

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	24 (1967)
<b>Heft:</b>	5
<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:** 12.01.2026

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

# Entraînement–Compétition–Recherche

COMPLÉMENT CONSACRÉ AU SPORT DE COMPÉTITION

## Hockey sur glace:

### Préparation à la compétition

R. Killias, Macolin

Considéré non comme un divertissement pour public indiscipliné, mais comme une dure et loyale compétition pour joueurs et spectateurs sportifs, le hockey sur glace est une discipline qui atteint une rare perfection. Jeu d'équipe, qui nécessite, outre la préparation athlétique des joueurs, un minimum d'intelligence du jeu, et qui réclame de chacun d'eux un caractère bien trempé. Sport de compétition, le hockey sur glace, dont on met en relief la valeur biologique, se pratique le plus souvent en plein air, c'est-à-dire dans l'air froid mais sain de l'hiver. Rarement autant que le hockey sur glace un sport de compétition exige la maîtrise du tempérament, du corps, la rapide compréhension de la situation de jeu. De grandes capacités athlétiques et une saine conception de jeu tendent ainsi à se combiner harmonieusement sur la glace. La manière individuelle de jouer doit coïncider avec celle des camarades, être appliquée en fonction de celle propre à l'adversaire. Malgré un combat sans merci, malgré la grande vitesse du puck et l'énorme rapidité des joueurs, au moment donné calme et conception d'ensemble jouent un rôle déterminant. Et la dureté, la virilité de ce jeu spectaculaire n'excluent pas du tout le fair-play.

Le hockey sur glace c'est donc loyauté et camaraderie, engagement désintéressé dans le dur entraînement et dans le jeu, affermissement de la volonté et du caractère et, au niveau de la compétition, un examen à subir, une aventure à vivre. Celui qui désire vivre ce sport et, malgré les influences extérieures, considérer ce jeu comme l'expression de la joie, de la camaraderie et bien sûr aussi comme une véritable compétition, celui-là en retirera les plus grandes satisfactions.

Il faut aider à faire pénétrer cette conception partout – chez les anciens et surtout chez les jeunes. Redonner le sens du jeu et du sport à notre époque matérialiste, le présenter sous son vrai jour, voilà un noble projet qui appelle sûrement le succès!

Outre ces considérations morales, il convient, chez nous surtout, d'accorder à la préparation physique plus d'importance qu'on ne lui en accordait

jusqu'ici. Pour éléver le niveau général et favoriser le développement de la base, il faut que les clubs eux aussi, dans leur travail, suivent l'évolution. Lorsque le contact est perdu, on cherchera tous les moyens à le rétablir. Lorsque survient quelque innovation, on l'examiner jusqu'au moment où l'on peut en tirer parti (exemple: la branche à option «hockey sur glace» du futur «Jeunesse et Sport»). L'une des principales conditions d'un rendement optimum et d'une bonne ordonnance du jeu c'est un plan de saison, et donc l'observation de divers facteurs. Ce qui convient tout naturellement à d'autres disciplines sportives est aussi valable et recommandable pour nous, hockeyeurs! Voyons brièvement ce qu'il en est de l'aspect physique de la préparation à la compétition, lequel joue un rôle important dans le plan de saison.

#### Jadis et maintenant

Les temps sont révolus où l'on débutait en automne par un léger entraînement de la condition physique pour aborder en hiver seulement l'entraînement avec canne et puck. Tant sur le plan athlétique que sur le plan technique, le sport – et donc aussi le hockey sur glace – a subi une évolution déterminante, à l'échelle internationale, des performances qui ont pour base un plan d'entraînement établi plusieurs années à l'avance, et donc tourné vers un but bien défini. Il semble donc naturel qu'en Suisse également on en vienne à acquérir du matériel d'enseignement, à former des entraîneurs, puis à démontrer ainsi comment on devrait s'entraîner, ce que nécessite la planification d'une saison, et donc ce que nous devons demander à chacun des joueurs.

En principe, avant d'élaborer le plan d'une saison de hockey sur glace, il faut distinguer deux périodes selon que l'on dispose ou non de la glace. La période sans glace sert surtout à la préparation physique, mais, dans une certaine mesure également, la préparation psychique. L'autre concerne tout d'abord l'entraînement technique, puis la préparation individuelle et la correction. Quant aux questions de

tactique, elles sont discutées en liaison avec la compétition; enfin, les systèmes de jeu sont étudiés au tableau noir et sur la glace.

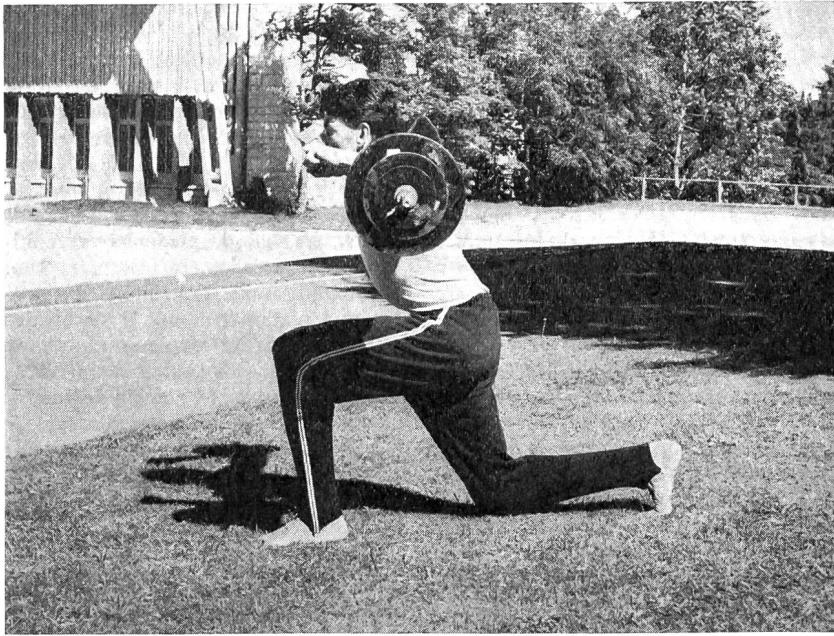
Il va sans dire que les deux périodes se recouvrent en partie; en effet, après avoir, en salle de gymnastique, commencé partiellement l'entraînement technique, on a tout intérêt à continuer à pratiquer durant la saison des compétitions et quoique dans une mesure réduite – l'entraînement de la condition physique (travail de décontraction). Nous parlerons plus loin de ce que l'on nomme la période de transition.

#### Principes de l'entraînement «à sec»

Le joueur de hockey sur glace doit se préparer pour une saison de six mois, pendant lesquels, chaque match exigeant de grandes dépenses athlétiques, il lui faudra donner le meilleur de soi. Il est fâcheux que technique et jeu d'équipe aient à souffrir du manque de condition physique d'un ou de plusieurs joueurs. Persévéérer durant une période de compétition aussi éprouvante exige une préparation judicieuse, conçue spécialement pour le hockey sur glace. Quant aux fondements d'une bonne condition physique, on peut les tirer d'autres disciplines sportives:

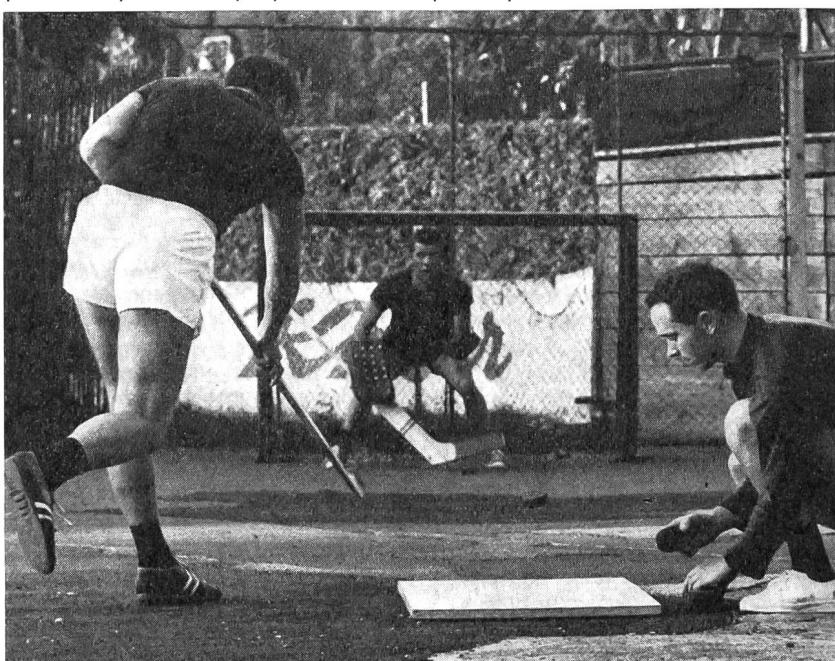
course	force
réaction	résistance
vitesse	mobilité
endurance	dextérité

A cela s'ajoute encore l'esprit d'équipe; dans un sport collectif, il détermine souvent des performances exceptionnelles. Il serait faux, dans le cas des hockeyeurs, de n'accorder importance qu'aux facteurs vitesse et force; au contraire, on essaie d'établir un véritable équilibre entre tous les facteurs. On conçoit facilement d'autre part qu'en matière d'entraînement de la condition physique, il faut prendre aussi en considération la constitution du joueur et son activité professionnelle. L'entraînement «à sec» en hockey sur glace, c'est, outre un entraînement de la condition physique soigneusement organisé et aussi in-



Utile, l'entraînement avec poids peut également devenir dangereux. Dans le hockey sur glace, il est judicieux de répéter rapidement et avec de faibles charges le plus grand nombre possible de mouvements. En s'arc-boutant, ne pas faire le dos rond (sinon déplacement des disques intervertébraux); au contraire, le dos peut et doit demeurer toujours bien droit.

Entraînement des tirs et du gardien en été (HC Berne). — Avec des yeux de lynx (et dans son propre intérêt), le gardien Kiener, sans protection, observe la trajectoire du petit puck de caoutchouc durci, que vient de lui adresser son camarade Stammbach. La fonction du joueur Zurbriggen est simple: placer aussi rapidement que possible le puck sur la plaque de matière synthétique.



tensif que possible, le «jeu en salle» avec canne et puck de bois (ou balle de cuir). Des règles particulières obligent le joueur à transmettre immédiatement le puck. Enfin, en se servant de la canne, du puck en bois et d'une planche lisse, humectée, on peut, très efficacement, s'entraîner à tirer au but; c'est aussi une excellente manière d'améliorer les capacités du gardien. L'entraîneur qualifié, et qui sait travailler avec plaisir, dispose de nombreuses possibilités d'organiser de manière judicieuse et agréable un entraînement à sec. Avec un peu de fantaisie, il parviendra à offrir à ses élèves un entraînement efficace et varié, plaisant à pratiquer. Pourquoi, par exemple, une équipe n'accomplirait-elle pas un travail considérable en un temps record, faisant ainsi de l'entraînement une ingénieuse activité? Ou bien pourquoi deux équipes n'organiseraient-elles pas entre elles une compétition cycliste?

#### Débuts en mai

C'est en mai que le joueur de hockey sur glace va commencer à s'entraîner à sec (deux fois par semaine au minimum). Durant le premier mois d'entraînement, on entraînera tout particulièrement la course. Courses en forêt ou à travers champs sont alors les principaux éléments de l'entraînement, mais l'on pourra y introduire un interval-training sur des distances moyennes. Dans la phase suivante, apparaissent des exercices de départ et de réaction, ainsi qu'un interval-training sur des distances courtes. Et puis, du circuit-training on passera à la musculation, qui débutera au plus tôt en juin.

Outre la course, nous travaillerons la détente et la rapidité; pas au moyen de charges trop lourdes, mais intensivement. Quant à la gymnastique et aux exercices d'agilité, on peut les introduire dans chaque entraînement; de même, les jeux constituent toujours un facteur d'animation (pour joueurs de hockey: «combats» et «batailles»). Deux mois avant que débute l'entraînement sur glace, on aura intérêt à organiser des compétitions athlétiques de toutes sortes, destinées à déterminer le niveau de la condition physique. Lors de l'entraînement des tirs, en salle, l'attention de l'entraî-



On peut aisément, et avec peu de moyens, organiser en plein air des compétitions athlétiques de toutes sortes. Des bâtons servent à baliser un slalom; une branche permet une série de tractions des bras; les obstacles naturels sont en nombre suffisant pour exercer les sauts avec appui; enfin, on peut utiliser des rondins ou des pierres pour développer la force explosive. Et l'on parvient ainsi à préparer un parcours-test sans la moindre difficulté.

neur se tournera surtout vers le gardien de buts (60% de l'équipe), qui va développer ainsi ses réflexes, sa vitesse, sa mobilité et son adresse.

#### **La période transitoire**

Jamais on ne fera une nette cassure entre deux genres d'entraînement; dès que sera venue la période d'entraînement sur glace, on continuera, mais dans une moindre mesure, l'entraînement en salle. Au début, c'est la compétition en salle (jeux, etc.) qui préparera à la compétition sur glace. Et puis, durant la période des compétitions proprement dite, on consacrera une heure de gymnastique hebdomadaire à des exercices de décontraction.

#### **L'entraînement sur glace**

Comme en football, en athlétisme ou en d'autres sports, en hockey sur glace, le bon entraîneur accomplit son œuvre à partir des éléments de base. Patinage sobre, correct, bonne tenue de la canne et judicieuse attitude du joueur, tout cela sera exercé avant d'aborder l'entraînement tactique.

#### **Théorie et réalité**

On ne peut qu'effleurer ici le problème de l'entraînement estival; nous n'avons indiqué que les grandes lignes de ce qu'il conviendrait de faire. Convientrait: oui, car dans ce domaine nombreux de clubs en sont encore à leurs

balbutiements. La réorganisation de l'EPGS – et son développement, notamment avec l'adjonction de la branche à option «hockey sur glace» –, le travail intense déployé auprès des juniors, la formation de maîtres d'école au rôle d'«instructeurs de hockey sur glace», la réorganisation entreprise au sein de la Ligue suisse de hockey sur glace et la formation des entraîneurs par la Ligue, tout cela montre bien que le hockey sur glace helvétique s'achemine vers des jours meilleurs. Jusqu'à quel point la réalité reflétera-t-elle la théorie, nous espérons le mesurer à l'enthousiasme manifesté par tous les «hockeyeurs de l'EPGS» à la pratique de leur «nouveau» sport.

Traduction: N. Tamini

# Les dames aussi excellent dans l'art de lancer le javelot

Arnold Gautschi

Nous étudions le meilleur lancer, 58,74 m, de la championne d'Europe 1966 à Budapest.

Marion Lüttge est originaire d'Allemagne de l'Est où elle exerce la profession de laborantine. Elle mesure 1,67 m et pèse 69 kg.

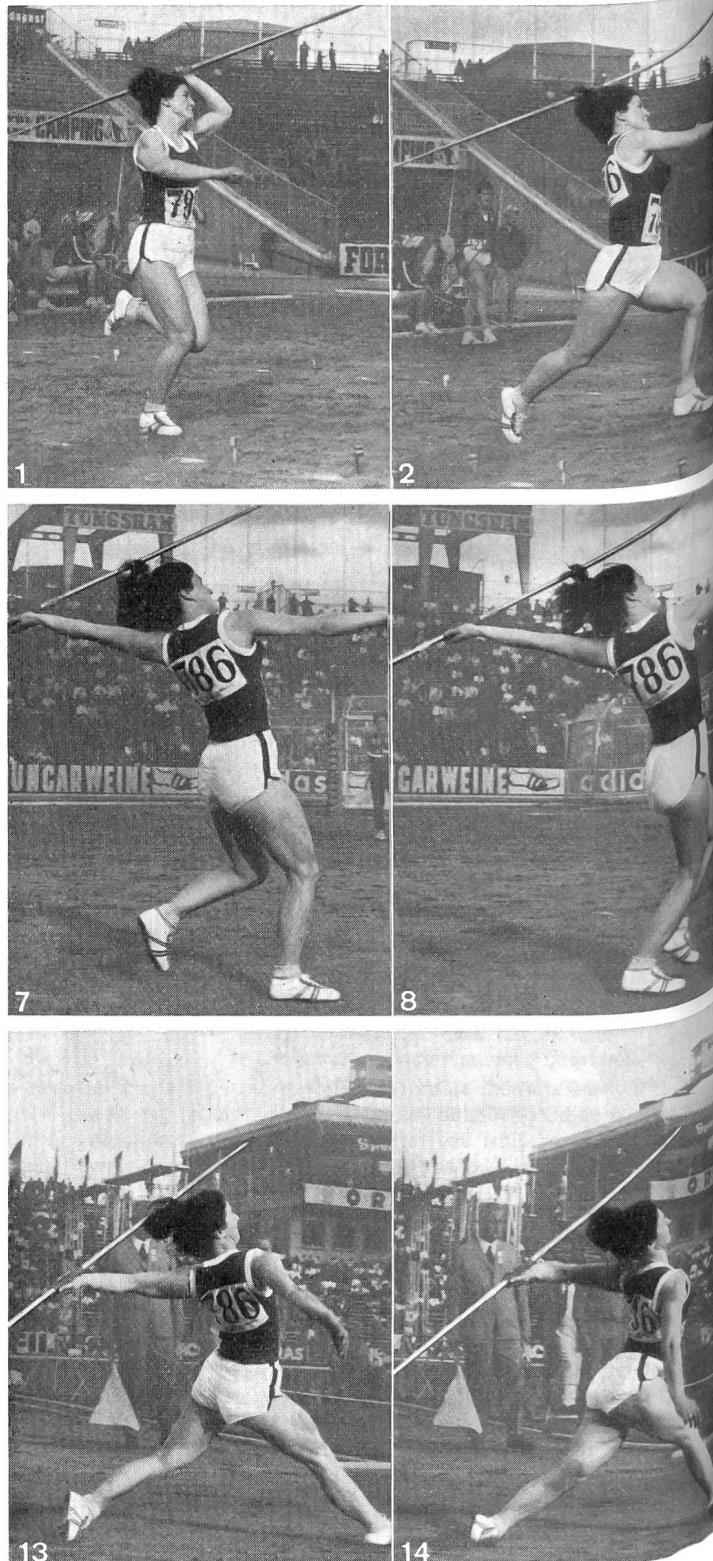
On remarque qu'elle lance du bras gauche et que son mouvement d'appel amène le bras tendu en arrière par le plus court chemin (photos 2 à 7).

A noter la position des pointes de pied tournées vers l'avant pour faciliter l'accélération.

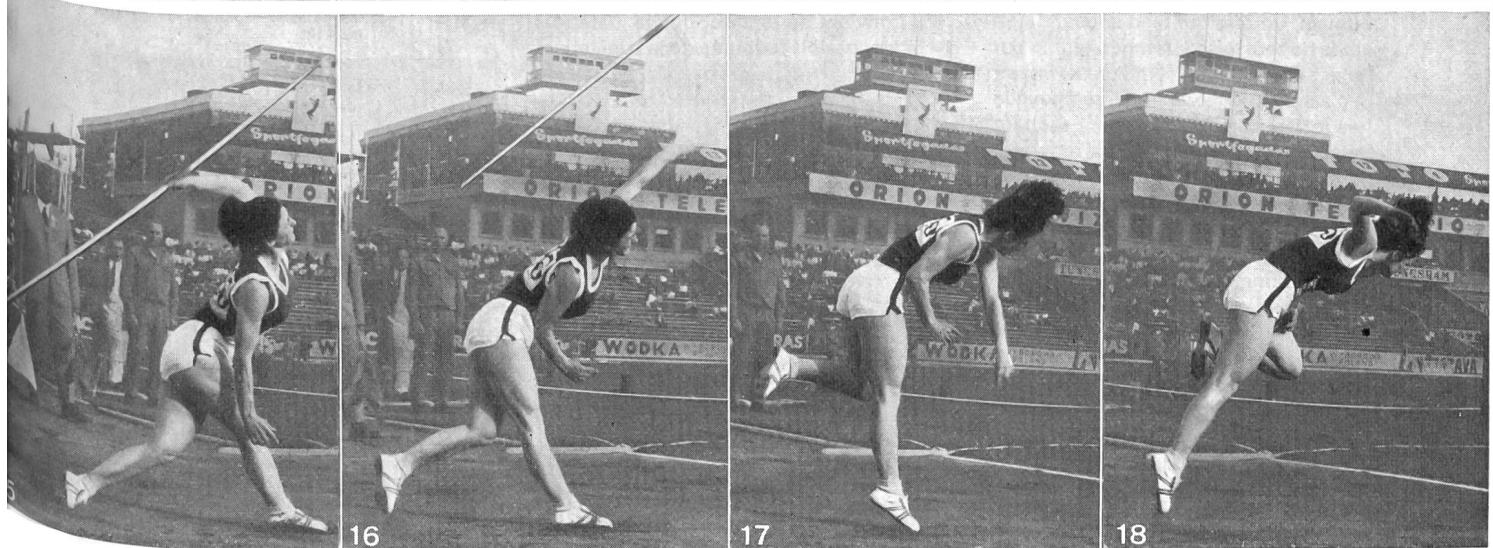
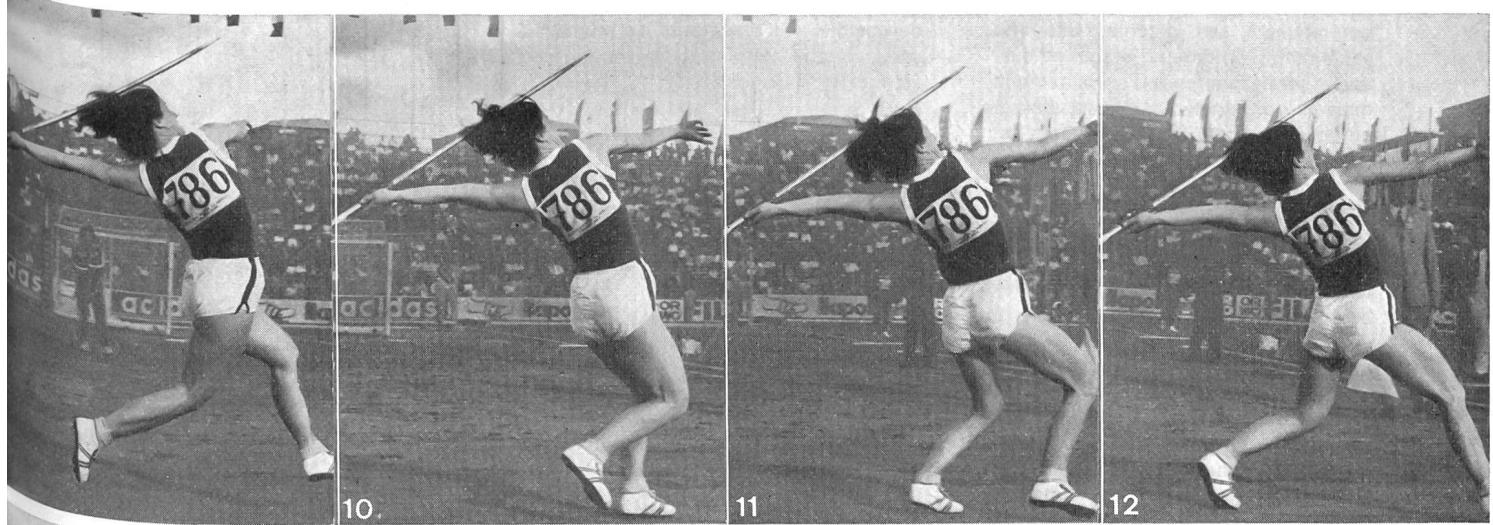
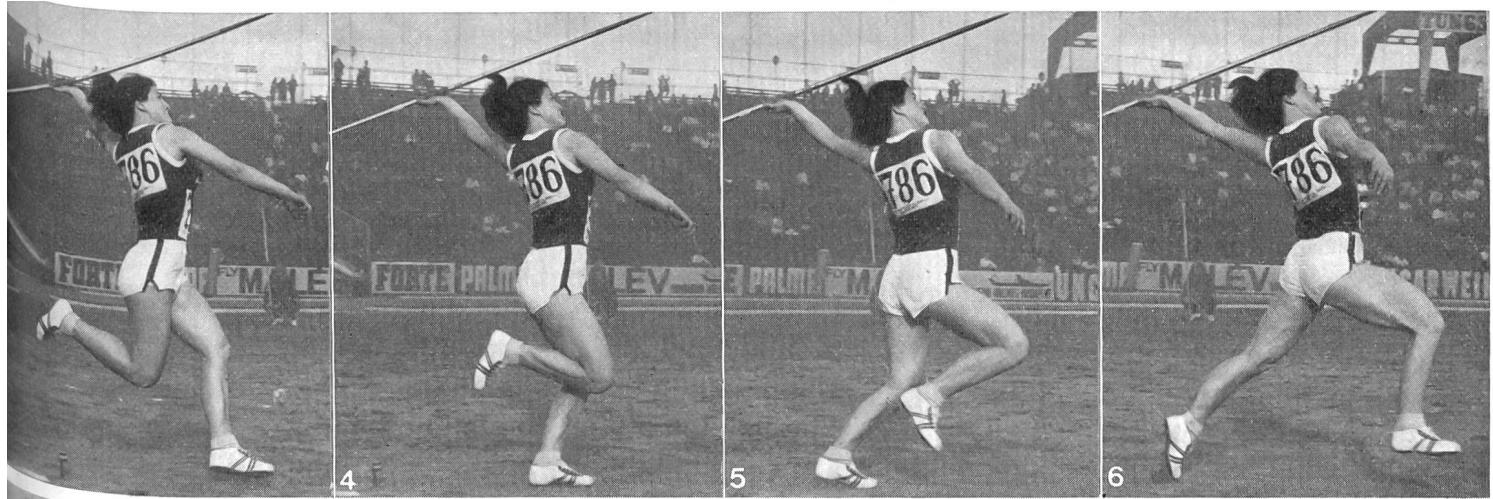
La position du javelot, paume de la main vers le haut, est excellente.

Les photos 12 et 13 illustrent une merveilleuse position arquée qui conduira à la rotation de la hanche (13-15) et à la phase de lancer. Une petite réserve, peut-être, quant à la position légèrement déséquilibrée du buste vers la droite (15).

Marion Lüttge nous démontre à merveille la technique du lancer de javelot.



Marion Lüttge  
Championne d'Europe 1966



## L'athlète et l'entraîneur

Christian Gourdou

L'athlétisme de compétition diffère des autres sports par le travail régulier et surtout acharné qu'il exige de qui veut le pratiquer; car n'oublions jamais que tout résultat obtenu sur le plan compétitif découle de données que l'on peut déterminer: soit pas anticipation, soit ultérieurement. C'est ici que se place le véritable rôle de l'entraîneur, d'où l'entraînement.

Mais qu'est-ce au juste qu'un entraîneur?

Avant tout un personnage chargé de découvrir quelles sont les possibilités réelles de l'athlète qui lui est confié, s'efforçant de penser pour lui, d'en devenir en quelque sorte le «cerveau». Pour être efficace, le rapport athlète-entraîneur devrait pouvoir se comparer à celui de l'enfant accordant toute confiance à ses parents. Car non seulement l'entraîneur établi et surveille le programme d'entraînement, mais il doit également conseiller et corriger utilement tout en sachant (et cela souvent malgré l'impatience d'un poulain) doser progressivement les compétitions auxquelles il prendra part. Mais alors, me direz-vous, que devient dans tout cela la liberté de l'athlète? N'est-il pas capable de penser, de réfléchir? N'est-il qu'une machine à courir, lancer ou sauter?

Et c'est bien cela qu'il faut éviter, empêcher même! Car cela fait partie du contrat que de savoir se retirer au bon moment, c'est-à-dire lorsque l'athlète a atteint sa maturité.

Un athlète ne doit pas perdre sa personnalité. Il est avant tout un être humain, un être qui bien souvent aura envie de tout laisser tomber, tant le but qu'il s'est fixé lui semblera lointain; et c'est là qu'interviendra une nouvelle fois le vrai rôle de l'entraîneur sachant «reprendre» son poulain et lui redonner confiance, lui prouvant ainsi son attachement et son désir de le voir réussir. Bien sûr, il arrive parfois que des différends surgissent, mais ce n'est que chose normale car il ne peut y avoir de progrès sans heurts. Alors...

Le jour arrive enfin, où le maître n'a plus rien à apprendre à son élève; ce jour-là, l'athlète atteint sa véritable MATURITÉ et c'est à lui qu'incombera alors le soin de découvrir dans les moindres détails quelles deviendront ses spécialités. Bien entendu, il ne devra pas négliger pour autant les conseils et l'avise de son entraîneur.

## Musculation des coureurs de fond et de demi-fond

Texte et photos: Hermann Roth et Georg Gold

Institut national d'éducation physique, Mainz

Il s'agit en l'occurrence d'un travail musculaire quotidien accompli durant la phase initiale de l'entraînement de coureurs de fond et de demi-fond de l'Université d'Oregon (USA).

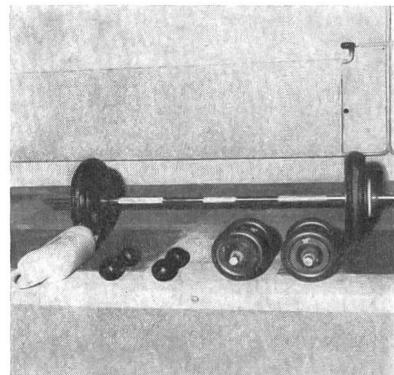
La musculation du coureur de demi-fond et du coureur de fond est un problème fort controversé parmi les athlètes d'élite. Dans le no 41/65 de la revue allemande «Leichtathletik», Toni Nett n'écrit-il pas que pour eux l'entraînement de la force joue un rôle secondaire. Et de citer Ron Clarke pour qui le meilleur entraînement musculaire des jambes c'est la course. Cependant Clarke s'adonne à une musculation des bras et du tronc, entraînement qui comprend des phases isométriques. Lydiard et Cerutty, les fameux entraîneurs de fond, ont là-dessus des avis divergents. Le premier est favorable, tandis que le second y est tout à fait opposé.

Nous sommes d'avis que dans le domaine de la haute compétition les divers avis naissent de l'expérience et de l'individualité des différents athlètes. Nous pensons toutefois que la série d'exercices démontrés ici, préconisés par le coach de l'Université d'Oregon pour la période préparatoire, a certainement sa valeur. La légèreté des poids utilisés pour ce travail de détente ne saurait guère contribuer au développement d'une musculature bras-épaules susceptible d'entraver le déroulement de la course proprement dite.

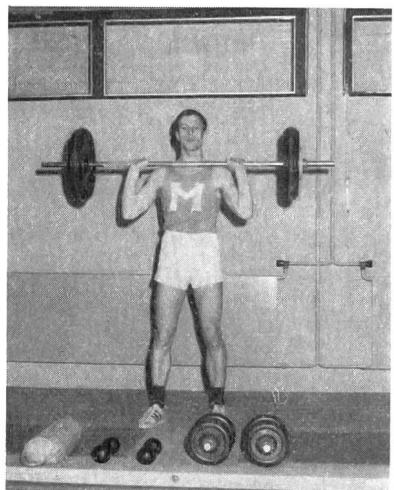
Voici à ce sujet l'avis de Manfred Steinbach: «Du point de vue médical, il convient de préciser que la juxtaposition, parfois redoutée de la substance musculaire et le préjudice (dans le rapport charge-force) auquel on s'attend ainsi, eu égard à la constitution leptosome du coureur de fond ou de demi-fond, ne joue pas un rôle déterminant. Le développement d'une puissante musculature, de la ceinture scapulaire également, devrait plutôt favorablement influencer le processus de la respiration, quand bien même l'exercice spécial à cet effet entraîne lui-même la respiration.

On doit considérer comme favorable la légèreté des charges (en kg); de cette manière en effet, les articulations, en général gracieuses, les espaces intervertébraux et les ligaments de ces athlètes sveltes ne sont pas excessivement sollicités.»

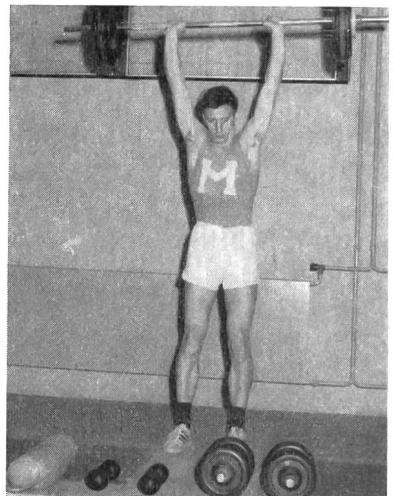
Trad.: N. Tamini

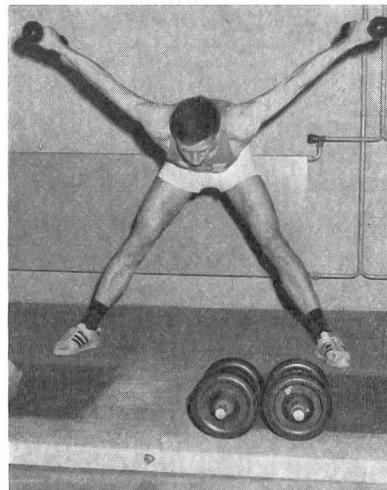
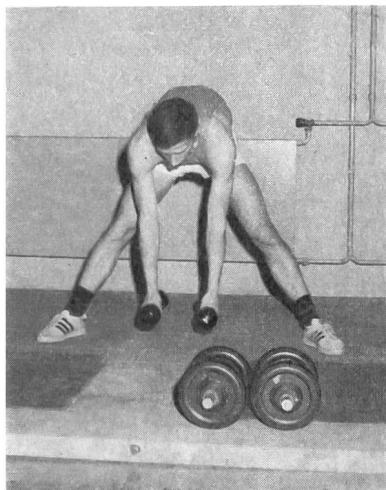


Poids: barre à disques: 25-30 kg  
barres à 1 bras: 7½ kg chacune  
haltères: 5 kg chacune  
Sac de sable: 10 kg

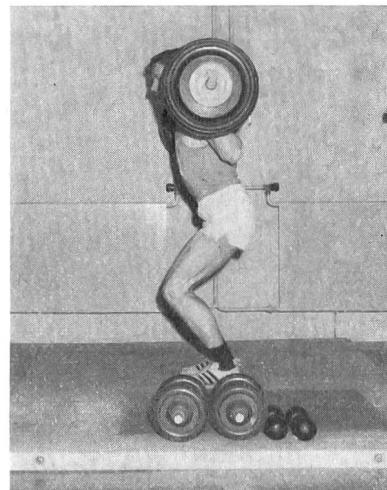
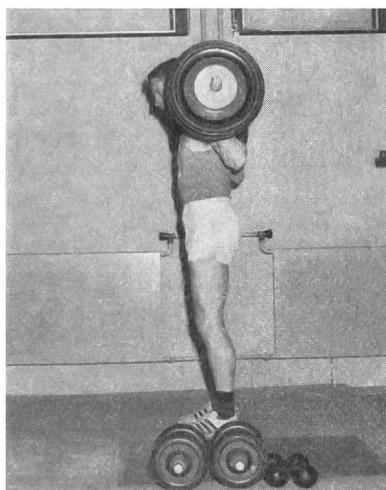


1er exercice: Développer rapide de la barre à disques, genoux tendus. Jusqu'à 10 séries de 10 répétitions. Durant les pauses, exercices de décontraction.

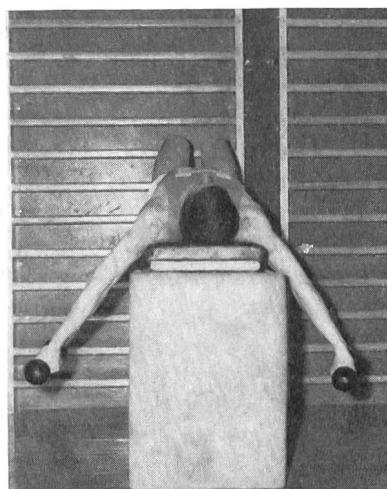




2e exercice: Haltères de 5 kg. Genoux tendus.  
3 séries de 6 répétitions.



3e exercice: Flexion des genoux jusqu'à 90°.  
Poids: 30 kg. Cadence rapide des  
répétitions. 3 séries de 10 répétitions.



4e exercice: Petites barres à disques ou hal-  
tères. 3 séries de 10 répétitions.

5e exercice: Comme le précédent, même nombre de répétitions, mais à plat ventre. ►

6e exercice: Avec 2 haltères (5 kg) ou bien avec 1 petite barre à disques (7½ kg). Répétitions, comme 4e et 5e exercices. ▼

7e exercice: Sac de sable appliqué à la nuque. Saut en extension en croisant les jambes, de telle sorte que la charge s'applique à une seule jambe à chaque fois. Cet exercice peut être exécuté à titre complémentaire. ▼

**Les Américains accomplissent cette série d'exercices avant de s'entraîner à la course.**

