

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 24 (1967)
Heft: 5

Artikel: L'entraînement des filles
Autor: Fauconnier, Louis
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997715>

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: 03.05.2026

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

Le service de presse du CNSE communique

La réflexion souvent entendue en rapport avec les résultats enregistrés par nos sportifs lors de compétitions internationales « les autres ont plus de temps pour s'entraîner » a incité le Comité national pour le sport d'élite à entreprendre un sondage auprès de 198 athlètes pour déterminer la question du temps nécessaire à un entraînement intensif. Ce problème est particulièrement imminent au moment de la préparation des Jeux Olympiques de 1968.

Un premier dépouillement des questionnaires relève que la plupart des athlètes sont conscients de l'insuffisance des conditions actuelles et demandent en conséquence plus de temps. Cette réaction est tout à fait compréhensible si l'on sait que nos sportifs occupent tous une situation professionnelle accaparante et qu'après déduction du temps nécessaire pour le repos et la récupération, il leur reste trop peu de temps pour l'entraînement et la compétition. Le besoin de temps

supplémentaire est donc évident, mais il ne faut pas oublier que l'entraînement lui-même doit également être intensifié pour pouvoir atteindre des résultats de classe internationale.

Il est par contre étonnant de constater que la plupart des athlètes ne désirent pas une intervention auprès de leurs employeurs. Il faut en déduire que les employeurs ne sont pas suffisamment orientés, pour des raisons diverses — fausse modestie, solidarité envers les camarades, soucis pour l'avenir —, sur les besoins supplémentaires de temps des athlètes travaillant chez eux.

Le CNSE est conscient de cette situation et entreprend des démarches dans ce sens. Il lance un appel à la compréhension et à la générosité des employeurs lorsque les athlètes leur soumettent ce problème. Il est une tâche noble des associations sportives d'entamer, le cas échéant, le dialogue avec les employeurs. Au besoin, le CNSE interviendra directement.

L'entraînement des filles

Louis Fauconnier

Une prudence, jugée unanimement exagérée, a freiné jusqu'à ce jour l'évolution des performances en athlétisme féminin et plus spécialement en demi-fond, où les limites du possible sont estimées être encore très éloignées.

En quantité d'abord, le travail est estimé très largement insuffisant. L'entraînement quotidien et réalisé tout au long de l'année est à la portée des athlètes féminines et doit absolument être adopté si l'on veut atteindre le niveau supérieur des performances.

L'entraînement doit prévoir une évolution allant de la quantité vers la qualité (... lisez ici « intensité »). Là encore la prudence habituelle n'est plus de mise.

Dans la préparation pour le demi-fond, les méthodes et moyens à utiliser par les jeunes filles sont absolument semblables à ceux adoptés par les garçons. Aucune restriction n'est à envisager à propos du développement de l'endurance par le « travail continu » (longues distances en terrain varié et parcourues en « steady state »), ni pour le « Power training », le « Circuit training », etc...

L'entraînement devra cependant toujours comporter une phase initiale et importante (octobre à décembre) de préparation très généralisée. Il semble également qu'un début de carrière consacré à une formation polyvalente soit une excellente base pour une spécialisation ultérieure en demi-fond. (Il faut noter que les médailles d'or et d'argent du 800 m. de Tokyo revinrent à deux athlètes: Packer (GB) et Dupureur (F) ayant toutes deux débuté de cette façon).

Cette phase initiale annuelle de préparation doit également faire un appel très large aux moyens destinés à développer l'endurance. (Travail continu, travail par intervalles, « Fartlek »). De l'avis général, c'est en endurance que la femme se rapproche au plus près de l'homme. Il faut toutefois envisager d'intégrer très tôt un faible pourcentage d'entraînement de la résistance.

Dans le dosage de la période « d'entraînement spécifique », le rapport entre la quantité de travail d'endurance et celle du travail de la résistance à adopter doit être basé sur les caractéristiques individuelles. Il faut, à ce moment, mettre l'accent sur le point fort de l'athlète et non tenter de réduire son insuffisance.

L'intensité de tout exercice doit avoir — relativement — le même taux pour la jeune fille que pour le garçon. Un effort donné, devant être réalisé disons à 80 pour cent des possibilités maximales du garçon, doit aussi — pour être efficace — être exécuté par la jeune fille à ce même taux de 80 pour cent de ses possibilités individuelles.

Il est cependant normal que le rythme cardiaque s'élève plus chez la femme et que le temps de récupération soit légèrement plus long, en raison d'un rendement cardiaque/minute inférieur. (Débit et « Pouls d'oxygène »).

Aucun critère n'a pu être précisé pour aider l'entraîneur à déterminer avec plus de sûreté le moment où la séance d'entraînement doit ou peut se terminer. Il semble qu'ici la perspicacité et le « métier » du coach sont toujours les seuls éléments sur lesquels il puisse s'appuyer.

Si aucune réticence n'apparaît chez l'athlète, les périodes des menstrues ne doivent entraîner aucune modification systématique de l'entraînement. Seule une éventuelle adaptation de la séance doit être envisagée. Il ne faut certainement pas en tenir compte dans l'élaboration des plans d'entraînement.

Si les performances de la femme semblent moins stables que celles de l'homme, il est certain qu'en sport cette labilité est généralement due à une préparation moins bonne et souvent plus courte.

Pour les Polonais, la spécialiste idéale du demi-fond aura 1 m. 68 et 57 kg. (Moyenne établie à Tokyo).

Tiré de « Sport »