

**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:** 29 (1972)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Technique de l'entraînement aux barres asymétriques et conseils pédagogiques de base [première partie]  
**Autor:** Martschini, Ludek  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997142>

### **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>**

# Technique de l'entraînement aux barres asymétriques et conseils pédagogiques de base I

Ludek Martschini, entraîneur national SFG

Trad.: A.-L. Fr.

Durant les dix dernières années, la technique des exercices aux barres asymétriques a été fondamentalement modifiée. Chaque compétition internationale, championnat du monde ou Jeux Olympiques apportent sans cesse de nouveaux éléments, de nouveaux enchaînements. La construction nouvelle des «Barres-Reuther» permet également de prendre de nombreux éléments de la barre fixe. Autrefois, la gymnastique aux barres asymétriques comprenait en grande partie des éléments statiques (appuis renversés, exercices de tenue). Dans la conception moderne, l'exercice offre uniquement des éléments dynamiques ayant l'élan comme dominante, ce qui rend régulière l'utilisation des deux barres. Lors des sorties, les mains doivent quitter en dernier lieu l'aggrès.

La technique aux barres asymétriques peut être résumée dans les quelques points suivants:

1. Dans la conception actuelle, les exercices aux barres asymétriques sont composés exclusivement d'éléments ayant pour dominante l'élan, ainsi que d'enchaînements (engagé jambes fléchies, franchissement jambes écartées, etc.)
2. Dans les exercices, les éléments de tenue (éléments statiques) ont été exclus. L'appui renversé en tant qu'élément statique a complètement disparu, il est encore utilisé comme élément de liaison.
3. On demande, aujourd'hui, des passages rapides et fréquents, des appuis en suspension, particulièrement en suspension à la barre basse.
4. Les exercices de valeur supérieure et brillants demandent des changements rapides et répétés d'une barre à l'autre.
5. Dans un exercice, les différents éléments doivent être liés les uns aux autres de façon logique. Si l'on recherche la valeur maximale de l'exercice, les éléments difficiles ne doivent en aucun cas être dévalorisés par des éléments trop simples (tels que: tour d'appui avant de l'appui latéral droit ou gauche, établissement par renversement en arrière, engagé d'une jambe fléchie, etc. Il est bien entendu qu'il est question ici des exigences internationales). Ceci n'est pas valable pour les classes des degrés inférieurs.
6. Les exercices doivent offrir du changement (ne pas répéter un élément). Un grand avantage est l'originalité, non seulement dans les éléments difficiles, mais également de simples enchaînements. (Ne pas copier.)
7. Les exercices doivent présenter une certaine graduation, c'est-à-dire que les éléments de difficultés supérieures (parties C) ne doivent pas être rassemblés uniquement dans une partie de l'exercice, mais au contraire répartis.
8. Dans l'exécution, il faut utiliser l'amplitude maximale du mouvement et ceci dans tous les éléments tour, oscillation, etc.)
9. Dans les exercices, l'utilisation de la force statique est à éviter.
10. Il faut exiger que chaque mouvement soit conduit sans perte de dynamisme, donc sans trouble dans le déroulement du mouvement.

**Les conditions physiques et techniques nécessaires pour remplir les exigences données ci-avant sont les suivantes:**

1. La force nécessaire, principalement dans les abdominaux, la ceinture scapulaire, les dorsaux et les grands pectoraux.
2. Une souplesse articulaire et musculaire suffisante, particulièrement dans les articulations des épaules.
3. Dominer les changements rapides dans la contraction musculaire.
4. Bonne capacité de réaction (parfaite coordination des centres nerveux).
5. Sens parfait de l'orientation dans les différentes positions.

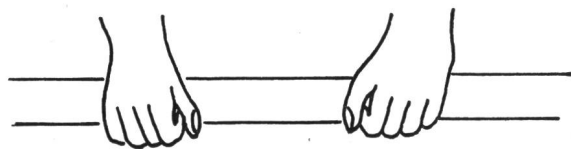
## Remarques générales

Je voudrais écrire encore quelques mots sur la tenue du corps qui est très importante en gymnastique artistique. Beaucoup d'entraîneurs enseignent sans cesse à leurs gymnastes de nouveaux éléments, sans observer une tenue correcte du corps. Il est donc inutile, après une compétition, d'accuser les juges de donner des notes trop basses, alors que si je démontre quelque chose de techniquement juste et exécuté proprement, ceci sera estimé à sa juste valeur. Il est bien entendu qu'il faut durant un exercice une tenue parfaite des jambes et des pointes de pieds. Une tension absolue des jambes pendant l'entraînement des différents éléments n'est pas seulement une affaire d'esthétique (bien que l'esthétique joue le rôle principal dans la gymnastique artistique), mais elle est encore en relation directe avec la technique des différents éléments. Lors de mouvements de l'articulation de la hanche avec les jambes tendues, la contraction musculaire nécessaire se fait aussi bien dans les abdominaux que dans les dorsaux, ce qui rend possible une fermeture ou ouverture souple et économique de l'angle jambes-tronc. Une excellente tenue des jambes doit s'automatiser de façon à ce que la gymnaste n'ait plus besoin d'y penser.

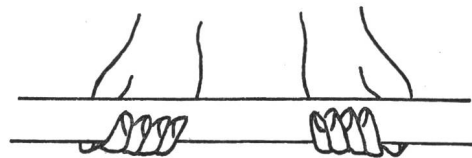
**Concernant la technique des prises aux barres asymétriques, on peut s'orienter sur les bases suivantes:**

1. Lors d'un abaissement du corps en avant on utilise les prises palmaires (pouce dessus)
2. Lors d'un abaissement du corps en arrière on utilise les prises dorsales (pouce dessus)
3. Dans les éléments avec rotation, ainsi qu'en suspension, on utilise les prises dorsales (pouce dessus). Seulement en gymnastique artistique féminine
4. En appui on utilise en principe les prises dorsales (pouce dessous)

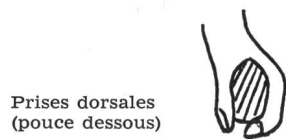
L'épaisseur de la barre ne permet pas aux gymnastes de placer le pouce dessous, comme le pratiquent les hommes à la barre fixe.



Prises dorsales



Prises palmaires



Prises dorsales  
(pouce dessous)



Suspension

### Procédés pédagogiques et techniques des éléments de base

Chaque élément a sa propre technique. Afin d'entraîner et de dominer les éléments de difficultés supérieures, il est absolument nécessaire que chaque gymnaste possède une technique correcte et sûre des éléments de base.

Aux barres asymétriques, les éléments suivants sont considérés comme éléments de base :

1. Tour d'appui arrière
2. Oscillation (abaissement du corps en arrière sous la barre et balancement de retour)
3. De l'appui barre haute: élaner en arrière et enroulé barre basse
4. Bascule de la suspension couchée
5. Bascule avec engagé d'une jambe
6. Elancer en avant sous la barre à la station

### De ces éléments de base peuvent se développer d'autres éléments:

Par exemple:

Tour d'appui arrière — tour d'appui arrière à l'appui renversé — élément de base pour l'enroulé barre basse

Oscillation — (le mouvement d'oscillation est très important)

Bascule de la suspension couchée — élément clé

Elancer en avant en suspension barre basse — et bascule dorsale

Ceci est aussi important que de savoir que 2 et 2 font 4 pour apprendre l'algèbre.

### Le tour d'appui arrière

De l'appui facial (bras tendus, tête dans le prolongement du corps, prises dorsales pouces dessus) les bras se fléchissent légèrement, ce qui provoque un abais-

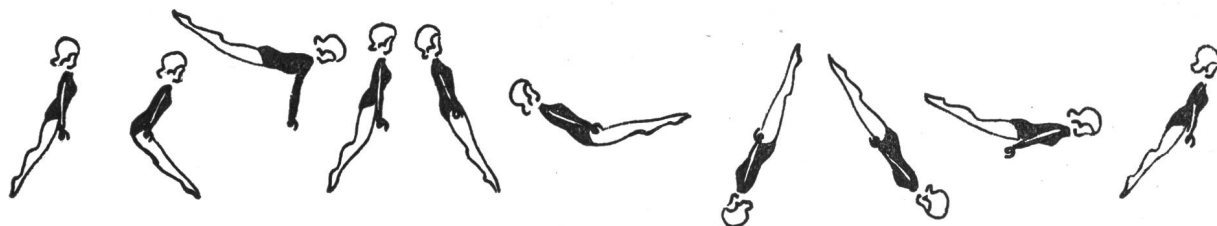
sement du centre de gravité, élaner légèrement les jambes en avant. Elan abdominal, mouvement qui doit être conduit jusqu'au-dessus de l'horizontale. Les bras se tendent en même temps, les épaules s'avancent et ce ne sont pas seulement les talons qui s'éloignent de la barre mais principalement les hanches. Après le passage du point mort de l'élan abdominal les épaules s'abaissent en arrière, le corps entier est tendu, la tête dans le prolongement du corps s'incline en arrière. Se forcer de maintenir, bras tendus, les hanches contre la barre. Dans la première phase du tour, c'est-à-dire au moment où l'on amène les hanches vers la barre, avancer légèrement les jambes, ce qui produit une petite flexion dans les hanches. En renforçant les fixateurs bassin-tronc et membres inférieurs, l'énergie des jambes est transmise dans le tronc; le corps entier commence à tourner autour de la barre. Dans la deuxième phase, extension du corps en freinant le mouvement des jambes et achever le tour corps tendu. Durant la rotation, maintenir la prise dorsale pouce dessus, au moment de l'appui, passer le pouce dessous.

### Aider et assurer

Se placer à côté de la gymnaste, dans la première phase, maintenir d'une ou des deux mains les hanches près de la barre et aider durant la rotation. Dans la seconde phase, assurer la gymnaste en la tenant au poignet et freiner les jambes après le tour, pour empêcher une chute en arrière.

### Fautes typiques

1. Dos cambré lors de l'élan abdominal, ce qui a pour conséquence un manque d'éloignement des hanches de la barre.
2. Tête trop inclinée en arrière, bras fléchis.
3. Les jambes conduisent le mouvement à la place des épaules.
4. Trop grande flexion de l'angle jambes-tronc.
5. Peu ou pas d'énergie dans l'extension du corps dans la seconde phase.



De l'appui facial   Légère flexion des bras, élan en avant   Elan abdominal   Abaissement du corps   Légère accélération   Jambes en avant flexion des hanches   Extension du corps   Freinage des jambes   Ouverture de l'angle   Appui facial

## L'oscillation

L'oscillation est un élément très important par lequel on apprend le mouvement pendulaire qui est utilisé dans beaucoup d'éléments.

De l'appui dorsal bras tendus, en levant les jambes, fermeture de l'angle jambes-tronc avec élévation du bassin. De cette position, s'abaisser en arrière avec écrasement maximal des jambes sur le tronc (les épaules débutent le mouvement) en recherchant à éloigner le plus possible le corps en arrière afin d'obtenir un mouvement pendulaire d'une amplitude maximale.

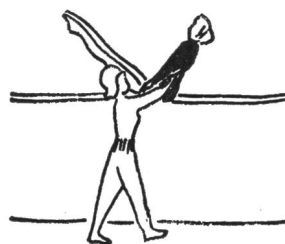
Dans cette position, les genoux se trouvent environ à la hauteur des coudes et les hanches sont le plus bas possible. Tirer le balancement loin en avant, ouverture éventuelle de l'angle jambes-tronc pour prolonger le balancement. Du point mort, balancement de retour. Seulement lors de l'achèvement du balancement de retour, c'est-à-dire lorsque les hanches repartent en avant, ouverture de l'angle jambes-tronc et tirer énergiquement avec les mains les hanches près de ces dernières. Ce qui permet de transmettre l'énergie des membres inférieurs au tronc et de l'élever. Le mouvement et le poids des membres inférieurs portent le corps à l'appui. Les pouces reviennent dessous une fois le mouvement terminé. Durant l'abaissement en arrière et l'oscillation il faut regarder ses pointes de pieds. Lors de l'ouverture de l'angle jambes-tronc la tête reste droite.

### Aider et assurer

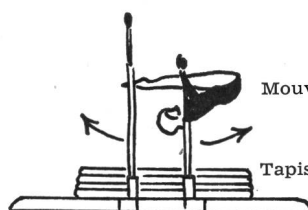
Se placer derrière la barre, à côté de la gymnaste. Au début de l'abaissement en arrière, accompagner la gymnaste des deux mains, plus tard d'une seule, sous le dos et l'orienter durant tout le mouvement de l'oscillation, ce qui lui permet d'obtenir un déroulement correct du mouvement. Lors de l'ouverture de l'angle, aider par une légère pression, donner la dernière impulsion.

Diminuer petit à petit l'intensité de l'aide jusqu'au moment où la gymnaste peut exécuter le mouvement seule. Dès que possible, laisser la gymnaste seule durant le mouvement pendulaire, mais observer attentivement la technique. La gymnaste doit apprendre à

avoir confiance dans sa propre force. Au cas où elle lâcherait la barre et afin d'éviter le risque de blessure, placer plusieurs tapis sous les barres jusqu'au moment où il ne reste que 10 à 20 cm entre les tapis et la gymnaste durant le mouvement pendulaire.



Comment aider

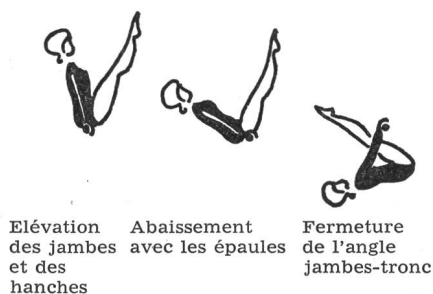


Mouvement pendulaire

Tapis

### Fautes typiques

1. Flexion des bras lors de l'abaissement en arrière
2. Manque de fermeture dans l'angle jambes-tronc
3. Tirer la tête en arrière
4. Chute verticale des hanches sans commencer le mouvement circulaire, rotation des hanches et des jambes trop prononcée (culbute en arrière)
5. Commencer trop tôt ou trop tard le mouvement (ouverture de l'angle jambes-tronc)
6. Ouverture de l'angle vers le haut et non par-dessus la barre
7. Achèvement du mouvement le dos cambré
8. Abdominaux non contractés.



Elévation des jambes avec les épaules et des hanches

Abaissement

Fermeture de l'angle jambes-tronc



Point mort du balancement



Balancement de retour



Ouverture de l'angle

Appui dorsal

### De l'appui facial barre haute: élaner en arrière et enroulé barre basse

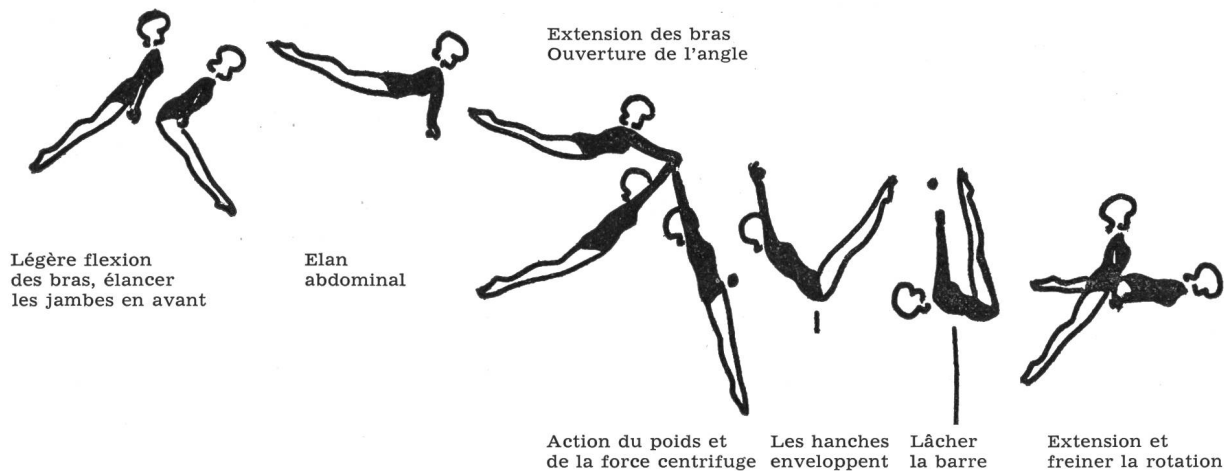
La première phase de cet élément (c'est-à-dire l'élan abdominal) s'exécute de façon identique au tour d'appui arrière. Ici nous sommes prêts à appuyer sur le fait que, si une gymnaste ne domine pas le tour d'appui arrière, elle ne pourra apprendre ce mouvement techniquement juste.

De l'élan abdominal (au-dessus de l'horizontale) éloigner le corps de la barre. Il est très important que la gymnaste effectue l'extension des bras et l'ouverture de l'angle bras-tronc le plus tôt possible. Ceci est im-

portant car la gymnaste parvient à assurer la suspension par les mains avant que la force du corps et la force centrifuge produisent un effet sur les bras. En suspension, il faut faire attention que la gymnaste ne se laisse pas «tomber dans les épaules», sinon le contact avec la barre basse se fait avec les côtes (ceci concerne principalement les grandes gymnastes). Ne pas marquer une forte extension du dos. Attention au dos cambré! Avec la contraction des muscles dorsaux et fessiers on obtient une extension naturelle. Si la gymnaste, en suspension, balance sous la verticale, cambre légèrement et freine le mouvement des jambes, le bassin et les épaules devancent en quelque sorte les jambes. Ce qui permet d'obtenir un placement souple

des hanches à la barre et une flexion rapide des hanches. Seulement au moment où le ventre est en contact avec la barre et que les jambes sont en avant de celle-ci (ce qui permet aux hanches d'envelopper la barre), lâcher les prises et commencer l'enroulé arrière. Lorsque les épaules arrivent environ à l'horizontale, saisir la barre basse en prises dorsales. Le corps entier com-

mence à tourner, c'est pourquoi la gymnaste doit tirer la tête en arrière et avec la contraction des dorsaux et fessiers, elle se redresse et de ce fait freine la rotation. Avec le déplacement des prises la gymnaste passe à l'appui. L'enroulé arrière s'achève à l'appui. La gymnaste ne doit pas laisser descendre ses jambes sous la barre.



### Procédé pédagogique et d'entraînement

1. Elancé en arrière en suspension avec l'aide de deux entraîneurs (gymnastes), tout d'abord s'entraîner à la barre basse et plus tard à la barre haute
2. Balancer en suspension avec une légère fermeture de l'angle jambes-tronc
3. De la suspension barre haute, balancer et enroulé arrière barre basse avec changement de prises (avec aide)
4. Elancer de l'appui barre haute et enroulé barre basse avec l'aide de deux entraîneurs qui ralentissent un peu le mouvement
5. Forme finale, en diminuant progressivement l'aide.

### Aider et assurer

Lors de l'étude de cet élément, il est très important que l'aide soit donnée correctement; ceci est en rapport direct avec le procédé d'étude.

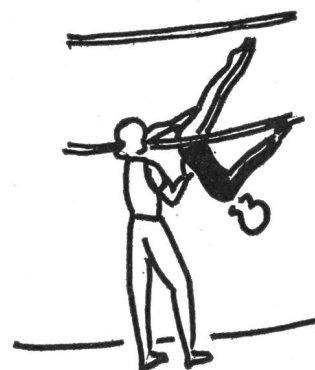
L'élan abdominal en suspension barre haute est tout d'abord exercé à la barre basse, plus tard à la barre haute, toujours avec l'aide de deux entraîneurs. Ils se placent de chaque côté de la gymnaste, au moment où celle-ci prend l'élan abdominal et qu'elle s'éloigne de la barre en suspension, il faut la saisir des deux mains de façon à recevoir ses hanches au milieu des bras, ainsi, une main est sous le torse et l'autre sous les cuisses, ce qui permet en même temps d'amener la gymnaste dans une bonne extension des hanches et non dos cambré.

Il est bien entendu que lors des essais à la barre basse il faut maintenir la gymnaste en l'air, ne pas la laisser tomber au sol car une lourde réception pourrait lui causer des blessures à la colonne vertébrale. Lors de l'entraînement à la barre haute, saisir la gymnaste des deux mains les bras tendus et la conduire en suspension. Par une aide correcte, il faut empêcher la gymnaste de lâcher la barre. Si elle la lâche, cela provient souvent du fait qu'elle ne tend pas ses bras ou que l'ouverture de l'angle bras-tronc n'est pas suffisante. Lorsque l'extension des bras et l'ouverture de l'angle bras-tronc ne s'effectuent que sous la barre,

c'est-à-dire dans la phase où la charge est maximale, le lâché est presque inévitable. C'est pourquoi il faut toujours observer les mains de la gymnaste pour la saisir à temps et empêcher la chute.



Comment aider à la barre haute, les deux bras levés



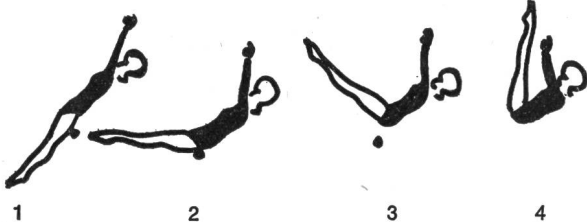
Comment aider lors du lâché et de l'enroulé

Au début, freiner l'élan de la gymnaste avant qu'elle ne se trouve en suspension sous la verticale. Plus tard, affaiblir seulement l'élan et aider la gymnaste en poussant les hanches à la barre pour l'enroulé (avec changement de prises). Faire attention, lors du changement de prises, de ne pas gêner la gymnaste avec nos bras. De plus, saisir la gymnaste au cas où elle lâcherait trop tôt la barre haute, c'est-à-dire avant que les hanches soient en contact et aient enveloppé la barre. Dans ce cas, la gymnaste peut tomber sur le dos. Lorsqu'elle domine cet élément, diminuer progressivement l'aide. Ne jamais oublier d'assurer correctement.

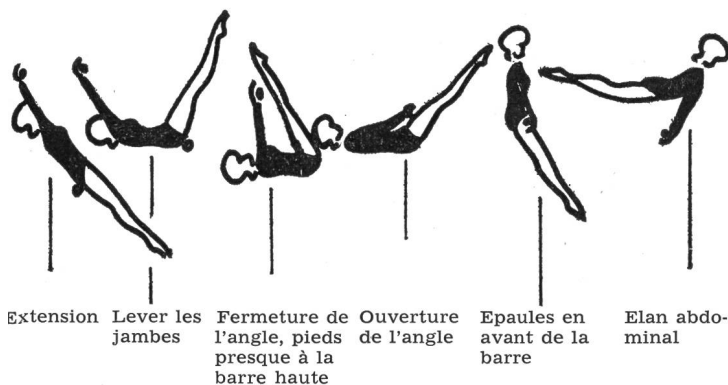
#### Fautes typiques

1. Pouce dessous — au lieu de le placer dessus
2. Manque d'élévation dans l'élan abdominal, manque d'éloignement de la barre
3. Extension des bras et ouverture de l'angle bras-tronc trop tard
4. Elan abdominal corps cassé — au lieu d'être tendu
5. Balancer en avant corps cassé — au lieu d'être tendu

#### Bascule de la suspension couchée



Dans la définition moderne de l'exercice aux barres asymétriques, la bascule est un élément de base qui se retrouve dans chaque exercice imposé lors de championnats du monde et Jeux Olympiques. Elle n'est pas seulement exécutée par les gymnastes de pointe, mais également par les gymnastes des degrés inférieurs. Cela démontre que l'acquisition de cet élément dépend en premier lieu d'une technique correcte et seulement en deuxième lieu d'une question de force.



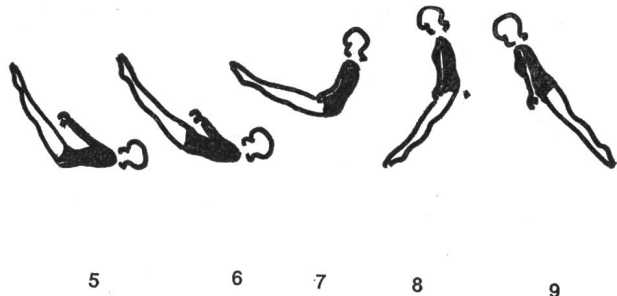
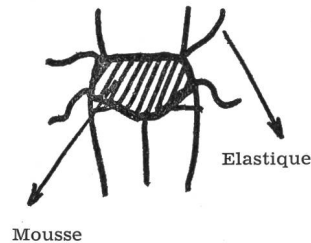
#### Photogrammes

Le mouvement commence par une extension complète du corps en suspension couchée, ce qui permet d'obtenir simultanément une extension totale des épaules. Les bras sont tendus et la tête légèrement tirée en arrière. L'extension donne l'impulsion pour une fermeture rapide de l'angle jambes-tronc, les pieds tou-

6. Lâcher la barre haute trop tôt ou trop tard
7. Changement de prises trop lent
8. Retard dans le redressement à l'appui
9. Oubli de placer le pouce dessous après l'achèvement de l'enroulé.

#### Remarques

La protection en mousse est une pièce de mousse recouverte d'étoffe. Elle est fixée aux hanches et aux jambes par un élastique. Son rôle est d'amortir le choc contre la barre. Cette protection devrait être à disposition lors de chaque entraînement.



chant presque la barre haute. A ce moment les hanches de la gymnaste se trouvent encore en avant de la verticale de la barre haute, ce qui est très important. Dès cet instant, il est nécessaire de garder les jambes à la barre haute et de les pousser vers le haut. En même temps s'ajoute au mouvement des jambes un court établissement bras tendus. Le mouvement des jambes le long de la barre haute permet d'amener les hanches à la hauteur de la barre. Dans la dernière phase, amener encore les épaules en avant de la barre. Lors de l'achèvement de l'établissement, il est conseillé de fléchir légèrement les bras et d'avancer un peu les jambes sous la barre ce qui donne une position de départ idéale pour l'enchaînement d'autres éléments.

#### Procédé pédagogique et d'entraînement

La condition de base est de dominer l'établissement en arrière d'une jambe (piston d'une jambe). Élément où l'on fera principalement attention de pousser la jambe en haut et le long de la barre et de s'établir énergiquement bras tendus. Puis vient l'étude proprement dite de la bascule, avec aide, cette dernière est très importante dans la première phase d'étude. Des facteurs également importants sont la musculature du ventre et l'étude d'un établissement énergétique bras tendus. Il est préférable de commencer à la barre fixe car la gymnaste a une meilleure prise.

#### Aider et assurer

Se placer à côté de la gymnaste, la soutenir d'une main sous les omoplates, de l'autre sous le haut de la cuisse, donner l'impulsion pour l'extension et un mouvement correct aux jambes. On doit principalement



porter aide lorsque la gymnaste ne peut achever la bascule et lorsque, bras fléchis, elle tombe en arrière en suspension. La chute violente entraîne l'extension des bras et provoque presque toujours l'arrachement des prises, c'est pourquoi il faut faire attention et saisir fortement la gymnaste aux hanches afin d'éviter la chute. Faire également attention de ne pas donner une aide trop énergique pour que la gymnaste, après la bascule, ne tombe pas en avant.

#### Fautes typiques

1. Lors de la fermeture de l'angle jambes-tronc, flexion des bras, ce qui amène les hanches sous la verticale de la barre
2. Lors de l'établissement: répulsion tardive et insuffisante, se tirer en suspension bras fléchis au lieu de longer la barre avec les jambes
3. Ouverture lente de l'angle jambes-tronc

4. Engagement insuffisant des abdominaux (la gymnaste ne garde pas les jambes contre la barre)
5. Dans la phase finale, forte flexion des bras lors de l'avancement des épaules «tête dans les épaules»
6. Elan abdominal trop tôt (la gymnaste n'a pas achevé l'établissement).

#### Remarques

La bascule de la suspension couchée (chaque bascule) doit s'achever avec un élan abdominal élevé, ce qui permet d'enchaîner d'autres éléments (par ex: engagé jambes fléchies, tour d'appui arrière, élan arrière et enroulé barre basse, salto Radlocha, etc.)

La seule exception est le tour d'appui avant qui, lui, ne demande pas d'élan abdominal. (à suivre)

## L'entraînement du coureur de fond

Selon Ron Clarke et Derek Clayton

Inutile de présenter Ron Clarke. Quant à Derek Clayton, un Australien lui aussi, c'est le premier athlète à avoir parcouru les 42,195 km du marathon en moins de 2 h. 10. Nous présentons ci-après une interview des deux coureurs, qui répondaient en fait aux questions de différentes personnes venues entendre leurs exposés. Le texte qui suit a paru tout d'abord dans «Track Technique», puis, traduit par le coureur Arnd Krueger, dans «Die Lehre der Leichtathletik». N. T.

Ron Clarke: «Lorsque nous avons cherché, Clayton et moi-même, à expérimenter des méthodes modernes d'entraînement de course de fond, il nous a fallu constater qu'il n'existait aucune méthode proprement dite, mais seulement des fragments d'idées. A mon avis, cela provient du fait qu'en course de fond il n'y a pas qu'une seule manière de parvenir au succès. J'y vois d'ailleurs deux sortes de raisons: premièrement, comme individu, tout coureur de fond est quelque chose d'unique: il a son propre environnement, ses propres caractéristiques tant physiologiques que psychologiques. Et ce sont tous là des facteurs à considérer dans l'entraînement individuel.

Deuxièmement, la base déterminante, le noyau de tout entraînement, c'est la constance dans l'effort. L'entraînement lui-même ne doit être ni trop facile ni trop pénible.

Durant ces quelque dix dernières années, depuis que Franz Stampfl s'est attaché à appliquer un entraînement systématique par intervalles, Percy Cerutti un entraînement ne reposant sur aucun système, et Arthur Lydiard un mélange des deux systèmes, dès lors tous les entraîneurs se sont efforcés de mettre au point la formule du succès en course de fond, cette formule paraissant résider essentiellement dans la constance de l'effort. S'il me fallait, parmi toutes les méthodes en cours, choisir celle que je préfère, j'irais plutôt dans la direction de Lydiard. Ses très longues séances d'entraînement d'avant-saison — et notamment au moins une séance de 35 km chaque semaine — et puis des compétitions et des séances d'entraînement sur piste durant la saison, voilà un genre d'entraînement qui me plaît.

Quant aux moyens utilisés, l'un de ceux que préconise Lydiard — et qui d'ailleurs ne lui donne pas encore

pleine satisfaction — consiste en des courses-répétitions sur 50 m. Il s'agit de sprints, ou de démarrages, sur 50 m, répétés une, deux fois ou plus sur un tour de piste. Il y a quatre ou cinq ans, cela faisait aussi partie de mon entraînement, mais à chaque fois le sprint durait 100 m. En fait, la longueur de ces sprints répétés ne joue pas un rôle capital, à condition qu'elle reste inférieure à 150 m.

Le genre d'entraînement que l'on choisit dépend des idées que l'on a de cet entraînement. Les Britanniques ont eu du succès avec leurs conceptions, ainsi que les Américains avec des conceptions tout à fait différentes. Mais abstraction faite du psychisme de chacun, tous font reposer les caractéristiques physiques individuelles et les différences d'environnement, de milieu, sur un seul et même dénominateur commun: la constance. Le meilleur genre d'entraînement est celui qui convient le mieux à tel individu. En ce qui me concerne, cela signifie des courses de longue durée, plus chaque semaine 1-2 séances sur piste, afin de m'affûter pour la compétition. Chaque jour le principal travail d'entraînement consiste en une course d'au moins 16 km (et de 35 et de 24 km deux jours par semaine), mais en réalité d'environ 20 km.

Lorsque je m'entraîne sur piste, cela se passe sur dix tours (au 4e ou au 5e couloir): je sprinte sur 100 m tous les 200 m, récupérant au trot. Il faut bien préciser que ce «trot» s'accomplit à un train plutôt soutenu. Et le fait de trotter ainsi dès la fin des lignes droites à une cadence assez rapide a d'ailleurs sensiblement contribué à améliorer mon rythme de course dans les virages. Je suis donc convaincu qu'un bon rythme de course a une grande importance pour le coureur de fond. Le temps que durent les sprints ne joue alors aucun rôle. Il faut toutefois courir alors à la vitesse maximale, et faire que les intervalles se prolongent assez longtemps pour que physiquement et psychiquement on ait récupéré, et que l'on puisse sprinter de nouveau sans que faiblisse en fait la cadence. C'est là un entraînement terriblement dur; d'ailleurs, lors de mon séjour en Afrique du Sud, j'ai remarqué que les coureurs de fond de ce pays ne me tenaient compagnie que durant quelques tours de ce genre.