

<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>	10
<b>Rubrik:</b>	Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

#### 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:** 09.02.2026

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

# Entraînement—Compétition—Recherche

C O M P L É M E N T C O N S A C R É A U S P O R T D E C O M P É T I T I O N

## Pour une jeunesse forte

Heinz Kupferschmid

Un grand travail a déjà été fait et sera encore fait pour notre élite sportive. Ce qui a été réalisé et mis en pratique à ce jour est remarquable. Prenons un seul exemple: les sections sportives dans nos écoles de recrues. Qui aurait supposé une telle réalisation il y a quelques années encore ? Puissent nos jeunes sportifs de 20 ans être toujours dignes de la confiance qu'on leur témoigne et reconnaissants de l'immense avantage dont ils bénéficient.

Mais que fait notre future élite ? Il me semble intéressant de soumettre dans cette revue de la Jeunesse les constatations que peut faire un maître de sports avec ses élèves. Dans mes déclarations je me base sur le travail des dix dernières années avec des élèves citadins de 10 à 20 ans.

L'entraînement moderne a également permis de réaliser de très bons progrès dans les groupes de tête, à savoir parmi les élèves qui suivent les entraînements spéciaux et qui cherchent à se perfectionner pendant les heures de loisir. Cependant ces élèves-là sont en diminution d'année en année. Par contre les résultats des élèves moyens sont trop stationnaires, voire en baisse et ces jeunes ne cherchent guère à se surpasser. A quoi faut-il attribuer cet état de chose ? Le coupable en est le fléau de notre vie moderne: la facilité. Dans les villes, les jeunes sont de plus en plus privés de mouvement. Il y a quelques années, le déplacement du domicile à l'école se faisait à pied ou à vélo. Maintenant le rythme de notre vie oblige les gens à se déplacer en voiture ou à vélocimoteur. Le programme scolaire et le travail à domicile sont aussi plus chargés qu'il y a dix ans. Les rares moments de liberté et de loisir sont souvent encore occupés à regarder la TV. Sans exagération on peut affirmer que la plupart des jeunes ont 1 heure journalière de mouvement et de jeux en moins. Ces 6 heures hebdomadaires de mouvements en moins ne sont ni remplacées ni compensées. Les heures de sports dans les programmes scolaires n'ont pas

augmenté, et varient entre 2 et 3 heures par semaine. Pour rétablir l'équilibre, il faudrait donc pour le moins 1 heure de sports par jour. Solution idéale mais qui ne peut se réaliser du moins pour l'instant. Non seulement le programme scolaire surchargé ne le permet pas, mais on manque également d'emplacements et de maîtres.

Cependant nous ne pouvons laisser notre jeunesse sur ce chemin du moindre effort sans réagir de façon énergique. Pour cela, il n'est pas encore nécessaire de constituer des commissions analogues à celles de notre élite sportive, ou avoir de gros budgets à disposition.

Il suffit simplement qu'à chaque époque de la vie de notre jeunesse les responsables fassent leur devoir. En tout premier lieu, c'est aux parents qu'incombe la grande responsabilité d'éduquer l'enfant et de lui servir d'exemple. A la base de l'apprentissage de la vie, il y a la santé de l'enfant. Cette santé peut être acquise et développée par la ration quotidienne de mouvement et de jeux dont l'enfant a besoin. Cette éducation du mouvement commence pratiquement avec les premiers pas de l'enfant et gagne en importance d'année en année. C'est durant les dix premières années que l'enfant prend goût à la joie de l'effort ou à la paresse, selon l'exemple qu'on lui donne dans son milieu. Bien sûr le

responsable de l'éducation physique peut par la suite influencer le comportement de l'enfant; mais sans exemple et éducation préalable, la base n'est jamais solide et l'enfant retourne tôt ou tard à la facilité.

J'aimerais dire tout spécialement aux parents combien les enfants paresseux et qui ont peur de l'effort le sont également en classe. C'est justement cette catégorie d'enfants qui par la suite éprouve le plus de difficultés lors des examens. J'ose également affirmer que les élèves qui par leur travail ont obtenu de bons résultats sur le plan sportif, ne nous ont, jusqu'à ce jour, jamais déçu lors des examens de la maturité fédérale. Est-il besoin d'ajouter que le bon sportif est aussi beaucoup moins souvent malade que le faible en gymnastique ? Il serait très facile d'ajouter encore maints exemples pour confirmer ce qui vient d'être dit, mais il me semble que des parents compréhensifs verront certainement le sérieux de la chose. Les parents qui ne peuvent, faute de temps, s'occuper eux-mêmes de ce côté de l'éducation, peuvent toujours diriger leurs rejetons vers les sociétés sportives qui existent dans chaque localité en suffisance et pour tous les goûts.

Voilà une des solutions qui permettrait de résoudre ce problème de plus en plus alarmant et de maintenir notre jeunesse forte.

Rien n'avertit un homme que boire du vin en mangeant, et fumer ensuite un cigare, alourdi son estomac et affole son cœur. S'il court trois heures après, son cœur et son estomac l'avertiront. Si c'est un athlète dans sa plus fine forme, il sentira le cigare et le repas de l'avant-veille reparaître comme des remords. Leur aspect se mêlera désormais toujours pour lui aux idées désagréables de l'écœurement et de la défaite; il leur trouvera un goût empoisonné.

Jean Prévost  
« Plaisir des sports »

# Football

## La passe au service de la condition physique

Gilbert Dutoit

Le football moderne exige de la part des joueurs une condition physique irréprochable pour leur permettre de mettre en valeur la technique.

Une grande évolution s'est faite dans les méthodes d'entraînement et le but que doit rechercher l'entraîneur est:

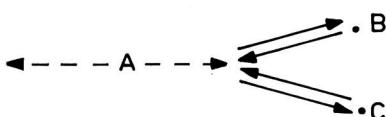
1. Obtenir un rythme d'entraînement se rapprochant le plus possible de celui du match.
2. Se rapprocher le plus possible de la situation de match.
3. Recherche de la condition physique en exigeant la précision dans l'exécution.

Je pense que la passe comme thème d'entraînement permet à l'entraîneur de mettre en condition physique ses joueurs et d'y améliorer le niveau technique de ceux-ci. Le but recherché est d'incliquer aux joueurs l'exécution d'une autre action après avoir effectué la passe proprement dite. L'action primordiale après la passe est certainement le démarrage. Je vous explique le pourquoi. Trop de joueurs après avoir exécuté une passe se contentent de rester sur place, d'observer ce qui va se passer ou même d'admirer leur œuvre ! En exigeant après une passe un démarrage l'action sera au service de l'attaque (démarrage) ou de la défense (contre-attaque à la suite d'une mauvaise passe), etc.

Voici quelques exercices pour mettre en pratique le thème énoncé ci-dessus.

Tous ces exercices sont faits par groupe de 3 joueurs (meilleure condition pour éliminer un adversaire).

1. En position en triangle — 1 joueur travaille et les 2 autres alimentent avec de bonnes passes pas trop fortes (c'est A qui travaille) B et C sont momentanément sur place.



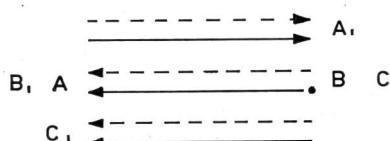
B joue la balle sur A qui attaque (démarrage) et passe à C: dès que A a joué la balle sur C il doit reculer jusqu'à ce que C lui redonne la balle. Alors il démarre de nouveau et joue sur B puis recule à nouveau, etc.

### Exécution idéale:

Un bon écart entre B et C de telle sorte que A soit obligé de donner une direction à sa passe. B et C doivent donner de bonnes balles ras-terre mais pas trop fortes.

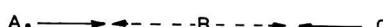
A, lui, doit se donner à fond, chaque fois que la balle lui est destinée, il doit démarrer. Dès qu'il a fait sa passe, il doit reculer (face à B, etc.). Le démarrage et le recul permettent de travailler les réactions, des petites foulées et la vitesse de jambe.

### 2. Passes droites avec démarrages:



Dans cet exercice, il est important de garder une bonne distance (20 à 25 m.) de telle sorte que les passes aient du « caractère » (une bonne frappe de balle) et que les joueurs soient dans l'obligation de faire un bon sprint. Exiger des passes ras-terre.

### 3. Exercices de réactions avec 2 ballons:



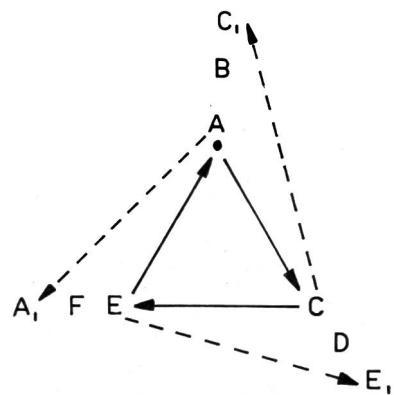
Excellent exercice pour la condition, la mobilité, la vitesse de jambe. A joue doucement la balle en direction de B qui doit la lui rendre avec précision. B se retourne

très rapidement (réaction) et sprinte en direction de C pour jouer la balle que ce dernier lui a adressée.

### Conditions idéales:

Une bonne distance pour permettre un sprint valable. A et C doivent donner des passes précises et pas trop fortes pour ne pas faciliter le travail de B.

### 4. Exercice à 6 joueurs, en formation de triangle, pour travailler le 1—2.



Le principe est le suivant: donner la balle sur un partenaire et démarrer dans la profondeur (imaginée).

Cet exercice est valable pour autant que l'on arrive à un rythme poussé et que l'on exécute le démarrage comme un sprint.

Voici par ces quelques exercices le moyen de travailler la condition physique tout en améliorant dans l'effort la technique. Je pense qu'un joueur qui effectue ce travail à fond pendant 1 minute (et ce n'est pas long !) se trouve déjà dans un état de fatigue où il est difficile d'assurer une passe. Assurer une passe sans être fatigué; c'est à la portée de tous...

# L'état psychologique avant le départ

(Extrait d'un article du Dr A. Stransky, publié par la revue « Lehkaatletika », N° 9 / 1965, paraissant à Prague)

L'état psychologique idéal avant le départ est sans nul doute l'« agressivité », suscitée dans la joie, désir de lutte qui naît de la conscience d'une bonne condition physique et de l'impérieux plaisir de mesurer ses propres forces à celle de l'adversaire.

A l'opposé, on peut placer l'apathie complète, caractérisée par le manque d'entrain, d'indolence, la fatigue, l'indifférence.

On appelle généralement fièvre du départ cet état d'excitation. Il est très difficile de le décrire exactement, tellement ses manifestations sont multiples, changeantes, tellement elles varient d'un individu à un autre. Les tensions intérieures s'expriment alors par l'inquiétude, la nervosité, l'inattention, le sentiment d'insécurité, le doute, l'anxiété, etc.

L'état psychologique qui précède le départ est fonction de nombreux facteurs, variant de cas en cas, comme l'expérience personnelle de la compétition, la confiance en soi, la nature et l'enjeu de l'épreuve, l'adversaire et ses déclarations, les circonstances extérieures (conditions météorologiques, spectateurs, arbitres, etc.), enfin la conscience d'une responsabilité envers le club, l'équipe, etc. Il est important pour le compétiteur de savoir comment le mieux contrôler cet état, comment le régler, l'ordonner. La forme la plus simple de cette régulation apparaît tout naturellement dès que le compétiteur reconnaît qu'il s'agit là d'un état positif normal, qui disparaît au moment du départ. Il est évident que cette régulation est trop simple pour satisfaire chacun. Nous connaissons d'ailleurs quelques autres possibilités: la régulation par la parole, voilà l'une d'entre elles. La conversation avec l'entraîneur vient ici au premier plan. S'entretenir avec des supporters, des adversaires ou converser avec soi-même a des effets très divers.

L'influence de l'entraîneur sur le compétiteur peut alors pénétrer le domaine de la suggestion (influence psychique). Par opposition à l'autosuggestion (influence sur soi-même) dont nous parlerons plus loin, on parle ici d'hétérosuggestion (influences psychiques externes — influence étrangère).

Dans cet ordre d'idées, depuis un certain temps on parle et écrit beaucoup sur l'autorégulation. Autorégulation (auto = soi-même; régulation = ordonner, classer, régler) ne signifie rien d'autre que le fait, pour le compétiteur, d'apprendre à arrêter lui-même, selon des règles déterminées, son attitude avant le départ. Des occupations précises (distractions, promenades, jeux, lectures, etc.), certaines activités, certaines considérations (exercices de décontraction, appréciation de performances, etc.) offrent ici les possibilités les plus diverses.

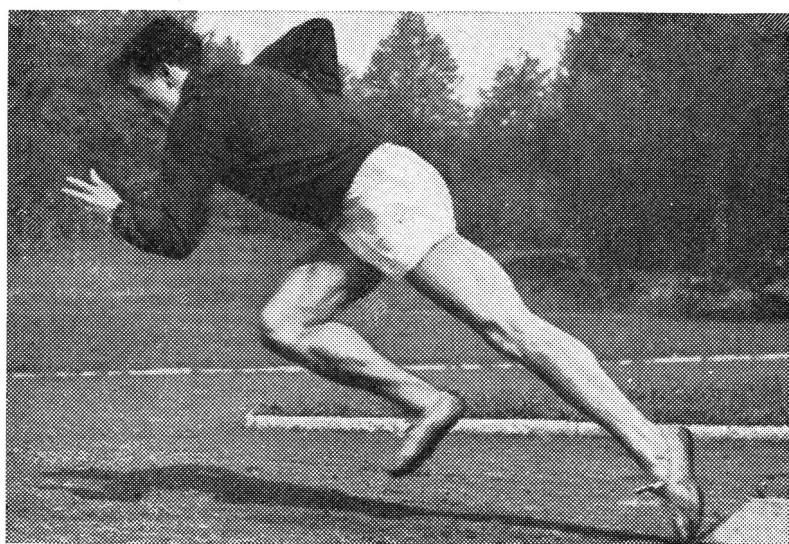
L'autosuggestion est, on l'a dit, une forme d'autorégulation. Elle consiste à susciter chez le compétiteur des idées déterminées exerçant des effets favorables sur son état psychique, et à l'éloigner

des influences négatives défavorables. Il s'agit principalement de décontraction, d'apaisement intérieurs. Lorsqu'on aborde l'autosuggestion, on ne doit toutefois pas oublier que sa maîtrise exige de longues années de formation approfondie. Le simple « vernis » entraînerait forcément un désarroi préjudiciable.

Lorsqu'on traite de ces problèmes psychologiques, on parle également de yoga, un art de fakir indien, exaltant des effluves secrets et qui ne peut guère contribuer sérieusement à préparer l'athlète au départ. Non seulement ces exercices de maîtrise de soi sont difficilement assimilables par des Européens, mais, de par leur nature même, tout à fait étrangers pour nous. Lorsqu'ils sont pratiqués, ils le sont plutôt pour enjoiver encore la chatoyante boîte à artifices dont se munissent nos sorciers modernes sur les places de sport.

En fin de compte, on peut admettre toutes les mesures, servant directement ou indirectement à préparer le départ, qui favorisent un judicieux épanouissement de la personnalité de l'athlète.

Traduction de l'allemand: N. Tamini



# **Le basketball, sport collectif complet**

René Hofmann

Le célèbre athlète français Marcel Hansenne eut cette réflexion lorsqu'il assista pour la première fois à un grand match de basketball professionnel au Madison Square Garden de New-York: « Mais c'est de l'athlétisme joué ! »

A l'époque où ce grand sportif (devenu depuis un excellent journaliste !) découvrait notre sport, le basketball européen et plus particulièrement celui pratiqué en France, ne connaissaient pas encore le degré de développement réjouissant qu'atteignent aujourd'hui les grands de notre continent, tels l'URSS, la Yougoslavie, l'Italie, la Tchécoslovaquie, la Pologne, la France, etc.

## **La condition, atout numéro un !**

Si, jusque vers les années 1950 à 1955, les grands entraîneurs recherchaient avant tout les joueurs de grande taille et les éléments très adroits, il est évident, aujourd'hui, que les athlètes-basketteurs sont devenus indispensables si l'on entend décrocher un succès dans les grandes compétitions.

Le critère de sélection généralement admis par le passé se résumait ainsi:

- 1 — Valeur technique
- 2 — Assimilation au jeu d'équipe
- 3 — Valeur athlétique.

Le basketball moderne a transformé ainsi ces anciennes données:

- 1 — Valeur athlétique
- 2 — Valeur technique
- 3 — Assimilation au jeu d'équipe.

Fait de vitesse, de détente et d'adresse, le basketball est certainement le sport d'équipe qui exige les plus grandes qualités physiques et « consomme » le plus de joueurs en compétition avec le hockey sur glace. En effet, pour cinq joueurs qui évoluent sur le terrain, les grandes compétitions internationales (championnats continentaux, championnats du monde, Jeux olympiques ou même simplement des tournois d'une certaine importance) prévoient des représentations nationales fortes de douze à quatorze unités, douze joueurs pouvant prendre part à un match.

## **Condition physique et technique fondamentale**

Il est intéressant, pensons-nous, de rappeler ici l'opinion d'un célèbre entraîneur américain professionnel,

Christofer Appel, lequel a eu l'occasion de travailler aussi bien avec des amateurs qu'avec des professionnels. Les progrès remarquables qu'il a notamment fait accomplir aux Japonais (Jeux olympiques de Tokyo) sont particulièrement significatifs. Il convient de souligner que c'est la condition athlétique supérieure acquise sous la direction de Christofer Appel qui était à la base des excellentes prestations de cette équipe au petit gabarit.

Christofer Appel relève encore très justement que dans de nombreux matches, il y a une différence si infime entre les équipes qu'une condition physique supérieure peut signifier la différence entre une victoire étroite et une défaite, subie de justesse.

L'entraîneur américain précise en outre que presque tous les exercices qu'il utilise sont basés sur le principe de la surcharge, c'est-à-dire que les exercices ont une durée progressivement augmentée. Les éléments techniques fondamentaux sont travaillés simultanément, ce qui est une excellente méthode pour un sport où la technique est très étendue et demande une spécialisation indispensable.

où l'accent est mis sur l'importance de la préparation athlétique de nos futurs sélectionnés.

## **Tests athlético-techniques pour nos sélectionnés**

Depuis de nombreuses années, nos responsables de sélections ont recours à des tests pour contrôler la valeur intrinsèque des sélectionnés. Ces tests combinent souvent valeur athlétique, technique et adresse. C'est ainsi que l'équipe nationale juniors, que j'ai eu à former et à diriger la saison dernière, a été constituée à la suite d'un classement général qui tenait compte:

- 1 — du résultat des tests
- 2 — de l'adresse en match
- 3 — de la valeur du joueur en compétition (intégration au jeu collectif et assimilation tactique).

Concernant les tests, il y avait des épreuves purement athlétiques, soit:

- saut en hauteur
  - triple saut sans élan
  - boulet (addition des deux bras)
- ainsi que des tests à caractère technique:
- vitesse (parcours de vitesse avec changements de direction)
  - vitesse en dribble (mains gauche et droite)
  - adresse (pour cent sur divers types de shots).

Le système de cotation était conçu de manière à accorder aux tests une importance primordiale par rapport aux deux autres critères. Malgré cela, il est très important de relever que nos internationaux juniors demeurent faibles sur le plan athlétique, en regard des immenses progrès de l'étranger. Lors de leur dernière confrontation internationale (Coupe Dr A. Schweitzer à Mannheim en avril dernier), nos douze sélectionnés ont terminé épuisés après quatre matches en cinq jours (défaites très nette devant l'Italie et honorable face à la Hollande et victoires difficiles devant le Danemark et le Luxembourg).

Une fois de plus, nous pouvions constater que le jeune basketteur doit être avant tout un athlète complet. Le temps du petit prodige technique qui devient basketteur international n'est plus pensable aujourd'hui. Le contraire peut se concevoir par contre: un athlète normalement doué de réflexes et de souplesse fera un joueur de basketball valable. Mais pour cela il devra y consacrer beaucoup de temps et il lui faudra un bon entraîneur. Nous analyserons, dans un prochain article, quelle doit être aujourd'hui la préparation d'un joueur d'élite.