

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: 35 (1978)
Heft: 8: Moyens audio-visuels

Artikel: Entraînement de l'endurance en football
Autor: Hasler, Hansruedi
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997616>

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

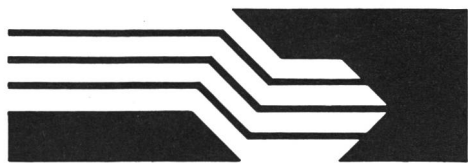
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Entraînement de l'endurance en football

Hansruedi Hasler
Traduction: G. Hefti

Le but du présent article est de clarifier la terminologie liée à «l'endurance» et de donner des conseils pratiques pour améliorer ce facteur dans l'entraînement du football. Cette clarification est nécessaire, car la liste des termes en question est longue et va des sprints par intervalles jusqu'au jeu de course, en passant par les courses avec changements de rythme et les entraînements de course de durée. En outre, les indications des différents auteurs sont souvent contradictoires, sans système et peu claires, ce qui rend une étude comparée des différentes interprétations plus difficile.

Pour structurer les formes d'entraînement de l'endurance – tous les auteurs sont du même avis – il faut se baser sur les connaissances concernant la durée de la production d'énergie

dans le muscle et de tenir compte de ces connaissances si l'on veut atteindre des effets optimaux à l'entraînement (voir tableau 1).

Les auteurs sont également de l'avis que la description d'une forme d'entraînement déterminée doit contenir les divers éléments de la charge (dosage et contenu de la charge, durée, nombre de répétitions), ainsi que la définition des pauses.

Le tableau suivant du Dr Ursula Weiss donne la vue d'ensemble nécessaire.

En plus des différentes définitions de termes, ce document veut montrer l'importance que revêt l'endurance pendant le jeu afin que l'on puisse, par la suite, en tirer les conséquences utiles à une conception systématique de l'entraînement.



Genre d'endurance	Durée des charges	Importance pendant le jeu Importance à l'entraînement
endurance anaérobie	<i>charge par intervalles</i>	
	– charge de courte durée = charges maximales répétées pendant 5 à 30 sec.	Tous les joueurs se trouvent pendant toute la durée de la rencontre dans de telles phases de la charge maximale. Le plus souvent, elles sont très courtes (5 à 10 sec.), mais souvent aussi un peu plus longues. Il faut donc accorder pendant l'entraînement une grande importance à la charge de courte durée.
	– charge de moyenne durée = grandes charges répétées pendant 30 à 120 sec.	Vu que le jeu exige parfois aussi des charges de durée moyenne et que l'endurance de moyenne durée est très importante pour la récupération à court terme pendant la rencontre, elles ne doivent pas être négligées.
	– charge de longue durée = charges moyennes répétées pendant plus de 3 min. (avant tout dans le domaine de l'aérobie)	Ce genre de charge est pour ainsi dire insignifiant durant le jeu. Mais cette forme d'entraînement peut être très utile en tant que base pour entraîner l'endurance de courte et de moyenne durée, notamment pendant la période de préparation.
	<i>charge continue</i>	
	– jeu de course = charge variant continuelle- ment pendant plus de 15 min.	Une rencontre entière correspond à la charge d'un jeu de course. Si nous voulons résister pendant 90 min. voire imposer le rythme du jeu, ce genre de charge est d'une importance primordiale. En plus, l'endurance aérobie est également à la base de la récupération après la rencontre et l'entraînement.
endurance aérobie	– charge de durée = charge constante pendant plus de 15 min.	Ce genre de charge est sans importance pendant le jeu.

Tableau 1



Il résulte clairement de ce qui précède que l'entraînement par intervalles de courte et de moyenne durée, ainsi que la méthode du jeu de course doivent être pour nous les formes les plus importantes de l'entraînement de l'endurance.

Nous allons traiter dans les pages suivantes les principes concernant les charges à appliquer dans de tels entraînements (tableau 2).

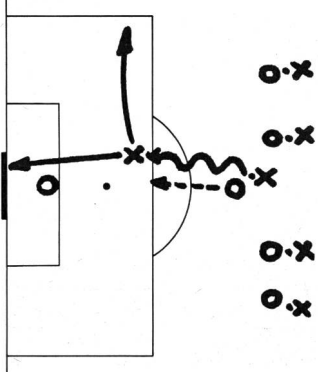
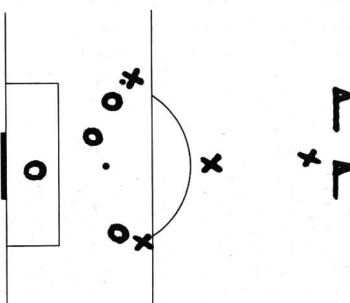
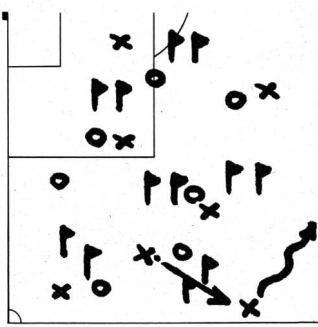
Genre d'endurance	Forme d'entraînement	Dosage de la charge et conception de la pause	Exemple d'entraînement
endurance anaérobie le plus vite possible, le plus longtemps possible	<i>travail par intervalles</i> – méthode par intervalles de courte durée	charge maximale (vitesse la plus grande possible, engagement total et grande concentration) temps de travail: 5 – 10 – 30 sec. pauses longues, actives (récupération incomplète, le pouls ne descend que jusque vers 120 pulsations/minute) beaucoup de répétitions (selon l'état d'entraînement 8–20)	1 : 1 (attaquant:défenseur) depuis le milieu du terrain jusqu'à la conclusion ou l'action défensive 
	– méthode par intervalles de moyenne durée	grande charge (bon engagement et concentration) temps de travail: 30 – 60 – 120 sec. pauses actives (voir ci-dessus) 6 – 10 – 20 répétitions (cela dépend du temps de travail et du niveau de performance)	3 : 3 avec les grands buts et gardiens (limiter le nombre de touchers du ballon, préparer des ballons de réserve) 
	<i>travail continu</i> – méthode du jeu de course	rythme proche à celui du jeu ou encore mieux: un peu plus élevé avec beaucoup de changements de rythme temps de travail: 15 à 90 min. pas de pause 1 éven. 2 répétitions (mi-temps)	7 : 7 avec des buts ouverts (les buts peuvent être marqués des deux côtés) 
endurance aérobie le plus longtemps possible, le plus vite possible			

Tableau 2

Les principes scientifiques ne permettent de résoudre que partiellement les problèmes de l'entraînement de l'endurance. Un second groupe de problèmes demande, à nous entraîneurs, davantage de préparation et de réflexion. Il s'agit de l'organisation pratique de tels entraînements et des questions qui y sont liées, telles que le choix des exercices, l'organisation, la correction et le développement pendant les différents cycles d'entraînement. Le choix des

exercices, c'est-à-dire le choix de la matière d'enseignement, comporte beaucoup d'éléments pour l'entraînement de l'endurance, qui peut aller de l'entraînement de course purement physique jusqu'à l'entraînement combiné s'approchant de la situation de jeu. Les décisions de l'entraîneur vont être, sans aucun doute, influencées par les conditions données et par les expériences qu'il a faites avec les différentes formes d'endurance.

Chaque forme d'entraînement a ses avantages et ses inconvénients. C'est le devoir de chaque entraîneur ou moniteur d'en mesurer le pour et le contre. Il est évident que le choix des exercices influence directement les questions d'organisation et les corrections nécessaires. Toutes les questions d'organisation pratique d'un entraînement d'endurance sont étroitement liées ensemble et peuvent aussi être traitées dans cette complexité (voir tableau qui suit).

Choix des exercices	Effet d'entraînement	Organisation	Correction
<p>Formes d'entraînement combinées, proches de la compétition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7:7 sans but - 7:7 sur tout le terrain - (1+3): (3+1) avec deux buts gardés par des gardiens <p>Ces formes sont généralement appropriées pour entraîner l'endurance aérobie d'après la méthode du jeu de course</p>	<p>En plus de l'effet physique, le travail avec le ballon permet d'obtenir simultanément un perfectionnement technique et tactique. Ceci semble au premier abord toujours très séduisant et idéal. Il faut cependant remarquer que <i>l'effet physique n'est pas toujours entièrement garanti</i>, car beaucoup d'autres éléments jouent un rôle, tels que les connaissances techniques et tactiques ainsi que <i>la volonté d'un engagement total</i>.</p> <p>Les raisons mentionnées ci-dessus nous prouvent qu'il faut fixer certains accents dans les devoirs que l'on donne aux joueurs (voir aussi correction).</p>	<p>Il faut accorder une grande importance à la formation consciente et réfléchie des groupes. L'entraîneur peut, en répartissant intelligemment le cadre des joueurs, beaucoup contribuer au succès d'une forme d'entraînement choisie.</p> <p>Possibilité de former des groupes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formation de groupes d'après le niveau de performance physique - formation de groupes d'après la typologie et l'indépendance du joueur - formation de groupes d'après la position pendant le jeu - formation de groupes d'après les connaissances techniques et tactiques. 	<p>La complexité des exercices provoque une augmentation des fautes et rend le travail de correction de l'entraîneur plus difficile.</p> <p>L'entraîneur peut se faciliter la tâche en fixant des accents. Dans le cas de l'entraînement de l'endurance, l'entraîneur pourrait jeter un oeil particulier sur le jeu sans ballon, le déplacement du jeu, les changements de rythme et l'engagement.</p> <p>De trop nombreuses corrections et interruptions portent préjudice à la fluidité et à l'effet de l'entraînement; c'est la raison pour laquelle l'entraîneur doit faire des corrections brèves et concises, le plus souvent pendant les pauses dues à la charge.</p>



Choix des exercices	Effet d'entraînement	Organisation	Correction
<p>Exercices techniques ou tactiques au rythme le plus élevé:</p> <ul style="list-style-type: none"> – possibles pour tous les éléments techniques et tactiques <p>Ces formes peuvent presque toujours être exécutées d'après la méthode par intervalles de courte ou de moyenne durée.</p>	<p>Etant donné qu'il s'agit également d'exercices combinés, il est vrai d'un genre plus simple, on retrouve les mêmes avantages et inconvénients, en ce qui concerne les effets d'entraînement, que lors des formes combinées pures.</p> <p>En plus, il faut tenir compte <i>du fait que de grandes exigences techniques ou tactiques diminuent l'effet physique de tels exercices</i>. Si l'on veut avant tout améliorer l'endurance, il faut plutôt choisir des exercices plus simples.</p>	<p>Le plus souvent ces exercices sont exécutés dans de petits groupes. Si trop de groupes participent à la même forme d'exercice, il est possible que les pauses deviennent trop longues. On peut remédier à cette situation par une répartition à différents chantiers, même avec des devoirs différents.</p> <p>Ici aussi, les critères appliqués pour former les groupes sont très importants (voir ci-dessus).</p>	<p>Souvent, il n'y a que quelques joueurs qui sont en action; l'entraîneur peut donc observer et corriger de manière précise. S'il fait, en outre, ses remarques pendant les phases de récupération, l'intensité ne diminuera pas. L'utilisation d'appareils vidéo serait dans ce cas très judicieux et sans problèmes.</p>



Choix des exercices	Effet d'entraînement	Organisation	Correction
<p>Entraînement de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> – course de durée sur la place d'entraînement ou dans le terrain – courses de répétition sur diverses distances – estafettes – jeux de course, etc. <p>Les formes de course peuvent être exécutées avec n'importe quel but et n'importe quelle méthode de l'entraînement de l'endurance</p>	<p>Les entraînements de course pure ne provoquent que des effets d'entraînement physique qui peuvent d'ailleurs être optimaux lorsque le dosage est correct.</p> <p>La suppression du perfectionnement technique et tactique est un grand désavantage avant tout pour les équipes qui ont peu de séances d'entraînement.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nos conditions d'entraînement étant souvent mauvaises, il nous reste plus qu'à appliquer l'entraînement de course en vue des matches retour. 	<p>Les problèmes d'organisation des entraînements de course sont particulièrement simples. Le plus souvent on peut former des groupes qui exécutent le même exercice, mais qui doivent réaliser des performances différentes. Il serait faux, dans cette situation, de faire exécuter la même performance à tous les joueurs, car les joueurs qui possèdent une bonne condition physique seraient désavantagés à cause de la charge trop petite imposée par les joueurs possédant une mauvaise condition physique.</p> <p>Voici quelques possibilités d'adapter la performance au niveau des joueurs plus forts :</p> <ul style="list-style-type: none"> – vitesse plus rapide pour le même trajet – phases de récupération plus courtes après la même performance – plus longs trajets à parcourir pendant le même temps – davantage de répétitions. 	<p>L'observation et la correction se réduisent, ici, à un strict minimum. L'entraîneur ne contrôle que :</p> <ul style="list-style-type: none"> – le déroulement de l'exercice – le maintien de la vitesse exigée – le style de course de ses joueurs <p>Le contrôle relativement simple est peut-être une des raisons pour laquelle beaucoup d'entraîneurs préfèrent ces formes d'entraînement.</p>





En ce qui concerne la structure de l'entraînement de l'endurance pendant les différentes périodes d'entraînement, vous pouvez consulter dans le manuel du moniteur «football», le chapitre consacré aux principes de la planification de l'entraînement.

En ce qui concerne la conception de l'entraînement d'endurance, je donnerais personnellement la préférence à une combinaison diversifiée entre des formes d'entraînement combinées et des formes de course pure. On fera pencher la balance d'un côté ou de l'autre en fonc-

tion des cycles d'entraînement, des goûts de l'entraîneur et des particularités de ses joueurs. Par contre, je suis convaincu que les équipes d'amateurs et de juniors qui s'entraînent moins devraient plutôt travailler avec des formes d'entraînement combinées, tandis que pour les équipes des ligues supérieures qui s'entraînent davantage, il est certainement judicieux de faire une différence entre les entraînements de course et les entraînements combinés, notamment pendant la phase de préparation au championnat.

Bibliographie

Manuel du moniteur J + S de football

Informations – Entraîneurs, no 9, Dr U. Weiss

Entraînement d'endurance

EFGS Macolin

Football pratique, 2e partie, condition physique, Manuel pour éducateurs et entraîneurs

K. Grindler, H. Pahlke, H. Hemmo

publié par: Württembergischer Fussballverband e.V.