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: 23 (1966)

Heft: 6

Artikel: L'entraînement à Yale

Autor: Duchemin, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996160

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: 09.12.2025

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

Il me faut maintenant songer à l'avenir. Je dois bien avouer que jamais encore je n'avais dû prendre décision si difficile. Mais je l'ai prise moi-même, il le fallait. J'envisageais de cesser mon activité sportive après les Jeux olympiques. Au retour du Japon, ma décision n'était pas assez ferme encore, et je continuai de nager. Je réalisai même de très bons temps. Lors d'une épreuve disputée en Allemagne, je parvins ainsi à améliorer le record américain du 200 m 4 nages. Je nageais bien, mais je ne me sentais plus vraiment « dans le coup ». Le vieil esprit de compétition m'avait abandonnée. Je décidai alors de me retirer définitivement.
Je quittai l'Allemagne pour les Etats-Unis et je sentis que je ne pourrais plus continuer la lutte. Mais je savais que je nagerais encore en été si je venais à participer aux championnats en piscine couverte et même, j'en savais aussi le résultat, mais le goût de m'y bien préparer n'était plus. Je sentais que si je ne pouvais plus lutter comme auparavant — départs en forme optimum dans 4 épreuves — je devais carrément cesser de nager. Croyez-moi, ce fut une grave décision.
Je renoncerai dorénavant à cette saveur de l'attente, mélange d'anxiété et d'excitation, que l'on connaît toujours avant les courses importantes. Je regretterai les camarades, les voyages, les victoires et les défaites, mais je m'en vais riche de magnifiques souvenirs. Je pense volontiers que ma carrière sportive fut comme un bon livre, dont on ne se sépare pas avant d'en avoir achevé la lecture. »

Tiré de Deutscher Schwimmsport
W. Günter Lingenau
Traduction: Noël Tamini

L'entraînement à Yale

Pour la première fois, quatre nageurs et deux entraîneurs français étaient envoyés en stage à l'Université de Yale, située à 150 km environ de New York.
Avec ses bâtiments austères qui la font comparer aux universités anglaises d'Oxford ou de Cambridge, Yale est très éloignée de l'idée que l'on peut se faire du modernisme américain et c'est ainsi que son Payne Gymnasium ressemble plus à une basilique anglicane qu'à un temple du sport.
L'accueil particulièrement cordial qui nous fut réservé par notre ami de toujours, M. Bob Kiphut et par M. Phil Moriarty, entraîneur en chef, facilita notre adaptation à la vie universitaire américaine.

Les installations

Notre première visite fut naturellement pour le Payne Gymnasium qui abrite des salles d'entraînement pour tous les sports et dans lequel nous découvrîmes deux piscines.
L'une d'elles est réservée exclusivement aux compétitions et à l'entraînement de l'équipe représentative de l'Université, tandis que l'autre sert à la préparation des Freshmen (étudiants de première année qui n'ont pas encore accès aux compétitions officielles universitaires) et est également à la disposition des étudiants qui désirent se baigner.
Bien qu'assez ancienne, la piscine de compétition peut encore être citée comme un modèle du genre par ses dimensions, son équipement et ses aménagements.
25 yards × 15 yards — 6 lignes d'eau — 4 m 50 au grand bain — 3 m au petit bain — tremplins à 1 m et 3 m — 2200 places assises étagées sur 13 rangées — visibilité et sonorisation parfaites — trois éclairages différents (1 pour l'entraînement, 1 pour les réunions, 1 pour la télévision).
La seconde piscine, dont les dimensions sont de 55 yards sur 15 yards, a ceci de particulier qu'elle dispose d'un mur mobile permettant de ramener sa longueur à 25 yards, 25 mètres, 50 yards ou 50 mètres.
Avec son équipement parfait et le peu de fréquentation de ses bassins (50 nageurs environ chaque jour), Yale offre des conditions exceptionnelles pour un stage d'entraînement.

L'entraînement

Nos représentants eurent l'honneur de partager l'entraînement de l'équipe sélectionnée dans la piscine de compétitions, le matin de 10 heures à 12 heures et le soir de 17 à 19 heures.
A vrai dire, très peu de nageurs s'entraînent le matin car s'il est un chapitre sur lequel on ne badine pas à Yale, c'est bien celui des études.
Pour nous, entraîneur, l'intérêt était d'essayer de percer les secrets de la réussite américaine.
Dans ce domaine et bien que la réputation de Yale ne soit plus à faire, notre curiosité ne fut qu'à demi satisfaite. En effet, pour avoir une vue d'ensemble de cette natation, il nous aurait fallu assister à des compétitions d'« age groups » et d'« high schools », pépinières incomparables de recrutement ainsi qu'à des compétitions féminines. Or, nous n'avons assisté qu'aux matches Dartmouth—Yale et Yale—Harvard.
Cela ne signifie pas que notre séjour fut dénué d'intérêt car on ne partage pas l'existence pendant un mois d'une équipe universitaire américaine sans tirer des enseignements tant sur le plan technique que sur le plan humain.
Mieux que de longs écrits, les programmes ci-après, donnés en exemple, fourniront une idée plus précise du régime d'entraînement suivi à Yale.
Bien préparés dans leurs clubs respectifs, nos nageurs s'adaptèrent sans trop de difficultés à leur nouvelle vie et ne souffrirent aucunement de leur dépaysement.
Par les distances parcourues et par la variété des séries, l'entraînement à Yale ne diffère pas tellement de celui pratiqué en France. La proximité des Championnats d'hiver fut peut-être la cause pour laquelle le rythme de nage nous apparut très élevé et les temps de récupération très réduits.
Contrairement à ce que nous avions espéré, nous n'avons assisté à aucune séance de préparation physique mais, selon des renseignements recueillis, cette préparation s'effectue au cours des trois premiers mois de la saison et cesse à l'approche des grandes compétitions. Cependant, des tests sur l'efficacité et la puissance des bras sont fréquemment passés.

La technique

Par ailleurs, nous avons pu observer que M. Moriarty accorde une très grande attention au style de ses nageurs ainsi qu'à la technique des départs et des virages et, à ce propos, il est désormais acquis que quiconque ne virera en culbute dans les épreuves de nage libre, et quelles que soient leurs distances, ne pourra prétendre briller dans les compétitions internationales.
Si ce que nous avons vu sur le plan technique n'a fait que confirmer ce que nos prédécesseurs nous avaient appris dans leurs comptes rendus de stages, par contre les enseignements tirés dans les domaines de la psychologie et de la pédagogie m'apparaissent, pour ma part, considérables.

Esprit et attitude des nageurs

Sortant du cadre de mon club, j'ai pu juger certains problèmes avec une optique totalement différente et m'expliquer certaines raisons des succès américains. J'ai été particulièrement frappé par le respect que les nageurs portent à leur entraîneur, lequel, de son côté, accorde une très grande importance à l'aspect humanitaire de l'entraînement. Connaissant parfaitement tous ses nageurs et leurs problèmes scolaires, c'est dans une ambiance de compréhension mutuelle qu'il dirige leur préparation. Certes, quelques dissentiments peuvent parfois se produire, mais ils ne sont jamais apparents. Ni un ordre, ni une décision de l'entraîneur ne sont discutés, que ce soit au cours des séances d'entraînement ou au cours d'une compétition.
Le seul objectif à atteindre est la victoire de l'Université et, dans ce but, l'esprit est poussé au plus haut degré.
Le culte du champion n'existe pas et c'est ainsi qu'un garçon comme Schollander, modèle de simplicité et de camaraderie, qui serait considéré comme un dieu du sport partout ailleurs, est un étudiant et un nageur au même titre que ses équipiers, ne bénéficiant d'aucun avantage, ne tirant aucune gloire de ses titres olympiques.
La tentative individuelle contre un record ne se conçoit pas.
Le résultat chronométrique n'est jamais recherché.
Pour un nageur universitaire, le seul but à atteindre est de battre l'adversaire placé à ses côtés et d'apporter ne serait-ce qu'un seul point à l'actif de l'Université.
Transposés à l'échelon national, cet esprit d'équipe, et cette volonté de vaincre, auxquels il y a lieu d'ajouter ces caractéristiques essentielles du tempérament de la jeunesse américaine que sont l'absence de complexe et la décontraction la plus complète, sont, à n'en pas douter, à la base des résultats enregistrés.
Vouloir rivaliser avec la natation américaine lorsque le prestige national est en jeu n'est pas pensable pour qui que ce soit à l'heure actuelle.
Les progrès réalisés par nos stagiaires proviennent essentiellement de l'ambiance dans laquelle ils se sont trouvés plongés ainsi que des conditions matérielles d'entraînement qui sont totalement différentes en France et aux Etats-Unis.
Les connaissances techniques de leurs entraîneurs ne sont pas ici en cause, loin s'en faut.
Lorsque nos jeunes gens sauront vivre parfaitement en commun, lorsque leurs caractères ne se heurteront pas, lorsqu'ils auront un idéal autre que celui d'être champion de leur ville, alors quelques espoirs nous seront permis.
Mais, cet état d'âme, cet esprit d'équipe, cet abandon de soi-même au profit de la communauté sont des qualités qui ne s'acquièrent pas uniquement dans les clubs, elles se forgent également à l'école et dans les familles. Mais n'est-ce pas trop demander à notre tempérament ?

Le programme d'entraînement à Yale

Conversion des mesures américaines en mètres

50 yards	45 m 72	400 yards	365 m 76
100 yards	91 m 44	440 yards	402 m 33
200 yards	182 m 88	500 yards	457 m 20
250 yards	228 m 60	800 yards	731 m 52

Exemple d'Alain Mosconi à son arrivée à Yale le 16 février:

Matin:

500 yards battements.
500 yards bras.
10×50 yards — 30" de repos — 25"8 — 26" — 27" — 27" — 27" — 27" — 27" — 26"8 — 27"2 — 27".
1 série — 15" de repos (25 yards = 13") — (50 = 27"5) — (75 = 43") 100 = 58"1) — 100 = 59"8).

Après-midi:

5×400 yards — 4'09"8 — 4'08"5 — 4'09"5 — 4'09"5 — 4'08".
4×100 yards battements — Stop: crampes.

Alain Mosconi le 21 février:

Matin:

6×50 — 50 — 50 — 100 yards, 30" de repos après chaque 50 yards — 1' de repos après chaque 100 yards — 5' de repos entre les deuxième et troisième séries et les quatrième et cinquième séries.
28"2 — 28" — 28" — 58" — 28" — 28" — 28" — 57".
27"5 — 28" — 27"8 — 57" — 27" — 27" — 27"5 — 57"5.
28" — 28" — 28"5 — 56"6 — 27"5 — 27"8 — 27"8 — 54"2.
3× 200 yards battements, 1' de repos: 3'02" — 3' — 2'49".

Après-midi:

6×200 yards, 2' de repos: 2'07" — 2'04"5 — 2'02"5 — 2'03" — 2'03"5 — 2'03".
6×200 yards battements, départ toutes les 4 minutes: 3'03" — 3'06" — 2'52" — 2'53" — 2'41" — 2'36".
3×200 yards bras, 2' de repos: 2'15" — 2'10" — 2'11".

Exemples de séries réalisées à l'entraînement par Don Schollander

Après échauffement rapide sur 500 yards:
— 4×200 yards, avec 2 minutes de repos
(avec, entre parenthèses, les temps équivalents pour 200 mètres)
2'01" (2'14") — 1'55" (2'08") — 1'54"8 (2'07"8) — 1'48"9 (2'01");
— 400 yards (4'08") puis 2×200 yards battements (2'38" — 2'46") puis 9×100 yards, avec 3 minutes de repos entre chaque 100 yards (avec, entre parenthèses), les temps équivalents pour 100 mètres)
55'2 (1'01"2) — 55'2 (1'02"2) — 54"7 (1'00"7) — 54"5 (1'00"5) — 56" (1'02") — 54"3 (1'00"3) — 52"2 ((58"2) — 51"5 (57"5 — 49"2 (55"2);
— 500 yards (5'08"4), puis 2×200 yards battements (2'37"5 — 2'35"); puis 500 yards (5'02"5);
— 4×100 yards, avec 15 secondes de repos (avec, entre parenthèses, les temps équivalents pour 100 mètres)
58" (1'04") — 57"2 (1'03"2) — 56"6 (1'02"6 — 56"3 (1'02"3).

J. Duchemin

Tiré de: Natation, bulletin de la FNN (mai 1965).

Le saut en longueur suisse à l'école de Pierre Scheidegger

Yves Jeannotat

Notice biographique

Pierre Scheidegger est né le 15 octobre 1937. Tout gamin déjà, il extériorisait une nature fort exubérante et son entourage, sans grande conviction d'ailleurs, tentait d'en modérer les élans tout en admirant le rayonnement de son tempérament franc et généreux. Cependant, ce n'est qu'assez tardivement qu'il apprit à connaître la pratique du sport organisé. Pour lui, ce mot aux résonances magiques n'évoquait, en fait, que l'image assez floue du champion fleuri et adulé.
C'est à quinze ans et demi qu'il respira pour la première fois l'atmosphère tonique et excitante de la compétition, lors d'un jeu « à qui sauterait le plus haut » ! Il l'emporta, s'arrêtant parce que les trous manquaient ! On s'étonna autour de lui ! On mesure : 1,75 m. ! Pour un début, c'était du sport !
Lucien Graf, ancien champion suisse de saut en longueur et deuxième des championnats d'Europe à Stockholm, était à l'affût et il l'avait aussitôt remarqué ! Il sut le convaincre de revenir hanter l'anneau magique dans lequel on entre avec le respect et la vénération