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: 22 (1965)

Heft: 11

Artikel: Ce que disent deux champions suisses

Autor: Brunner, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996432

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: 27.07.2025

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

Ce que disent deux champions suisses

Propos recueillis par Hans Brunner

Hans Ammann

Principes

- La compétition demande un engagement total ; le superficiel ne mène à rien.
- Des buts bien définis sont nécessaires, que l'on fixera au début de la saison déjà. Cette saison comprendra 2 ou 3 courses en forme maximale. S'en tenir fermement au plan établi.
- Il est d'un grand avantage que, par sa profession, le coureur soit accoutumé à un dur travail physique.
- Ni alcool, ni tabac, se coucher tôt (21 heures).
- Exercer la maîtrise de soi-même, avec les moyens du bord (par exemple se doucher à l'eau froide, sauter prestement du lit dès que la sonnerie du réveil-matin se met en branle, toucher clôtures électriques à bestiaux).
- Un entraînement de compétition, élaboré pour des années et pratiqué avec sérieux, est une excellente école de vie. Mets à profit les années de ta jeunesse !

Entraînement de condition physique

- Longues excursions.
- Musculation avec haltères (jusqu'à 50 kg), beaucoup d'appuis faciaux, pour renforcer les avant-bras.
- Gymnastique pour souplesse et décontraction ; de plus, beaucoup de pas de course léger.
- Discerner les points faibles du corps et les améliorer tout particulièrement.

Entraînement à skis

- Courir souvent sans bâton ; veiller que la poussée ne s'accomplisse pas en position arrière et que le poids du corps repose toujours sur le ski de glissée.
- Même un champion parvient toujours à se perfectionner sur ce plan-là.
- Ne pas brûler les étapes avant le nouvel an, mais parfaire la technique, entraîner l'équilibre et procéder à des essais de fartage.
- On ne peut pas courir trop, mais il est possible de courir trop vite. S'adonner à un interval-training progressif. Après la mise en train, parcourir à fond une montée d'environ 50 m, revenir au pas, 5 répétitions env. Après quelques jours, prolonger la distance, puis accroître le nombre des répétitions. Ne triche pas avec toi-même, sprinte jusqu'au bout.

Aloïs Kälin

Principes

- Un coureur de fond à l'entraînement doit mener une vie très sérieuse, et ne se permettre aucune extravagance. Celui qui n'observe pas ce principe de base parviendra peut-être malgré tout à réaliser quelques grandes performances, mais ces réussites seront brèves et se solderont souvent par des préjudices physiques.

Entraînement

- Après la fin des compétitions, au printemps, continuer le plus longtemps possible à s'entraîner sur la neige. La technique s'affine et les muscles utilisés pour la course à skis se développent, alors qu'en entraînement sans skis ils régressent à coup sûr.
- L'entraînement de condition physique débute en été, après une brève pause. Il se compose :
  - — de courses d'une à quatre heures par jour, en tous terrains ;
  - — de musculation, conçue selon l'activité professionnelle du coureur, mais en aucun cas excessive.
- En automne, raccourcir les distances, mais introduire de l'interval-training (alterner sprint et trot).
- Il est avantageux (et d'autre part nécessaire au contrôle de l'état d'entraînement) de procéder à des tests sur piste cendrée (distance de 300 à 5000 m).
- En novembre, reprendre dès que possible contact avec la neige, afin de travailler la technique. De longues marches d'approche jusqu'à la neige sont grandement profitables.
- La vitesse, développée en été et en automne, est compromise durant la reprise de contact avec les skis. Outre l'entraînement à skis en altitude, on poursuivra donc l'interval-training.

Traduction : Noël Tamini.