

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: 38 (1981)
Heft: 4

Artikel: Rolf Bernhard ou : un chemin vers l'athlétisme d'élite
Autor: Hug, André
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997303>

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: 06.01.2026

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



THÉORIE ET PRATIQUE

Rolf Bernhard ou: un chemin vers l'athlétisme d'élite

Travail de diplôme d'André Hug pour l'obtention du diplôme fédéral II de maître d'éducation physique à l'Université de Berne. Exemple de planification, de réalisation et d'application d'une carrière dans le sport d'élite, compte tenu de la situation propre à la Suisse. Le présent texte est extrait des chapitres «Planification à long terme» et «Compétitions».

Le texte intégral n'existe qu'en allemand (format de poche). Il peut être obtenu auprès de l'Ecole fédérale de sport de Macolin, au prix de 10 fr. Le produit net de cette vente sera versé à l'Aide sportive suisse.

Introduction

Rolf Bernhard, premier Suisse à avoir franchi 8 m au saut en longueur, détenteur du record de Suisse avec 8,10 m, sélectionné trois fois pour les Jeux olympiques, champion d'Europe en salle est, depuis des années, l'une des principales «locomotives» de l'athlétisme suisse. Les mass media et le grand public s'intéressent avant tout au sport d'élite, aux résultats, aux victoires, aux records.

Le présent travail est une tentative de fournir au profane une autre approche du processus aboutissant à la performance optimale; il doit lui permettre de jeter un regard dans les coulisses.

C'est le 25 mai 1935 que Jesse Owens, alors âgé de 22 ans franchissait, pour la première fois au monde, la limite des 8 m (8,13 m très exactement) au saut en longueur.

A peu près 40 ans plus tard, Rolf Bernhard réussissait le premier saut suisse à 8 m (8 m juste) réalisant le rêve de beaucoup et que le fabuleux record du monde de Bob Beamon (8,90 m en 1968 à Mexico-City) n'est pas parvenu à détruire.

Curriculum vitae

Date de naissance: 13 décembre 1949
Taille: 1,80 m
Poids: 66 kg
Club: Satus Frauenfeld
Etat civil: marié depuis 1975
Enfant: un fils, Sven, né en 1978
Hobbies: tir au pistolet, herpétologie (il possède son propre terrarium), le sport en général.



Au cours des dernières décennies, l'image du sport d'élite a fondamentalement changé. La science y est pour beaucoup. Comparativement aux grandes nations sportives, la recherche sportive reste, en Suisse, plutôt modeste. Pour le moment, entraîneurs et athlètes dépendent avant tout d'études étrangères et les performances suisses de format international demeurent exceptionnelles. Dans ce sens, Rolf Bernhard fait sans conteste exception.

Les performances de haut niveau ne naissent pas du jour au lendemain. L'évolution que le sportif doit suivre, pour devenir athlète d'élite, implique un processus dans lequel interviennent tant les aspects physique, psychique qu'intellectuel.

Palmarès

- Détenteur du record de Suisse avec 8,10 m (8,20 m avec 2,2 m/sec. de vent favorable)
- 12 améliorations du record de Suisse depuis 1971 (de 7,63 m à 8,10 m)
- Champion suisse en 1971, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1979 et 1980
- 30 rencontres internationales (15 victoires); vainqueur, notamment, du saut en longueur lors de la finale B de Coupe d'Europe, en 1977, à Göteborg avec 8,18 m (2,2 m/sec. de vent favorable), en 1979 à Karlovac avec 7,95 m et aux championnats d'Europe en salle à Grenoble, en 1981, avec 8,01 m
- Jeux olympiques 1972 à Munich: 16e rang
- Championnats d'Europe 1974 à Rome: 5e rang
- Jeux olympiques 1976 à Montréal: 9e rang
- Jeux olympiques 1980 à Moscou: 9e rang
- Sportif suisse le plus méritant en 1975

Meilleures performances personnelles

Saut en longueur	8,10 m
Saut en hauteur	2,00 m
100 m	10,6 sec.
200 m	21,2 sec.
Décathlon	6 683 pts

Evolution de ses performances

1966 (17)	6,68 m	1974 (25)	7,91 m
1967 (18)	6,83 m	1975 (26)	8,06 m
1968 (19)	7,00 m	1976 (27)	7,99 m
1969 (20)	7,05 m	1977 (28)	8,07 m
1970 (21)	7,48 m		8,20 m*
1971 (22)	7,66 m	1978 (29)	-
1972 (23)	7,87 m	1979 (30)	7,96 m
1973 (24)	7,81 m	1980 (31)	8,10 m

* Vent favorable

La question du rapport qui existe entre la carrière sportive et la carrière professionnelle constitue un important problème pour les entraîneurs et les athlètes d'élite. Le curriculum vitae de Rolf Bernhard est, de ce point de vue, un exemple classique de planification à long terme, compte tenu de la situation propre à la Suisse.

Pour comprendre les problèmes qui se posent, il faut bien connaître les conditions spécifiquement suisses auxquelles sport d'élite et travail sont soumis. Rolf Bernhard considère, à ce sujet, que «celui qui, à l'heure actuelle, veut faire du sport d'élite ne peut pratiquement plus avoir d'activité professionnelle à plein temps. Ce n'est pas tant une question de quantité/intensité de l'entraînement que de récupération suffisante entre chaque séance».

Voici quelle fut la situation de Bernhard au cours de ces dernières années: horaire réduit à 80 pour cent durant la préparation des championnats d'Europe 1974, des JO 1976 et 1980 (la perte de gain a été compensée par l'Aide sportive suisse); 6 jours de congé supplémentaires par an pour participer aux rencontres internationales; horaire à plein temps les années sans championnats internationaux.

Rolf Bernhard a investi la quasi-totalité de ses vacances dans son sport. «Je prenais une semaine à peu près tous les 2 ans.» Et pourtant, il est un des athlètes suisses à avoir remporté le plus de succès ces dernières années. Pour lui et selon ses propres dires, l'engagement énorme et les sacrifices personnels qu'il a consentis valaient la peine d'être faits. «Si c'était à refaire, je ne changerais rien!»

Planification à long terme

L'observation et l'analyse des championnats internationaux (Jeux olympiques, championnats d'Europe) montrent que, dorénavant, pour remporter des succès importants, le sportif doit absolument:

- a) avoir les qualités requises par sa discipline
- b) présenter une grande force psychique
- c) avoir de remarquables capacités de performance physique
- d) dominer la technique et la tactique propres à sa discipline
- e) être au bénéfice, grâce à une longue pratique, d'une vaste expérience de la compétition

Nous pouvons déduire sans équivoque de ces éléments, que l'évolution, qui va de l'athlète débutant au sportif d'élite, correspond à un processus très complexe et relativement lent. Il n'est pas rare, même, qu'il dure plusieurs années.

Sachant bien que des buts élevés ne peuvent être atteints qu'à force de persévérance, le chef de discipline de Bernhard a établi un plan à long terme et comportant des objectifs concrets.

En 1968, après avoir effectué une minutieuse analyse des deux années précédentes, Ernst-peter Huber a ébauché d'accord avec les athlètes de son cadre, un plan portant jusqu'en 1974. En ce qui concerne Bernhard, l'objectif à atteindre était la limite des 8 m. Il faut tenir compte, dans l'appréciation de cette entreprise, du fait que la meilleure performance de

Rolf Bernhard se situait, alors, aux alentours de 7 m. Il s'agirait donc de faire preuve de beaucoup d'assiduité et de persévérance pour atteindre un but si haut placé.

Au sein du cadre, formé de 10 athlètes, un seul disposait d'une certaine expérience: Linus Rebmann! Peu à peu, l'intensité de l'activité en commun augmenta pour atteindre 8 réunions par année. Compte tenu des circonstances spécifiques au cadre, Huber fixa:

- a) la performance à atteindre au saut en longueur et en sprint
- b) le nombre d'heures d'entraînement par semaine et l'augmentation de celles-ci au cours de l'année
- c) les points fondamentaux de la planification annuelle.

Mais le groupe commença bien vite à s'amenuiser, les uns disparaissant pour cause de blessures, d'autres pour des motifs d'ordre familial ou professionnel. Heureusement, ces départs purent être compensés par de nouvelles admissions. Mais, outre le chef de discipline, il ne restait plus, de la formation initiale, que deux athlètes: Rolf Bernhard et Linus Rebmann!

L'entraînement de Bernhard devint toujours plus spécifique, la base générale acquise étant large et solide. Dès lors, il devenait possible d'intégrer l'augmentation du volume d'entraînement à la planification. Ses facultés d'adaptation physiologique lui permirent de supporter, chaque année, une heure hebdomadaire supplémentaire de travail.

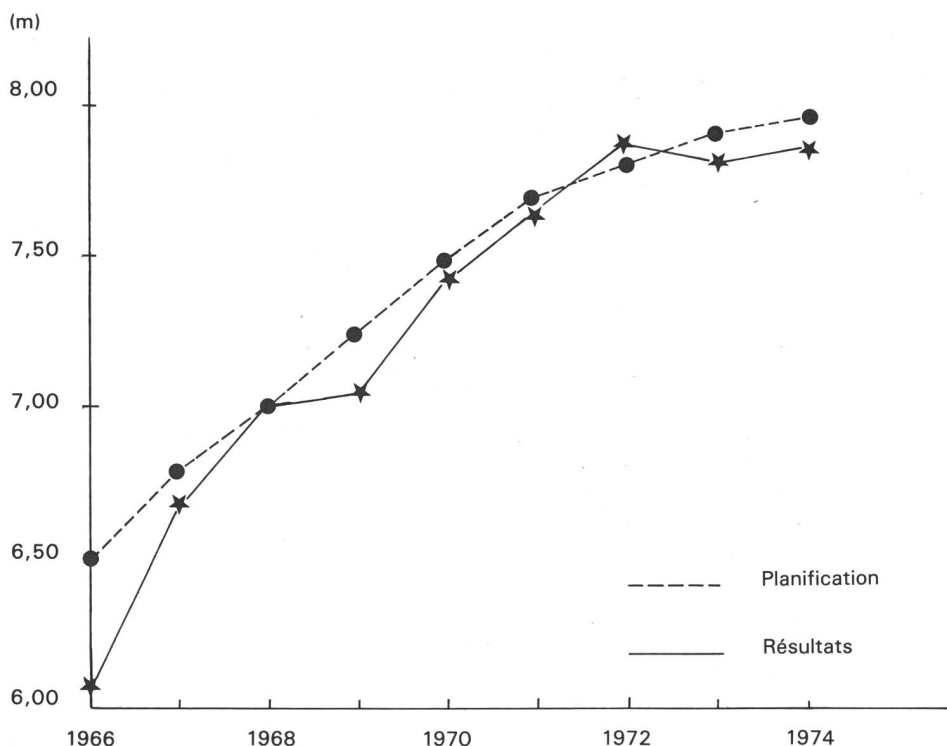
Plan à long terme

a) Performances prévues

Discipline	1966	1967	1968 JO Mexico	1969 Champ. d'Europe Athènes	1970	1971 Champ. d'Europe Helsinki	1972 JO Munich	1973	1974 Champ. d'Europe Rome
100 m	12,3	11,9	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4
Longueur	6,50	6,80	7,00	7,30	7,50	7,70	7,80	7,90	8,00
Nombres d'heures d'entr. hebdom.	2	2	3	4	5	6	7	8	9
But	Force	Technique	Vitesse	Technique	Force	Maîtrise	Vitesse	Force	Maîtrise

b) Performances atteintes

Discipline	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974
100 m	12,1	12,1	11,4	11,0	10,9	10,9	10,6	10,5	10,6
Longueur	6,07	6,68	7,00	7,05	7,48	7,66	7,87	7,81	7,91
Nombres d'heures d'entr. hebdom.	1	1½	2	3	5½	6½	8	10	12



Comparaison entre la planification et les résultats obtenus

Les chapitres suivants abordent les dispositions physiques et psychiques requises par le saut en longueur et les conclusions concernant la méthode d'entraînement mise en pratique par Ernstpeter Huber et Rolf Bernhard.

Compétition

Planification de la compétition

La planification de la compétition est aussi indispensable que celle de l'entraînement. Pour déterminer les compétitions auxquelles participer durant une saison (accord entre entraîneur et athlètes), il faut tenir compte de l'âge de l'athlète et de son expérience en athlétisme.

Les jeunes, encore plus ou moins novices, ont besoin de nombreuses compétitions pour acquérir l'expérience nécessaire. Ce n'est qu'à partir d'un certain niveau que l'on peut fixer les sommets d'une saison ou envisager des meetings de préparation. Dans ce cas, une certaine maturité est indispensable. Voici ce qu'il en fut pour Rolf Bernhard (concours de saut en longueur uniquement):

Saison 1968: 10 compétitions

Saison 1969: 15 compétitions

Saison 1970: 14 compétitions

Saison 1971: 18 compétitions

Saison 1976: 6 compétitions principales, y compris celles visant la limite requise pour les JO de Montréal

Saison 1977: 9 compétitions

Les athlètes expérimentés développent, avec le temps, la faculté de pouvoir se préparer et se concentrer de manière optimale en fonction des compétitions les plus importantes.

Rolf Bernhard est, à cet égard, un exemple extraordinaire. Les résultats qu'il a obtenus aux différents championnats ou rencontres internationales auxquels il a participé révèlent bien ses qualités de compétiteur.

Expérience de la compétition

Une grande expérience de la compétition est un facteur déterminant de la performance. A tous les niveaux du sport d'élite, elle revêt une importance décisive.

Cette expérience, elle s'acquiert au travers d'innombrables concours. Les situations difficiles devraient être exercées, autant que possible, lors de meetings de faible importance, de sorte que l'athlète puisse réagir automatiquement juste lors des grandes compétitions. Le compétiteur doit multiplier les occasions qui lui apprendront à s'adapter à des conditions toujours différentes, à réfléchir et à agir de façon autonome et, surtout, à mieux se connaître.

Voici quelques exemples de difficultés à surmonter :

- la préparation à la compétition
- le comportement général en compétition
- le comportement tactique
- l'influence de l'environnement :
 - conditions atmosphériques (pluie, vent, chaleur)
 - installations (par exemple, planche d'ap-pel mouillée)
 - public
 - concentration (par exemple, intervention d'un haut-parleur)
 - juge-arbitre
- la phase de qualification (3 essais)
- l'absence de coach
- les crampes
- les petites blessures
- l'alimentation avant et pendant un concours
- le retard éventuel pris par l'organisation
- les contrôles anti-dopage
- les concours fixés en début de matinée

Concours de préparation

Jusqu'à présent, il s'est avéré bon, à partir d'un certain niveau, de diviser clairement la compétition en concours de préparation et en concours principaux. Lors de concours de préparation, le

résultat devrait être secondaire. Il s'agit bien plus de s'habituer à une situation de compétition en évitant la contrainte du résultat à tout prix, et de faire un pas de plus dans les domaines technico-physique et psychique en s'efforçant d'atteindre un objectif concret sans tension nerveuse exagérée.

Les concours de préparation représentent, pour l'entraîneur, un excellent instrument de mesure lors de la mise en forme de l'athlète. Pour déterminer les objectifs concrets spécifiques à chaque meeting de préparation, les qualités personnelles de l'athlète sont aussi déterminantes, en fonction d'une compétition importante, que le niveau momentané de la préparation. Les objectifs concrets d'un concours de préparation peuvent être la précision de l'élan, les éléments des phases d'impulsion ou de vol ou, aussi, d'atteindre au dernier essai son saut le plus long. Il est également bon, lors d'un meeting de préparation, de concourir dans plusieurs disciplines. Ainsi, du moins en début de saison, il est possible d'échapper quelque peu à la spécialisation inhérente au sport d'élite international, et d'offrir à l'athlète un peu de diversité.

Expérience de la compétition

L'expérience de la compétition constitue un facteur décisif de la performance. C'est une

qualité qui ne s'acquiert que par une longue pratique. La constance des résultats qui en découle est, mise à part la meilleure performance personnelle, un critère déterminant pour l'appréciation qualitative d'un athlète. Le fait de pouvoir confirmer à plusieurs reprises, au cours d'une saison, sa meilleure performance – ou du moins de l'approcher – est la preuve qu'un nouveau palier a été franchi définitivement et non par accident. La probabilité d'un bon résultat, lors d'une manifestation de portée internationale, s'en trouve accrue.

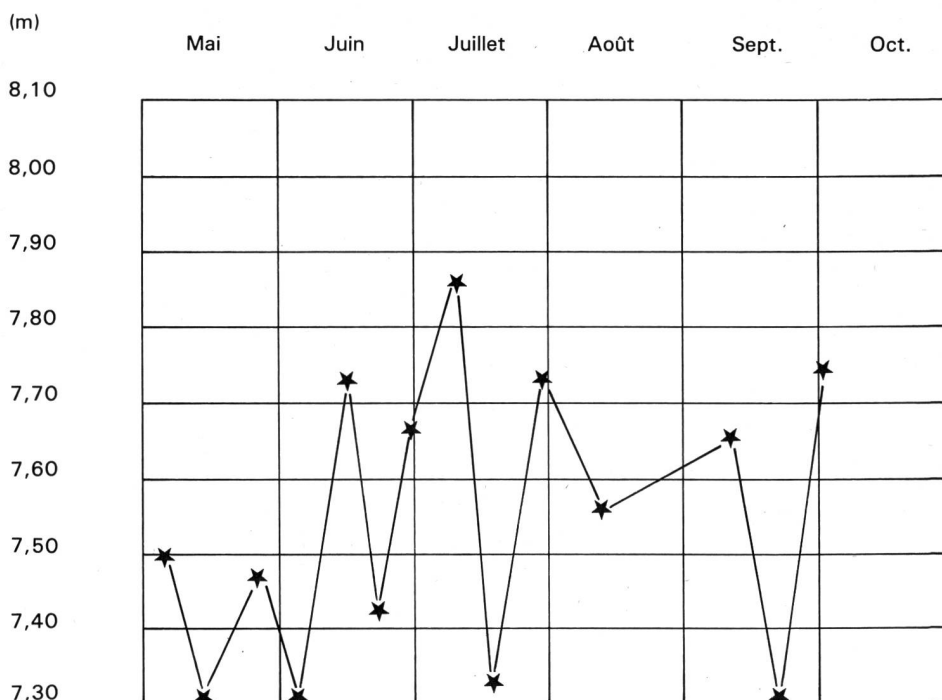
Il existe, quant à la constance de la performance, une corrélation révélatrice entre la meilleure performance personnelle et la moyenne des 5 ou 10 meilleurs résultats de la saison.

Plus ces deux valeurs sont proches, plus la constance d'un athlète est grande. Les graphiques et tableaux ci-après montrent les valeurs stupéfiantes atteintes par Rolf Bernhard entre 1972 et 1977. Son expérience croissante de la compétition lui a appris, au fil des années, à restreindre à un minimum le nombre des concours importants auxquels il allait participer au cours d'une saison, mais à y obtenir toujours un résultat de premier ordre. Cette évolution réjouissante ne peut être jugée isolément. Il faut la considérer dans la perspective globale du processus de « maturation » personnelle.

Analyse des performances

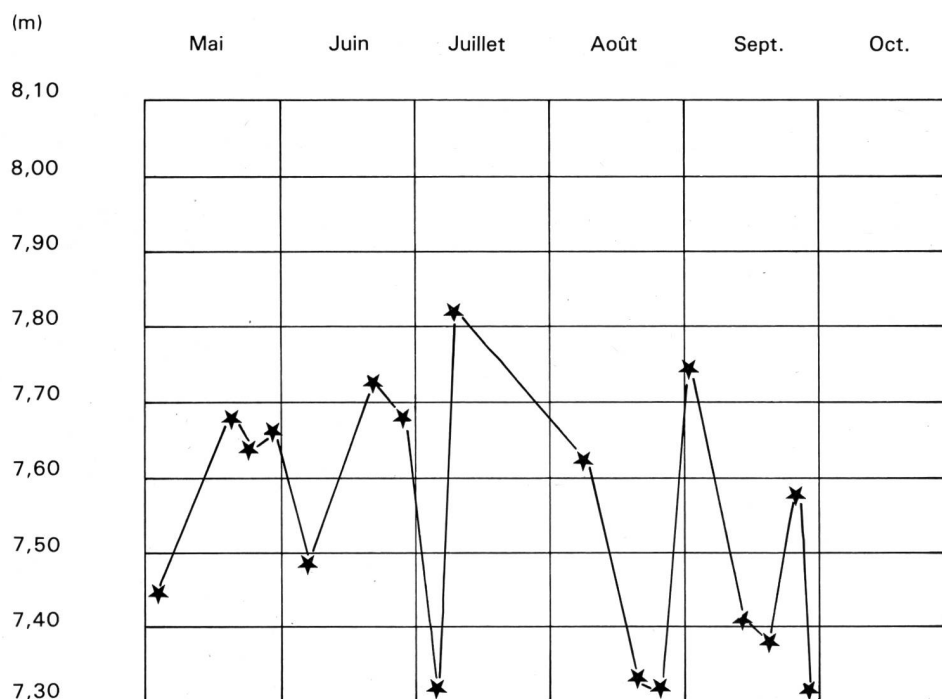
Performances 1972

Meilleure performance	7,87 m
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,75 m
Moyenne des 10 meilleurs résultats	7,63 m
Championnat suisse (2e)	7,73 m
Qualification pour les JO	7,68 m
Participation à la finale des JO	



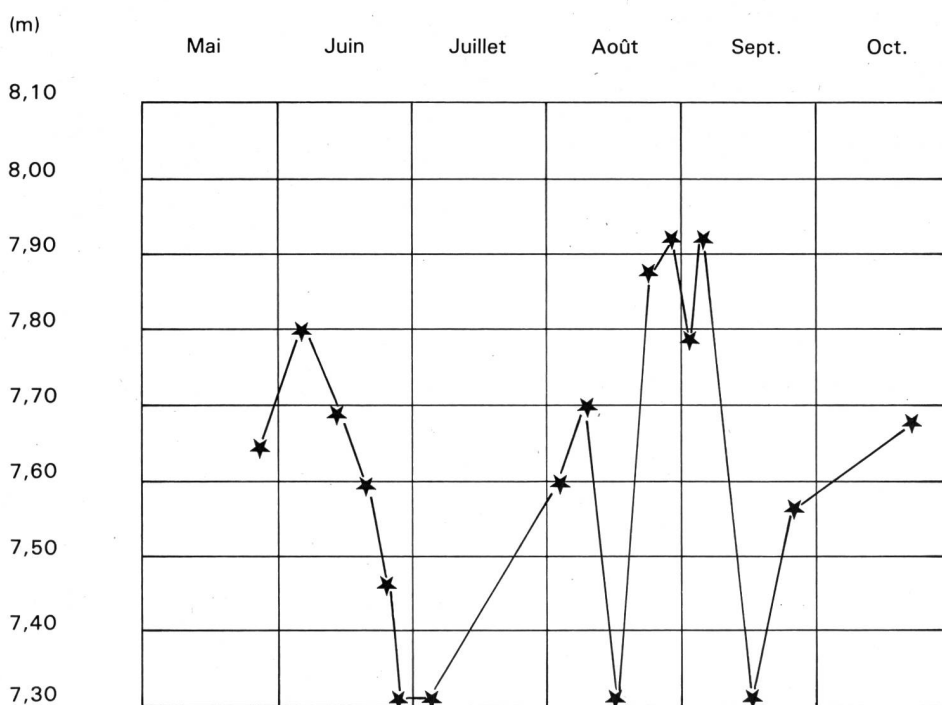
Performances 1973

		(m)
Meilleure performance	7,81 m	8,10
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,72 m	8,00
Moyenne des 10 meilleurs résultats	7,66 m	7,90
Championnat suisse (1er)	7,72 m	7,80



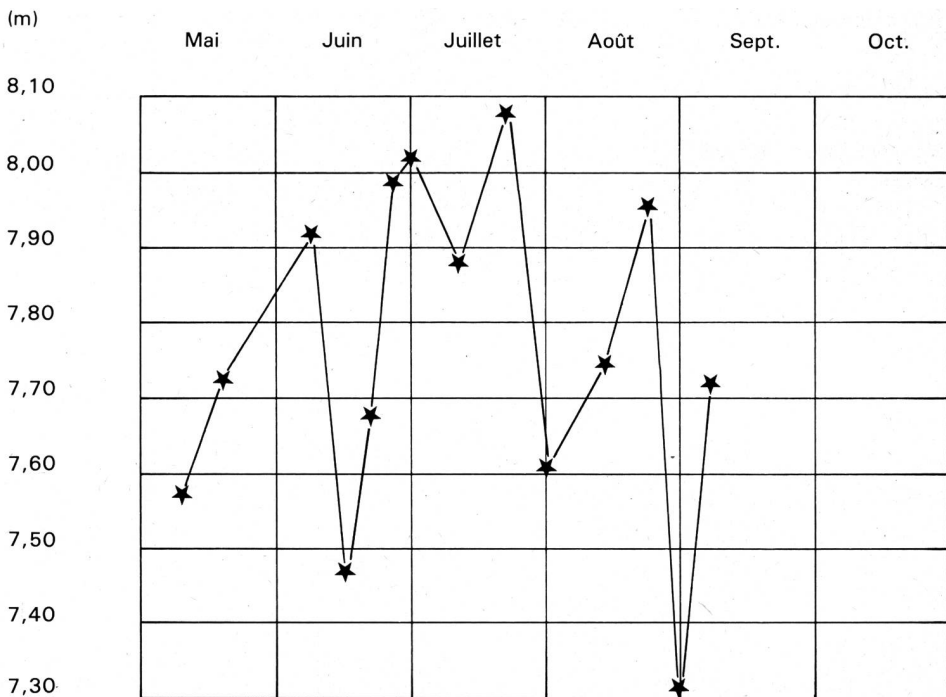
Performances 1974

		(m)
Meilleure performance	7,91 m	8,10
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,85 m	8,00
Moyenne des 10 meilleurs résultats	7,75 m	7,90
Qualification pour les championnats d'Europe	7,77 m	7,80
Finale des championnats d'Europe (6e)	7,91 m	7,70
Championnat suisse (1er)	7,70 m	7,30



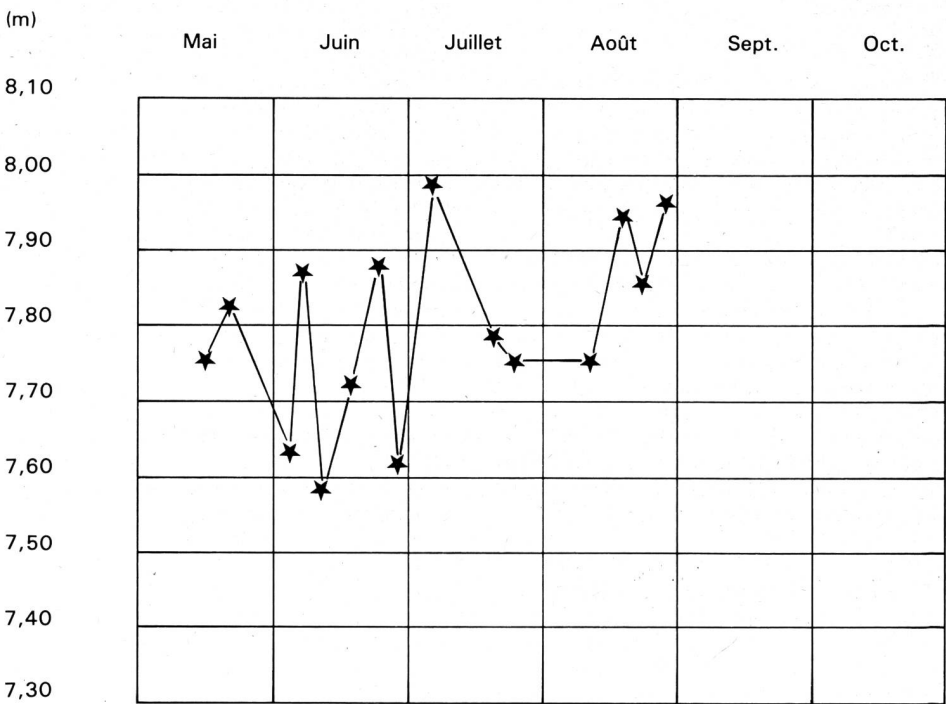
Performances 1975

Meilleure performance	8,06 m	8,10
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,97 m	8,00
Moyenne des 10 meilleurs résultats	7,85 m	7,90
Championnat suisse (1er)	7,20 m	7,80



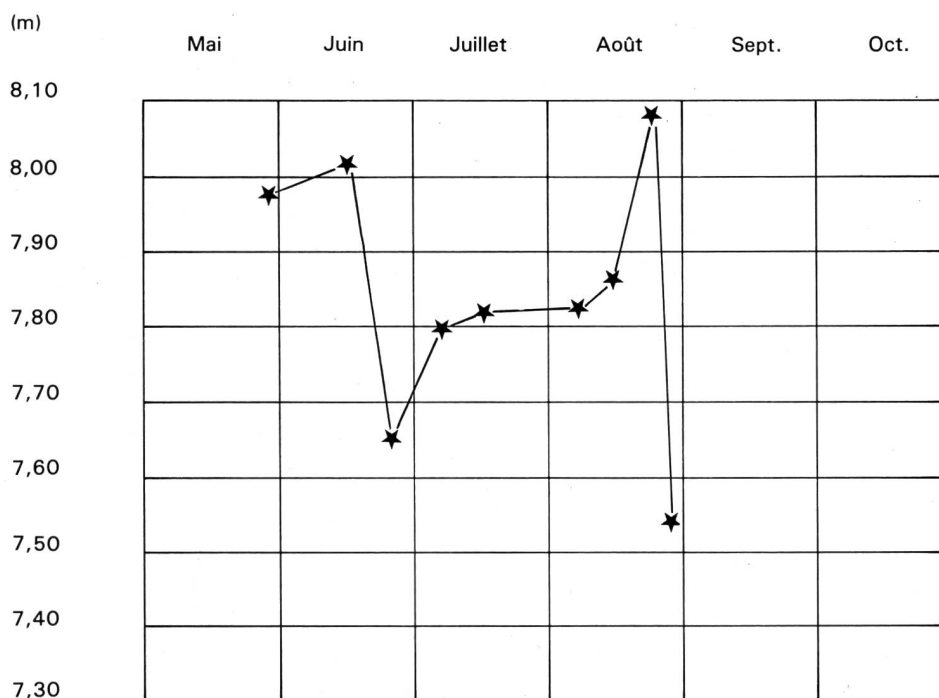
Performances 1976

Meilleure performance	7,99 m	8,10
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,92 m	8,00
Moyenne des 10 meilleurs résultats	7,86 m	7,90
Championnat suisse (1er)	7,86 m	7,80
Qualification pour les JO	7,79 m	7,70
Finale des JO (9e)	7,74 m	7,60



Performances 1977

Meilleure performance	8,07 m	8,10
Moyenne des 5 meilleurs résultats	7,95 m	8,00
Championnat suisse (1er)	7,87 m	7,90



Préparation spécifique en vue de la compétition

Concentration

En saison surtout, l'entraînement en situation de compétition fait partie intégrante du *pen-sum*. Bien sûr, il est terriblement difficile de simuler les conditions réelles de la compétition car, même si l'effort physique peut être le même, la charge psychique n'est jamais comparable.

En ce qui concerne la concentration, Rolf Bernhard utilise une méthode personnelle. Pendant l'entraînement de musculation, il enclenche une bande magnétique restituant le bruit du public et des appels par haut-parleur. Il essaie alors de se concentrer entièrement sur l'exercice à effectuer, sans subir l'influence du bruit. En augmentant continuellement le volume sonore, il parvient, petit à petit, à s'isoler presque totalement du bruit environnant et à atteindre une concentration optimale.

Heures de l'entraînement et de la compétition

Chaque athlète s'entraîne en général à heures fixes et presque toujours le soir. Dans ces conditions, le corps s'habitue, avec les années, à accomplir ses performances à ce moment-là. Le fait que la plupart des concours aient lieu

l'après-midi constitue donc une difficulté, mais pas un obstacle infranchissable. Il n'en va pas de même s'ils ont lieu le matin. Chacun ne s'adapte pas d'emblée à un tel changement. De nombreux athlètes éprouvent beaucoup de peine à se mettre en train, tôt le matin.

Lors des Jeux olympiques de 1972, des championnats d'Europe de 1974 et des Jeux olympiques de 1976, Rolf Bernhard a dû se présenter au concours de qualification à 10 heures du matin déjà. En prévision, cette contrainte fut intégrée à l'entraînement. Quelques semaines avant l'événement décisif, les qualifications ont été simulées une fois par semaine, y compris le réveil à 5 heures du matin. Chaque fois, il devait essayer, en trois essais, d'atteindre la limite des 7,80 m.

Il n'est pas rare qu'il faille chercher les causes du succès dans des détails. Tant aux championnats d'Europe de Rome qu'aux Jeux olympiques de Munich et de Montréal, Rolf parvint à se qualifier pour la finale.

Texte: E. Strähli

Photos: Actualités suisses Lausanne

Traduction: Y. Jeannotat

Commentaire technique à la série d'images

- Excellente préparation à l'appel (1): léger abaissement des hanches alors que le haut du corps reste parfaitement droit; prise de contact dynamique de la jambe d'appel, presque tendue, avec le sol devant le centre de gravité; le pied se pose à plat.
- Position d'envol impeccable (2): jambe d'appel parfaitement tendue; bonne élévation de la jambe libre fléchie; accompagnement dynamique de l'appel par les bras et les épaules (élévation); le haut du corps reste droit et le regard porte vers l'avant.
- Phase de vol (3 à 8): technique de saut en foulées avec 2 ½ foulées en l'air; l'ampleur de ces foulées est normale, les jambes ne se contentent donc pas de «tricoter»; mouvement asymétrique des bras pour le maintien de l'équilibre.
- Réception correcte par forte projection des jambes vers l'avant. Peu avant la réception, les bras se trouvent derrière le haut du corps, afin de pouvoir donner une nouvelle impulsion vers l'avant lorsque les jambes prennent appui au sol, et d'éviter, ainsi, la chute en arrière (6 à 9).

