

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	L'entraînement à Yale
<b>Autor:</b>	Duchemin, J.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996160">https://doi.org/10.5169/seals-996160</a>

### **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:** 07.01.2026

**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 Lingenauf  
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 dépassement.

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.

