

**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:** 7

**Rubrik:** 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>**

### L'entraînement des jeunes à la course de demi-fond

Karl Borgula

L'entraînement des jeunes à la course de demi-fond, tel fut l'un des thèmes du IV<sup>e</sup> congrès de la Fédération européenne des entraîneurs d'athlétisme (FEEA), organisé du 14 au 17 avril à Obertraun. Quiconque étudie attentivement les divers exposés et discussions relatifs à ce congrès (réunis en une brochure), constatera une fois de plus les énormes progrès faits ces dernières années par l'entraînement et la compétition des jeunes. Cela surtout si l'on a encore en mémoire cette

opinion que «la course sur de moyennes et longues distances n'est pas appropriée ni recommandée aux jeunes», opinion généralement approuvée en 1958 lors d'un congrès médico-sportif sur la jeunesse et le sport.

La vérité nous oblige toutefois à observer qu'en demi-fond des performances de valeur internationale réalisées par des jeunes gens ne constituent pas un phénomène propre à ces dernières

années. Cependant, il s'agissait autrefois d'individualités, tel James Meredith en 1912 sur 800 m.

Depuis quelque temps au contraire, l'irruption de jeunes gens parmi l'élite mondiale du demi-fond est de plus en plus fréquente. Le Dr Manfred Reiss, de l'Allemagne de l'Est, conférencier à ce congrès, impute avec raison ce phénomène au fait que le temps de préparation à des performances de grande valeur, loin de se raccourcir, se prolonge bien en arrière, débutant durant l'enfance déjà. Lorsque, eu égard aux conditions particulières à notre pays, les performances réalisées par des jeunes nous stupéfient, l'intensité de leur entraînement nous choque, force nous est bien de constater que de tels exploits ne sont que le prolongement de phases d'entraînement de plusieurs années.

Selon le Dr August Kirsch, Paul Schmidt, le Dr Manfred Reiss, etc., il est évident que l'entraînement des jeunes nécessite une longue et systématique édification. Voici d'ailleurs quels sont ces fondements, ainsi que les formes d'entraînement qu'ils impliquent:

#### 1. Entraînement fondamental

##### Buts

- Vaste développement corporel général (principe de la «multilatéralité»)
- Création des bases de performance
- Acquisition de la condition physique générale
- Développement du sens du mouvement

##### Formes d'entraînement

- Gymnastique (surtout de la colonne vertébrale, du tissu de soutien et du tissu conjonctif)
- Agrès, circuit
- Jeux, estafettes et courses d'obstacles
- Entraînement du mouvement
- Course d'endurance (env. 15 min., 3000 m. sans temps limite)



- Jeux de course (sans train soutenu ni courses de collines)
- Sprints, jusqu'à 100 m.
- Musculation, au moyen de poids appropriés aux jeunes (medicine-balls, haltères, etc.)
- Polyathlons

**Degré d'âge:** 8–13 ans

## 2. Entraînement préparatoire

### Buts

- Préparation systématique à la performance
- Acquisition d'une condition physique spécifique

### Formes d'entraînement

- Culture physique, jeux, circuit, etc., comme pour l'entraînement fondamental
- Perfectionnement de l'entraînement du mouvement
- Courses d'endurance (20–25 min., ou 4000–5000 m.)
- Jeux de course, avec premières courses de cadence («Tempolauf») jusqu'à 100 m.
- Interval-training sous les formes les plus variées possibles
- Sprints, jusqu'à 200 m.

**Degré d'âge:** 14–17 ans

## 3. Entraînement intensif

**But:** atteindre la performance personnelle maximum.

### Formes d'entraînement

- Courses d'endurance, jusqu'à une heure
- Interval-training
- Courses de cadence, pour améliorer la résistance
- Courses en collines

Toutes ces formes d'entraînement préparent graduellement à l'entraînement des adultes.

**Degré d'âge:** dès la 18<sup>e</sup> année, mais seulement à la condition d'un entraînement fondamental et préparatoire de 4 à 8 ans.

Parallèlement à l'entraînement des bases physiques il convient d'affermir le caractère, en développant ainsi les qualités absolument nécessaires pour atteindre les performances maximums:

- Mener un genre de vie sportive propre à favoriser l'effort: renoncer à l'alcool et au tabac. Durée de sommeil suffisante.
- S'habituer à un entraînement régulier, même lorsque les conditions ambiantes sont défavorables.
- Développer la camaraderie et l'esprit sportif, en compétition également.
- Promouvoir l'ardeur à la lutte et la volonté de réaliser des performances en compétition.

Voici, selon le Dr Manfred Reiss, ce qui doit constituer la base du début de l'entraînement intensif:

1. Haut degré d'endurance générale
2. Grande vitesse de base sur 100–400 m.
3. Bon état du tissu conjonctif et du tissu de soutien
4. Bonnes qualités spécifiques de caractère et de volonté.

En ce qui concerne l'entraînement préparatoire et l'entraînement intensif des jeunes, les différents conférenciers ont produit de nombreux exemples et plans d'entraînement, qui constituent une mine précieuse pour les moniteurs de clubs et les chefs des disciplines de demi-fond. Il convient toutefois de remarquer à ce sujet, une fois de plus et formellement, que semblables plans d'entraînement ne prêtent à comparaison que si les conditions sont identiques, c'est-à-dire lorsque les bases nécessaires ont été produites par l'entraînement préparatoire. C'est alors seulement que l'on peut proposer des charges de 60–100 km. par semaine, comme le demande le Dr Reiss pour la dernière année de l'entraînement préparatoire, ou de 40–70 km. (dont 20 à 40 km. de ski de fond) comme le préconisent les Norvégiens pour l'entraînement hivernal des gars de 16–17

ans, charges que les jeunes gens supportent alors sans dommage. L'étude de la structure et de la mesure de l'entraînement de ces jeunes coureurs de demi-fond fait alors disparaître la surprise provoquée par l'énorme évolution des performances en ces disciplines.

En ce qui concerne les conditions particulières à notre pays, ce que nous voulons retenir de tout cela, ce n'est pas tant les charges d'entraînement que le dosage de la préparation, c'est-à-dire ce qu'il est nécessaire d'avoir acquis avant de s'adonner à un entraînement intensif. Réaliser les meilleures performances individuelles nécessite la lente accession à un entraînement préparatoire maximum, cela en pleine possession des capacités physiques. Si par conséquent nous désirons que nos jeunes atteignent leur maximum à 22–24 ans, faire débiter à 16–18 ans l'entraînement préparatoire ne suffira pas. C'est à ce point de vue qu'il convient d'émettre une réserve quant à l'encouragement du sport d'élite suisse: il faudrait chez nous que débute bien plus tôt l'entraînement préparatoire systématique. Les différents conférenciers se sont demandé à bon droit si, telle qu'elle interviendra tout naturellement pour les jeunes pratiquant cet entraînement préparatoire, c'est-à-dire à un âge relativement précoce, si donc la réalisation de performances supérieures à la moyenne ne va pas freiner l'évolution ultérieure de l'athlète. Ils furent unanimes dans leur réponse: si ces performances sont le fruit d'un long entraînement préparatoire, approprié à la jeunesse, elles ne sauraient avoir qu'un effet positif.

Quant aux résultats de ce congrès, en ce qui concerne tout au moins l'entraînement de la jeunesse au demi-fond, nul doute qu'ils offrent un intérêt général. Les voici d'ailleurs présentés sous une forme abrégée:

1. La création d'une base nécessaire à une véritable performance nécessite une période préparatoire s'étendant sur plusieurs années, un entraînement qui devrait déjà commencer à l'âge scolaire. On accorde parfois plus d'importance au degré de l'entraînement préparatoire qu'à l'âge effectif du jeune.

# Tests et mesures en éducation physique (VIII)

Hans Altorfer

2. Transformés, appropriés à la jeunesse, les moyens d'entraînement des adultes ont aussi fait leurs preuves dans l'entraînement des jeunes. L'entraînement de la résistance requiert des précautions particulières, car un organisme jeune supporte moins bien les dettes d'oxygène. Aussi conviendra-t-il de ne recourir à ces moyens d'entraînement spécifiques que sont les courses de cadence, l'interval-training, les ascensions de collines, etc. qu'à la fin de l'entraînement.
3. La compétition joue, dans l'entraînement préparatoire des jeunes, un rôle plus important que chez les adultes, parce qu'elle doit constituer le but et le stimulant de cet entraînement.
4. Afin d'éviter que de fortes charges n'occasionnent des blessures des tendons, des ligaments et des articulations, on préparera aussi soigneusement que possible le tissu de soutien et le tissu conjonctif par de judicieux exercices fortifiants.
5. Une bonne direction psychologique des jeunes est une condition importante du succès de l'entraînement.
6. Lorsqu'il s'agit de jeunes, il faut s'attendre à d'assez grandes fluctuations des performances. Si elles fléchissent, ou bien l'on interrompra quelque temps l'entraînement, ou bien l'on en modifiera la structure. Le besoin de variété est plus fort chez les jeunes que chez l'adulte.

Une importante découverte, qui ne concerne pas seulement l'entraînement des jeunes mais offre un intérêt général, c'est le fait que le talent n'intervient que pour une part dans la réalisation de performances de classe, et qu'il n'existe aucun «entraînement-miracle à succès garanti». Bien au contraire, de grandes performances ne sont que le seul fruit d'un dur entraînement judicieux, inlassable et systématique.

(Le rapport sur le IV<sup>e</sup> congrès de la FEEA a été publié par la «Südwestdeutsche Verlagsdruckerei» G. Hornberger, 6757 Waldfishbach Pfalz)

Voici le dernier d'une série d'articles où nous avons traité des problèmes inhérents aux tests et mesures en matière d'éducation physique. Différents offices, les écoles, l'EPGS, les sociétés sportives et l'armée sont à la recherche de tests permettant d'édifier une judicieuse éducation physique, de l'animer et, en définitive, de lui assurer la place qui lui revient. Nous nous trouvons à un début, personne n'en disconvient. Nous allons, au cours de cet ultime article, jeter un bref coup d'œil sur les différents sujets examinés. Mais surtout, nous considérerons ensuite le travail qui nous attend encore.

## Résumé

Cette série d'articles était destinée à faire un peu de lumière dans le domaine des tests et des mesures relatifs à l'éducation physique. Nous avons dû laisser de côté certains thèmes pour en étudier plus spécialement d'autres. Et tout d'abord les problèmes d'ordre général:

Qu'entend-on par test, et pour quelle raison devrions-nous recourir davantage et systématiquement à des mesures? Suivirent des explications concernant l'élaboration d'un test et ses critères. Nous avons ensuite consacré un article à l'exploitation statistique et à la représentation des résultats. Quatre autres chapitres permirent d'examiner des domaines particuliers, c'est-à-dire la mesure de la force, les tests des conditions cardio-circulatoires, l'examen des capacités motrices, et les tests se rapportant à la dextérité technique dans le jeu.

Tous ces articles constituèrent plutôt des aperçus généraux que des examens détaillés de méthodes de test ou de tests actuellement utilisés. C'est la raison pour laquelle nous allons maintenant mettre en évidence les problèmes qu'il y aurait à résoudre et les secteurs que nous avons délaissés.

## Perspectives

L'ensemble du domaine des tests ne saurait être convenablement apprécié qu'à la condition de considérer mode de vie et système d'éducation actuels.

La jeunesse d'aujourd'hui reçoit une éducation différente de celle dispensée aux générations précédentes. On insiste maintenant fortement sur le côté scientifique et global de cette éducation. Il se trouve ainsi des éducateurs qui, dans leur sphère, se heurtent de plus en plus à ces questions fondamentales:

1. Quelle valeur a notre activité, notre enseignement?
2. Cette valeur peut-elle être démontrée?
3. Fait-elle l'objet d'examen réguliers?

Il convient d'entreprendre un plus grand nombre de mesures couvrant de plus longs laps de temps.

En ce qui a trait au côté global, on se demande de plus en plus aujourd'hui ce que d'autres pays font en ces matières. Quelle est notre position au milieu d'eux? Au cours de ces dernières années précisément, une collaboration internationale s'est développée sur le plan des tests et des mesures. On essaie par exemple de recueillir des normes nationales des tests de forme physique.

En Suisse, rares sont à vrai dire les examens régis par des normes nationales. Et tous ces examens se ressemblent: examen de base de l'EPGS, examen de fin de scolarité, examen de recrutement. Ce sont plutôt des mesures relatives à l'athlétisme. Il nous faudrait créer une série de tests à normes nationales, des tests accessibles à tous les moniteurs de sport et mesurant les divers aspects qui conviennent.

Dans notre domaine, des tests et des mesures ne sauraient se justifier, en liaison surtout avec la recherche scientifique, que par le désir de pénétrer toujours plus profondément à l'intérieur de la nature humaine, de déterminer ses capacités, puis de les développer. Etude et mesure se trouvent ainsi en corrélation. L'homme formant un ensemble compliqué et multiple, les mesures faites sur lui et avec lui le sont également.

L'homme n'aime généralement pas que l'on détecte ses faiblesses. Il en 125

résulte qu'il tend à repousser des mesures, à fuir ainsi la vérité. On doit se garder de considérer les tests et les mesures sportifs comme des buts en soi. Ce sont au contraire des parties intégrantes de tout programme sportif. Pour que soit reconnue la valeur d'un test, il faut naturellement que sa validité et sa fidélité soient garanties. En effet, beaucoup de soi-disant tests utilisés en sport ne mesurent pas ce qu'ils devraient vraiment mesurer. C'est à ce sujet qu'il incombe aux moniteurs de mettre des tests à l'épreuve et d'en examiner la valeur d'expression et la fidélité. Nous avons énuméré plus haut, dans notre résumé, les thèmes traités au cours de cette série d'articles. L'éducation physique en soi est un domaine immense. Il nous faut cesser de n'y voir que l'activité sportive de l'homme jouissant d'une bonne santé. En somme, l'ensemble de l'éducation physique englobe tout ce qui se rapporte à l'étude de l'homme en mouvement. Cela s'applique aussi au secteur des mesures. Voici à ce sujet quelques autres domaines de tests:

L'activité corporelle des handicapés, ses effets à brève et à longue échéance, tout cela constitue un domaine encore grandement inexploré. Nous ne possédons par exemple aucune expérience des tests des capacités motrices d'enfants présentant des troubles de la parole, et pourtant il semble exister une corrélation entre l'aptitude à parler et la capacité de coordination.

Comment l'homme en mouvement se comporte-t-il à l'intérieur du groupe? Cette question implique des tests de sociologie et de psychologie. Peut-on mesurer l'intelligence de jeu? Est-il possible de déterminer si un athlète d'élite se trouve dans une forme optimum? Comment savoir l'attitude des élèves envers le sport? Nous parlons souvent, par exemple, de l'amélioration du courage et de la volonté grâce à l'enseignement du sport. Peut-on fixer le portrait de l'élève, puis ses modifications? Dans cette série d'articles, nous n'avons en outre mentionné aucun test psychologique ou sociologique.

Sur le plan des capacités motrices, il serait aussi intéressant d'expérimenter

si et comment l'on peut définir le talent moteur (ou intelligence motrice).

Le domaine de la tenue du corps appartient également au mouvement. Nous n'avons pas non plus parlé des mesures anthropométriques. Comment mesure-t-on la mobilité de l'homme? Existe-t-il une tenue idéale, et quelles en sont les caractéristiques? Les élèves de telle classe bénéficient-ils d'une alimentation adéquate? Leur poids est-il inférieur ou supérieur à la normale? L'enseignement de la gymnastique est sans aucun doute l'occasion idéale de détecter d'éventuels et graves défauts.

Un autre domaine a trait aux tests en laboratoire, réalisés surtout en physiologie, en dynamométrie et en psychologie (réactions, par exemple). On a souvent reproché à notre enseignement scolaire d'être trop peu systématique. Il est certain que des tests obéissant à des normes contribueraient grandement à établir une structure systématique. D'une manière générale, les élèves de nos classes supérieures (dès l'école secondaire) ignorent toutefois presque tout des activités sportives, de leurs règles, de leur valeur et de leur évolution. Il ne s'agit pas de comprendre pourquoi nos élèves devraient, en matière de sport également, recevoir certaines connaissances. Lorsqu'on leur enseigne le football, il conviendrait à vrai dire qu'on leur en apprenne aussi les règles. Et pourquoi, puisque l'enseignement du sport est apprécié au moyen de notes, ne pas examiner aussi ces connaissances-là? Des tests du savoir font aussi partie du répertoire d'un maître de gymnastique et de sport, qui travaille là où instruction et étude se trouvent au premier plan. Ce maître devrait tout d'abord connaître les méthodes de test existantes.

C'est au même chapitre qu'appartiennent les tests destinés à détecter des conceptions erronées relatives aux principes de la santé. L'étude de la santé fait largement partie de l'éducation physique. Examinons une bonne fois les conceptions des maîtres de nos écoles secondaires, moyennes ou professionnelles, au sujet de l'étude de la santé, de l'hygiène et de

la valeur des exercices physiques! Quel étonnement pour nous et à quel point nous devrions alors peut-être modifier notre conception de notre méthode d'enseignement! Il n'est pas rare que l'on rigole de la note de gymnastique. Nous-mêmes, maîtres de gymnastique, sommes coupables de cet état de fait. En effet, accordons-nous toujours le sérieux nécessaire à l'appréciation des capacités des élèves? Connaissons-nous les possibilités de procéder à une appréciation objective et claire? Ne donnons-nous pas trop souvent nos notes selon le simple critère de notre sentiment personnel? Toute attribution de notes ne se justifie plus, si la note donnée ne repose pas sur des faits clairement établis.

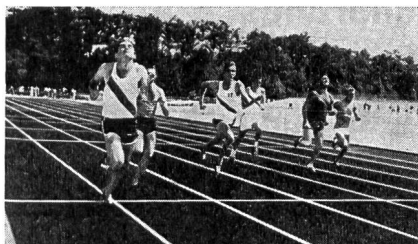
Enfin, on n'a rien dit non plus d'un programme de mesures adapté à un degré de formation. On a tout juste mentionné le fait que l'on devrait répéter les tests à différents intervalles. C'est à cette condition seulement que l'on peut constater des différences. De même, un maître de sport doit être informé des possibilités d'application, d'appréciation et de représentation de ces mesures courantes.

## Conclusion

Introduire le lecteur dans un domaine de l'éducation physique négligé chez nous, et dont l'intensification pourrait contribuer à garantir à l'éducation physique une place influente dans l'éducation en général et dans l'ensemble de notre mode de vie, tel était le but de cette série d'articles. Ce n'est qu'au prix d'un travail bien conçu, bien préparé et systématique, au prix d'exigences basées sur des faits objectifs, que nous progresserons pas à pas. Cela s'adresse à tous ceux qui travaillent dans le domaine qui est le nôtre: maîtres de gymnastique et de sport, instituteurs, médecins, entraîneurs, moniteurs sportifs. Puissent ces articles provoquer une impulsion favorisant un travail fructueux; ils auront alors pleinement rempli leur mission.

Traduction: Noël Tamini





### Piste Grasstex

Grasstex représente le matériel bitumineux le plus connu et le plus répandu pour pistes et installations de l'athlétisme léger. Il existe plus de 100 installations complètement aménagées pour l'athlétisme léger dans toutes les parties du monde.



### HANS BRACHER Créations de places de sport et de gymnastique

**Berne**  
031 41 18 18

**Frauenfeld**  
054 7 29 57

**Moutier**  
032 93 2166

Nos spécialités:

**Surfaces gazonnées**, construites d'après les connaissances les plus nouvelles et des méthodes exclusives; mélanges de semence ajustés.

**Tapis bitumineux Bitulac**, ne demandant pas d'entretien, pour installations de gymnastique scolaire et places de sport.

**Tapis bitumineux Grasstex et Walk-Top**, ne nécessitant ni entretien ni surveillance, pour installations de l'athlétisme léger et places de jeux. Pour ces produits d'une renommée mondiale nous sommes représentant officiel de l'International Bitumen Emulsions Corporation USA et la seule maison de contrat pour la Suisse.

**5:0** pour Jaci, car il coupe son gazon avec une tondeuse à moteur

## JACOBSEN

disque à 4 couteaux,

offrant les 5 avantages suivants:

- moteur 2 temps, 3 CV. Mise en marche facile.
- 4 couteaux retournables et interchangeables s'écarter à la rencontre d'un obstacle dur.
- Manche pliable permettant de mettre la tondeuse dans le coffre d'une voiture ou de la serrer dans une place restreinte.
- Sac à herbe ou à feuilles, facile à monter et à vider.
- Réglage de la hauteur de coupe par simple pression du pouce.

Et pour couronner tous ces avantages: qualité, service prompt et soigné, prix avantageux.

Renseignements et prospectus par l'importateur

OTTO RICHEI S.A., 5401 Baden  
Tondeuses à gazon  
Téléphone 056 / 2 23 22



Succursale pour la Suisse romande:  
1181 Saubraz s/Aubonne  
Téléphone 021 / 74 30 15



Pour tous vos imprimés

## Imprimerie Gassmann, Bienne

Rue Franche 9-15

Tél. 032/2 42 71

Chaque matin votre  
**«Journal du Jura»**  
avec les nouvelles sportives

Horaire  
«Guide Gassmann»