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: 6

Artikel: Expériences mexicaines (II)

Autor: Wolf, K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997717

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: 11.12.2025

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

Expériences mexicaines (II)

K. Wolf

2. Problèmes d'assistance

Quelques idées personnelles, notées en cours de route:

— En cas de longs voyages groupant de nombreux participants, il faut veiller que l'on dispose d'un choix suffisant de journaux et de livres.

— Il s'en est fallu de peu qu'une valise ne restât à New-York. Lorsqu'on change de moyens de transport, il est toujours nécessaire de contrôler les bagages !

— Au cours du voyage de retour, un sac de voyage, comprenant notamment un passeport, s'est égaré dans une gare. Garder sur soi argent et documents ! Tout est possible ... même la surprise de voir ledit sac réapparaître en plein New-York.

— Durant la première journée, nous avons eu plusieurs difficultés à surmonter. On devrait autant que possible les régler auparavant, afin que les compétiteurs ne soient pas tiraillés par le va-et-vient que cela nécessite.

— L'exemple des repas. Malgré ce qui avait été convenu préalablement, il fut impossible de bénéficier d'une cuisine suisse dès le premier jour. Et même, ensuite, il fallut encore palabrer. Il est important de manger tout à fait normalement: sur plateaux, de telle sorte que chacun puisse se servir individuellement, sans longues pauses « gastronomiques », et bénéficier d'un service agréable. Cela ne quitta hélas pas le domaine du rêve !

— Le choix des places à table ne doit pas être confié au hasard. Former les groupes qui conviennent exige réflexion et habileté psychologique. Selon son voisin, manger devient un plaisir ou une corvée.

— Les transports donnent facilement lieu à des difficultés. Les trajets dans les grandes villes prêtent souvent à de faux calculs. Expérience faite à Mexico: calculer le temps théorique, mais compter le double. Cela épargne des énervements.

— Il est indispensable de bénéficier, à l'hôtel, d'une salle de séjour privée. On s'y trouve des heures durant, avant et après les repas, avant de quitter l'hôtel, au retour. Les halls d'hôtel sont les lieux les moins favorables à la détente, à la conversation, au sentiment d'être « chez soi ».

— La salle de séjour est le centre de ralliement de l'équipe; c'est un lieu de discussions, de communications, de rapports. La table de la salle à manger ne saurait remplir ces fonctions.

— Il convient de renouveler chaque jour les journaux du pays dans la salle de séjour. Une bibliothèque portative, pourvue d'ouvrages sportifs et de quelques romans policiers, n'est pas un luxe. Veiller à l'ordre et à la propreté.

— Bien préparée, obligatoire pour chacun, une discussion commune quotidienne est indispensable au parfait déroulement des événements. Je n'ai jamais réussi à comprendre la raison pour laquelle les athlètes se « couchent » alors dans les fauteuils, au lieu de s'y asseoir tout simplement.

— Comportement à table et bonnes manières ! Un « terrain d'exercice » : le camp d'entraînement. Le sujet n'est que signalé.

— Le problème des loisirs. C'est là l'un des problèmes psychologiques les plus compliqués. Le Suisse est habitué à travailler et à s'entraîner. Et voici qu'il ne doit plus que s'entraîner (ou participer à une compétition). Que faire de tout le reste du temps? Nous ne répondrons pas ici à cette question, laquelle nécessiterait sans doute à elle seule un symposium.

Journaux et livres ? — Oui.

Films ? — Oui, mais dans nos langues nationales, puisque la plupart des athlètes ne comprennent pas la langue étrangère. Un projecteur n'est pas un luxe.

Visites? — Oui, mais avec des réserves. Les pôles d'intérêt sont différents. Une visite sans la conduite d'un bon guide n'a pas de sens. Au cas où l'on n'en disposerait pas, on peut fort bien charger un athlète de le remplacer, en s'y préparant.

Quoi qu'il en soit, fixer les tâches à remplir (compensation du travail habituel): observations bien préparées concernant entraînement et compétitions, individuellement ou en groupes (avec bloc-notes, voire caméra de 8 mm.), étude du pays et de ses habitants, etc. Ne pas vouloir s'occuper à tout prix, mais ne pas non plus s'ennuyer à mourir, ennui qui engendre souvent le mal du pays.

— Encore plus épineux, le problème des loisirs après la compétition: lorsqu'on doit attendre plusieurs journées jusqu'à ce que les autres en aient terminé eux aussi. Retours échelonnés ? Permettre des voyages de 2—4 jours, à leurs propres frais, pour ceux qui s'y intéressent ?

— La camelote achetée en commun ! Est-il vrai que l'on n'est pas responsables de tout l'argent que des jeunes gens, inexpérimentés et manquant parfois de maturité, dépensent pour ce que l'on appelle des souvenirs ?

— Le problème de la promenade du soir. C'est là une affaire d'éducation à résoudre par le chef d'équipe. Cette éducation doit se manifester dès a v a n t le voyage à l'étranger.

3. Autres observations

3. 1. **Analyse des différentes représentations nationales** (voir tableau de la page suivante)

— 25 nations étaient représentées à Mexico, dont presque tous les pays européens (sauf la Grande-Bretagne, la Yougoslavie, la Suède et la Norvège) et notamment tous les pays de l'Est.

— 25 pour cent des équipes avaient bénéficié d'un entraînement préalable en altitude, de seize jours en moyenne.

— Séjournèrent le plus longtemps à Mexico: l'Italie (36 jours), la France (32), le Danemark (32), l'Allemagne (29), les Pays-Bas (29), l'Espagne (28). En comparaison: la Suisse (15), tout compris.

— Acclimatation moyenne des représentations nationales avant le début des compétitions: 13 jours.

— 25 pour cent ont accompli pour ainsi dire une acclimatation complète d'un mois.

— Dans l'ensemble (le Mexique compris), 500 athlètes et officiels ont pris part à cette « Semaine préolympique », soit une proportion d'officiels égale à 60 pour cent (caractère expérimental des compétitions !).

Analyse des représentations nationales

pays	entraînement en altitude			acclimatation		nombre de participants		
	oui/non	lieu	jours	arr. à Mexico	jours	total	officiels	athlètes
Autriche	oui	Bad Gastein	10 +10	4. 10.	7	6	3	3
Belgique	non			8. 10.	3	16	6	10
Tchécoslov.	non			27. 9./3. 10. chacun 1/2	14/ 8	21	8	13
Cuba				3. 10.	8	132	50	80
Espagne	non			24. 9.	18	34	10	24
Etats-Unis	part.			25. 9. (12) 10. 10. (19)	16/ 2	34	8	26
Finlande						8	2	6
France	oui	Font Romeu	21	19. 9. (21) 30. 9. (30)	22/11	51	24	27
Grèce						4	2	2
Hongrie				4. 10.	7	29	11	18
Italie	non			15. 9. (20) 29. 9. (46)	26/12	66	27	39
Japon				28. 9. (10) 6. 10. (13)	13/ 1	23	5	18
Pologne				3. 10.	8	31	11	20
Allemagne O.	oui	Font Romeu	21	22. 9.	19	75	22	53
Allemagne E.				29. 9.	12	44	22	22
Tunisie	oui	Font Romeu	14	8. 10.	3	3	1	2
Bulgarie				2. 10.	9	10	4	6
URSS	oui	nouv. cent.		3. 10. (10) 6. 10. (60)	8/ 5	130	41	89
Colombie						2	—	2
Roumanie				27. 9.	14	16	5	11
Pays-Bas	non			22. 9.	19	27	17	10
Suisse	oui	Saint Moritz	9	6. 10.	5	7	3	4
Canada	non					11	11	—
Danemark				19. 9.	22	12	4	8
Mexique								

3. 2. Saint Moritz

— Nos 4 compétiteurs avaient bénéficié d'une acclimatation préalable de 9 jours. Il ne fait aucun doute que cette préparation fut déjà bénéfique à Mexico. Cependant, après quelques jours, baisse trop sensible des performances. Quinze jours à Saint Moritz constituent minimum et bonne mesure.

— A cause d'une fatigue musculaire locale, le « step-test » médico-sportif semble défavorable (à Saint Moritz comme à Mexico). Ergomètre!

3. 3. Adaptation à l'altitude et acclimatation

— Voici ce qui s'est passé en général: durant les premiers jours à Mexico, capacités physiques apparemment complètes. Baisse des performances dès le 4e—5e jour. Etat de faiblesse corporelle. Grande fatigue. Les douleurs musculaires dues à l'entraînement ne parviennent presque pas à disparaître. Nécessité des massages. Amélioration des performances après 10 jours, pleines capacités physiques retrouvées après 14 jours.

— Cette évolution générale est sujette à des variations individuelles. Il existe de nombreux exemples de compétiteurs qui ont subi une évolution différente, parfois inexplicable. Il en résulte une double conséquence:
primo, examiner les aptitudes de chacun à l'égard des conditions particulières à l'altitude, secundo, à l'égard des conditions propres à Mexico.

— Cas-modèle de l'acclimatation: le Colombien Mejia, domicilié à 2800 m., réalise 14'20" sur 5000 m. et 30'10"6 sur 10 000 m., battant le Tunisien Gamoudi (14'20" et 30'30"), coureur de classe internationale qui avait suivi un entraînement en altitude à Font Romeu. Meilleures performances de Gamoudi en plaine: 13'30' et 28'25". Suivant un entraînement mieux dosé, Gamoudi comme Rœlants devraient pouvoir améliorer encore leurs performances à l'altitude de Mexico. En effet, à Mexico, Gamoudi s'est entraîné comme à l'ordinaire: entraînement erroné, parce que trop éprouvant.

— Il en résulte l'une des plus importantes expériences: à Mexico, il faut doubler le temps nécessaire à un même programme de travail qu'en plaine. Au lieu de 2 heures d'entraînement, il en faut donc 3 à 4 (nécessité de plus longues pauses de récupération). On doit prévoir des intervalles prolongés. Tout doit être plus « aisé », dans le plus vrai sens du terme. Au 8e jour, Mumenthaler était si fatigué que 3 jours avant l'épreuve, il a complètement stoppé son entraînement. Et il courut en 1'49"9 !

— Les Français ont subi une baisse de forme après 3 semaines d'acclimatation. La cause est certainement de nature psychologique: l'équipe était saturée de séjourner dans un pays étranger, que l'on ne peut, à cause des exigences de l'entraînement, apprécier en touriste.

En conclusion:

Tout cela constitue des observations et des idées exprimées en vrac. L'important pour nous, ce sont les conséquences à tirer.

Traduction: Noël Tamini