

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** L'"entraînement d'hiver" est devenu ... : "mise en condition"  
**Autor:** Mollet, R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996378>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'«entraînement d'hiver» est devenu . . . «mise en condition»

R. Mollet

Pour beaucoup encore, le travail d'hiver — empiriquement reconnu nécessaire — n'en est pas moins un «remplissage», et les moyens utilisés le sont uniquement en raison de l'impossibilité d'en employer d'autres plus spécifiques. En bref, pour ces entraîneurs, en période hivernale l'athlète travaille en salle, fait de la gym', des haltères, joue au basket, au volley, et, quand le temps l'autorise, fait du footing, tout cela, uniquement, parce qu'il lui est impossible de courir sur piste, de sauter ou de lancer. Selon eux, l'entraînement d'hiver idéal se déroulerait dans un hall qui permettrait à leurs élèves de continuer — à l'abri des intempéries — le travail auquel ils se plient l'été sur le stade.

Soyons net, cette conception est totalement périmée...

Non seulement il ne s'agit plus actuellement de «remplir» tant bien que mal une période creuse, mais ce travail de «pré-saison»... déborde largement sur le printemps. Il est en fait devenu la phase la plus importante de tout l'entraînement. C'est sur elle que repose, et d'elle que dépend la valeur de la période ultime de préparation : l'entraînement spécifique. Cette dernière période, relativement courte, mais de travail très intense, n'est rentable que si elle s'appuie sur une condition physique et mentale absolument parfaite.

## Deux principes fondamentaux ...

Travail varié au maximum. — Effet le plus général possible.

(...) Selon les conceptions actuelles, la mise en condition ...

— s'étend du début novembre à la mi-avril ;

— vise soit la formation du débutant... soit la préparation de l'athlète chevronné, et cela d'une manière absolument générale.

Entendons par là que l'on recherche un développement de toutes les qualités physiques et mentales, sans qu'il soit tenu compte de la spécialité. Il s'agit de former un athlète — dans le véritable sens du mot — aussi complet que possible. C'est-à-dire un homme « polyvalent », puissant, volontaire, efficace dans tous ses actes, un homme à l'image de tous les champions modernes.

— Pour atteindre ce but, il est fait appel à un choix de moyens les plus variés possible. Cela non seulement en vue de satisfaire un but (effet général), mais encore de préserver, voire d'augmenter la joie, le plaisir tirés de l'effort volontaire, car ce sont là des facteurs indispensables de persévérance, donc de progrès.

## Deux phases ...

Voici l'essentiel des activités que pratiquera l'athlète au cours d'une première phase qui s'étend — plus ou moins — de novembre à fin janvier.

1. Cross Promenade, très varié dans son allure (alternance très souvent répétée d'efforts et de repos re-

latifs) et dans son parcours (autant dans le profil que dans le tracé), pratiqué en forêt de préférence, mais aussi en campagne ou sur les pelouses d'un parc.

Ces « sorties » doivent prendre 1 h. 30 au minimum (quelles que soient les prédominantes physiques de l'athlète), et peuvent aller jusqu'à deux ou trois heures. Plus elles seront variées et longues, mieux elles atteindront leur objectif.

2. Un travail de puissance en général, effectué en salle, et qui constitue, avec le Cross Promenade, l'activité majeure de cette période. Contrairement aux autres points où une certaine fantaisie est souhaitée, ici il faudra agir méthodiquement. La force, la coordination, la vélocité, la résistance et l'endurance seront systématiquement développées.

Le Power Training et son travail :

— avec charges lourdes (barre d'haltérophilie),

— avec charges légères (haltères et médecine-ball),  
— le corps servant de résistance (tumbling, engin), sera pratiqué deux à trois fois par semaine.

Pour le travail de force, des exercices de contraction isométrique alterneront avec le travail dynamique.

3. Jeux de ballon, tels basket, volley, handball, rugby et tout autre jeu imaginé par le moniteur. Ici également la variété est un facteur sportif.

4. La natation, encore trop souvent présentée comme une activité contraire à l'athlétisme, ce qui est totalement faux, plus particulièrement encore en cette période de l'année.

Au cours de la seconde phase de cette période, sans s'écarter en rien des principes de base sur lesquels s'appuie cette « mise en condition » (travail varié — effet général), donc toujours en faisant appel, tout comme dans la première phase, à des activités très diverses ...

... on donnera à ces dernières une forme telle que l'accent puisse être mis sur le développement des qualités dont l'athlète est le mieux pourvu. Ainsi, les hommes forts travailleront leur force musculaire ; les athlètes rapides leur vélocité, les athlètes capables d'un effort intense d'intensité moyenne, mais de longue durée, travailleront leur endurance, etc.

(...) Voici quelques exemples montrant la manière dont les activités pratiquées lors de la première phase doivent évoluer dans la seconde.

Le Cross Promenade très varié conserve évidemment sa charpente d'activités très diverses mais ...

— les athlètes forts réduiront par exemple leur travail de course, de manière à pouvoir se plier plus longtemps aux exercices-clés : lancers, manie-  
ment de bûches, exercices isométriques, etc.

— les athlètes résistants mettront cette qualité en valeur dans des séries très poussées d'escalades d'un talus, d'une série de raidillons, d'une butte de sable. Ils diminueront le nombre d'efforts en course de manière à pouvoir en accélérer le



Le plus beau stade, la forêt ...  
(Photo tirée de « Cross Promenade »)

rythme, et à d'autres moments allonger les distances. Chaque effort sera poussé jusqu'à la fatigue (musculaire localisée) afin de provoquer une forte « dette d'oxygène ». Il est évident que, dans ces cas, les temps de « repos actifs » ou « relatifs » doivent être allongés.

- les athlètes endurants éviteront les efforts trop intenses ou trop longs de manière à pouvoir en augmenter le nombre et ainsi atteindre une série d'au moins 30 efforts d'une durée allant de 15" minimum à 30" maximum, avec des intervalles de repos relatif de 90" à 45". Ces efforts doivent évidemment rester de nature très diverse et non se résumer à des 100, 150 ou des 200 m en terrain plat.
- les athlètes véloces travailleront leur coordination et leur décontraction dans des séries d'exercices spéciaux de vélocité (durée très courte, rythme maximum) ainsi que dans des déboulés en descente et des exercices préparant au départ.
- les athlètes bénéficiant d'une bonne coordination insisteront sur les exercices spéciaux de sauts et de « tumbling ».

Remarques :

- les athlètes endurants pourront de temps à autre mettre cette séance à profit pour couvrir une très longue distance en terrain très varié, mais en « travail continu ».
- Si, au cours de la première phase, tous les athlètes participaient aux mêmes activités au sein d'un même groupe, ici, dans la deuxième phase, il sera nécessaire de former quelques « ateliers » placés sous la direction d'un moniteur ou d'un athlète formé. (...)

Tiré de « Cross Promenade », de R. Mollet

## Jeunesse et loisirs

N. Tamini

Les loisirs occupent une place de plus en plus grande dans la vie de Monsieur Tout-le-monde. Les meubles devient un problème pour chacun, un souci pour l'individu, mais aussi pour la collectivité. Et la jeunesse n'échappe pas à cette transformation progressive de la vie quotidienne. Elle dispose en effet aujourd'hui de loisirs inconnus des générations précédentes, loisirs d'ailleurs bien plus vastes et plus variés que naguère. En outre, elle est généralement munie d'un pécule que seule une faible minorité de ses aînés possédait. En d'autres termes, la voilà tout à coup capable de modifier le chiffre d'affaires de nombreux commerçants ! Récemment, une maison d'édition française a fait procéder à une enquête auprès des jeunes de 12 à 18 ans environ, afin de déterminer leurs besoins culturels. D'autre part, l'association française « Loisirs—Jeunes » a mené une enquête parallèle au sujet des loisirs de cette jeunesse.

Or, il résulte de ces recherches que deux catégories d'activité bénéficient actuellement des faveurs de la jeunesse : le sport et la lecture. De plus, dans l'esprit de la plupart des jeunes, bien loin de s'exclure mutuellement ces deux centres d'intérêt sont complémentaires.

« Bien entendu, note à ce sujet M. J. Hollier-Larousse, dans un récent article de « L'Equipe », il y a des distinctions à faire et des nuances à marquer. Le genre de lectures qui retient les adolescents qui poursuivent leurs études n'est pas le même que celui qui intéresse ceux déjà entrés dans la vie active et professionnelle. Les uns y cherchent surtout un délassement et une distraction, les autres sont davantage portés vers des lectures de documentation ou de culture. De même d'ailleurs, les sports pratiqués sont souvent différents. » Fait surprenant pour certains, dans les mentions qui sont faites par la jeunesse, de lectures prises dans les journaux et périodiques, c'est la presse sportive qui vient en tête.

Un autre dénominateur commun, la qualité du sérieux des réponses reçues et des goûts de la très grande majorité des écoliers, lycéens, apprentis et salariés interrogés. « Ils exigent, remarque encore M. J. Hollier-Larousse, comme vertu principale des lectures et des distractions qu'on leur propose un caractère de solidité qui ne laisse pas place au faux-semblant et à la tricherie. Cette attitude mentale correspond bien à celle du sportif pour qui l'honnêteté et la loyauté sont les vertus cardinales ... »

On le sait, les jeunes désirent s'affirmer, à l'égard d'eux-mêmes comme à l'égard de leurs parents et de leurs camarades. Aussi recherchent-ils dans l'activité sportive l'affirmation de leur force neuve ou son développement, et dans leurs lectures les éléments d'un enrichissement culturel qui dépasse la simple distraction. Par contre, fait curieux, certaines distractions, telles que l'attention vouée aux chanteurs à la mode ou à des films faciles, jouent dans la vie des jeunes un rôle bien moindre qu'on aurait pu le croire a priori. Parents, éducateurs, moniteurs noteront ainsi avec un évident réconfort que la majorité des jeunes savent déjà mettre au premier rang les activités ou délassements présentant un véritable intérêt, et laisser à un rang secondaire tout ce qui contribue moins à la vraie formation des hommes et des femmes de demain. Acquérir de solides connaissances et développer harmonieusement leurs forces physiques, voilà leurs soucis majeurs.

Et pour réaliser leurs nobles aspirations, les jeunes ont besoin de leurs aînés ; il serait bien fâcheux de les décevoir.