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: 9

Artikel: George Haines en Allemagne et en Suisse [suite]

Autor: Planert, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996174

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: 10.12.2025

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

George Haines en Allemagne et en Suisse (suite)

III. Le programme annuel de Santa Clara

L'année d'entraînement va du 15 octobre jusqu'à environ mi-août, et de la mi-août jusqu'au 15 octobre, on ne fait pratiquement rien. Une année d'entraînement est répartie en deux chapitres:

a) En petit bassin, du 15 octobre au 15 ou au 30 avril.
b) En grand bassin, du 15 avril ou 1er mai jusqu'à la mi-août.

Dans chacun de ces chapitres, il y a 4 périodes:

a) 1. première phase du 15 octobre au 15 janvier
   2. deuxième phase ou avant-saison, du 15 janvier au 1er ou au 15 mars
   3. saison principale du 1er mars au 15 avril
   4. le reste de la saison, ou 4e phase avec les championnats des Etats-Unis qui durent une à deux semaines en avril.
b) 1. première phase en mai
   2. deuxième phase ou avant-saison en juin (éventuellement jusqu'au 15 juillet)
   3. troisième phase, saison principale en juillet (éventuellement jusqu'au 15 août)
   4. quatrième phase, le reste de la saison, avec les championnats des Etats-Unis, c'est-à-dire une à deux semaines en août.

Dans le premier chapitre, première phase du 15 octobre au 15 janvier, l'entraînement a lieu quotidiennement, une fois deux heures, de 16 h. à 18 h. La distance d'entraînement est de 3200 à 4000 mètres dès le début de l'entraînement. Le samedi, on fait 5000 à 6000 mètres.

L'entraînement a lieu en plein air, en petite piscine, par une température de 26 à 27° C. La température extérieure est un peu plus basse, de 20 à 24° C., et il fait souvent du vent. L'accent principal de l'entraînement est mis sur:

A. Endurance (par exemple, en nageant de grandes distances)
B. Résistance (voir lettre D)
C. Beaucoup de travail individuel technique
D. Entraînement à répétition à haute dose (nombreux trajets, intervalles très courts).

Pendant cette période, on nage principalement des répétitions de distances de demi-fond: 200, 400 et 800 m, mais surtout des 400 m. A part cela, on nage tous les 14 jours une fois 3000, et chaque semaine, une fois 1500 à 2000 m (également 2 fois 1500 m avec 10 min. de pause).

Pendant cet entraînement à haute dose, on ne nage cependant pas toujours uniquement sur de longues distances, mais on fait également parfois de courtes distances, avec des pauses très courtes. De cette façon, on obtient davantage qu'uniquement avec de longues distances (Haines prend, par exemple, des distances de 100, de 50 et 25 yards).

Par ces pauses très courtes, le nageur obtient une vitesse plus grande. En une heure, on peut entraîner environ 2500 m. Il y a par exemple:

3 × 800 m avec 2 à 4 min. de pause, ou bien
6 × 400 m avec 1½ à 3 min. de pause, ou bien
10 × 200 m avec 1 à 2 min. de pause, ou encore
10 à 15 × 100 m avec départ toutes les 2 ou 2½ min., ou bien
40 × 50 m départ toutes les min. ou toutes les min. et demie, ou bien en 4 séries; également 60×25 m, départ toutes les ½ min.

Des répétitions en «nage complète» constituent environ 50 % de l'entraînement.

Les répétitions avec travail des jambes seules font le 30 % et les répétitions avec le travail de bras seuls constituent environ le 20 %.

La mise en train (échauffement) comporte chez les seniors une distance d'environ 800 à 1000 yards et, chez les jeunes, environ 400 à 500 yards. Chacun connaît, par exemple, son propre programme pour la mise en train avant une compétition.

Voici deux exemples de mise en train avant une compétition:

1. gymnastique au bord du bassin
2. nage entière 100 à 300 m
3. travail des jambes rapide 100 à 300 m
4. travail de bras 100 à 300 m
5. 4 à 8 × 50 m à 75 % pour la mise en train de l'appareil circulatoire du cœur
6. 8 à 10 × 25 m à 75 %

ou bien:

1. gymnastique au bord du bassin
2. 200 à 400 m nage entière, souple et facile
3. 200 à 400 m les jambes seules avec la planche
4. 200 à 400 m bras seuls
5. 4 à 6 × 25 m ou 4 × 50 m, ensuite assouplissement dans l'eau
6. 4 × 50 m ou 8 × 25 m, respectivement 8 fois 50 m ou 16 × 25 m.

Voici maintenant 4 exemples montrant la composition de la partie principale de l'entraînement:

1. 4 × 100 nage entière avec 3 à 4½ min. de pause
2. 8 × 100 jambes seules avec 2½ min. de pause
3. 4 × 300 bras seules, pause 2 à 4 min.
4. 20 × 25 nage entière sprint, départ toutes les ½ min. (ou bien 16 × 50, départ toutes les min.)

Ce dernier point est exécuté à la fin, pour que le nageur ait l'impression d'être rapide. Les pauses entre les points 1 à 4 sont d'environ 1 min. On distribue les planches, etc.

1. 4 × 200 m. jambes seules
2. 400 m. bras seuls
3. 8 × 50 m. nage entière
4. 4 × 200 m. nage entière, avec de courtes pauses

Après un tel entraînement, pendant 4 à 6 semaines, la partie principale pourrait être organisée ensuite de la façon suivante:

1. 2 × 400 m. nage entière
2. 4 × 200 m. nage entière
3. 2 × 400 m. jambes seules
4. 8 × 100 m. bras seuls
5. 10 × 50 m. nage entière

12 × 25 m. nage entière
ou bien:
20 × 25 m. jambes vitesse, 2 à 3 min. de pause
20 × 25 m. bras vitesse, 2 à 3 min. de pause
40 × 25 m. nage entière (ou bien 2 × 20 m. × 25 m.)

On pourrait nager par exemple 125 × 25 m., départ toutes les 30 sec., ou bien 40 × 50 m., départ toutes les min., ou bien
40 × 25 m. (nage entière — jambes — bras) et pour terminer 5 sprints de chaque.

(à suivre)

Trad.: A. M.