Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et

Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 43 (1986)

Heft: 5

**Artikel:** Compétition ("test") de condition physique pour lanceurs e

décathloniens

**Autor:** Egger, Jean-Pierre

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-998412

# 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:** 09.12.2025

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



# Compétition («test») de condition physique pour lanceurs et décathloniens

Jean-Pierre Egger, entraîneur national des lanceurs

En athlétisme, même si l'on dispose actuellement d'un certain nombre de salles bien agencées, les spécialistes des concours éprouvent de la peine à traverser l'hiver. L'entraînement est dur et monotone, les compétitions sont rares. Le «test» présenté ci-après par Jean-Pierre Egger contribue à élargir une motivation qui ne peut être qu'utile pour ne pas dire, avec lui, «nécessaire». Le modèle pourrait fort bien, à condition d'être adapté, servir à d'autres disciplines et à d'autres branches sportives aussi. (Y. J.)

# Organisation générale

Date: Début février, un samedi

après-midi

Durée: De 13 h 30 à 17 h 30

Compétiteurs: Membres des cadres A, B

et espoirs, hommes et femmes, des 4 disciplines de lancers, plus les membres des cadres A et B du dé-

cathlon

Récompenses: Challenges récompensant

les meilleur(e)s athlètes de chaque catégorie et divers

autres prix.

# Organisation des épreuves

modèle pour illustrer ces pages.

Les épreuves suivantes ont été retenues:

Werner Günthör a bien voulu servir de

- Sprint sur 30 m:
- départ dans les blocs
- chronométrage électrique
- 1 seul essai

*Objectif:* contrôler la vitesse de réaction et d'action. Les athlètes doivent se préparer, afin d'éviter les claquages.

- Succession de 5 bonds, pieds joints:
  - sur sol dur ou, par exemple, sur tapis
    Airex (les tapis mous sont à déconseiller)
  - 3 essais

Objectif: contrôler la détente (puissance).

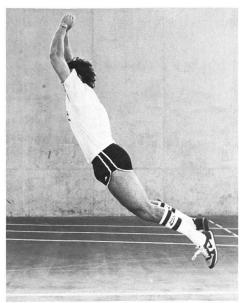
# Généralités

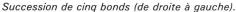
Dans le but de couper la longue période de préparation hivernale des athlètes de concours, il paraît indispensable d'envisager, à mi-chemin (début février), un contrôle de leur forme physique et psychique, en mettant sur pied une «compétition de condition physique».

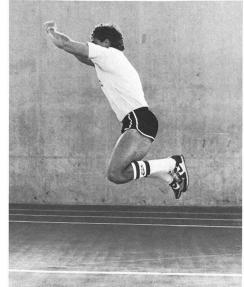
Les résultats de ce «concours-test» doivent permettre aux chefs de disciplines et aux entraîneurs concernés de mieux ajuster l'entraînement de leurs protégé(e)s en vue de la deuxième phase de préparation, axée davantage sur l'entraînement spécifique. Après une première expérience faite en 1982 avec le cadre des lanceurs et des lanceuses, à l'issue de laquelle le classement final avait été basé sur le total des meilleurs rangs dans chacune des disciplines. Hans-Ruedi Kunz m'a proposé la participation des décathloniens, dont il est l'entraîneur national. Il a établi un barème d'appréciation pour chacune des cinq disciplines inscrites au programme et, depuis 1983, la compétition se déroule sous cette forme avec, de surcroît, un classement par équipes de décathloniens et de lanceurs.

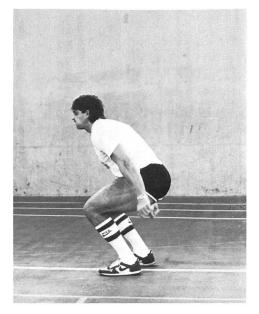


Sprint sur 30 m.









- Lancement du ballon lourd en avant, pardessus la tête:
  - 2 kg pour les femmes
  - 3 kg pour les hommes
  - position des pieds parallèle ou fendue
  - 3 essais

*Objectif:* contrôler la puissance, lors d'un lancer léger.

- Lancement du poids en arrière, par-dessus la tête:
  - 4 kg pour les femmes
  - 71/4 kg pour les hommes
  - lancer à partir du butoir de lancement du poids
  - 3 essais

*Objectif:* contrôler la puissance, lors d'un lancer lourd.

- Epauler:
  - lever une barre d'haltérophilie à partir du sol et la fixer à hauteur d'épaules
  - 3 essais

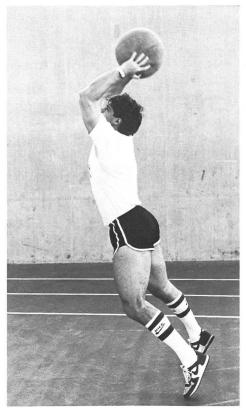
Objectif: contrôler la puissance plutôt que la force pure. Ce mouvement doit être préalablement entraîné sur le plan technique, afin d'éviter toutes lésions.

### Résultats

Les résultats sont calculés à l'aide de la table spécifique, valable pour les femmes et pour les hommes. Il s'agit d'un barème à 1000 points. Notons qu'il a été dépassé dans 2 disciplines déjà par Werner Günthör (175 kg à l'épauler et 21,80 m au lancement du poids en arrière par-dessus la tête). Sur la base des résultats enregistrés ces trois dernières années, je puis affirmer que les athlètes qui ont le plus progressé dans ces différentes épreuves sont aussi ceux qui ont réalisé les meilleures performances dans leur(s) discipline(s) spécifique(s) en été.

Voici quelques exemples particulièrement frappants:

	1983	1984	1985
Ursula Stähli – poids	2863 pts 15,71 m	3085 pts 16,18 m	3355 pts 17,58 m
Werner Günthör – poids	3975 pts 20,01 m	4510 pts 20,80 m	4540 pts 21,25 m (21,55 m en salle)
Nathalie Ganguillet (jeune fille) – poids – disque	— 12,94 m 40,88 m	1990 pts 13,82 m 43,26 m	2370 pts 15,06 m 50,18 m
Jean-Paul Vallat (junior) – poids – disque	_ 13,54 m (6¼ kg) 47,72 m	2610 pts 15,54 m (6¼ kg) 51,68 m	3050 pts 15,88 m (7¼ kg) 46,74 m
	(1½ kg)	(1½ kg)	(2 kg)





Lancement du ballon lourd en avant (de droite à gauche).

Inversement, il y a aussi des athlètes qui n'ont pas amélioré leurs performances de condition physique et qui ont stagné dans leur(s) discipline(s) durant la période estivale. Ils en tireront certainement un précieux enseignement.

On peut supposer, également, que certains – très peu heureusement – ne se présentent pas à ce «concours-test», par peur d'un verdict qui pourrait ébranler leur confiance ou simplement parce qu'ils craignent de dévoiler certaines faiblesses à leurs adversaires. Je préférerais, pour ma part, qu'ils viennent y montrer leurs points forts, afin de faire monter les «enchères».

# Remarques

Le «concours-test» qui vient d'être présenté devrait être intégré systématiquement dans la planification de l'entraînement hivernal.

### Exemple:

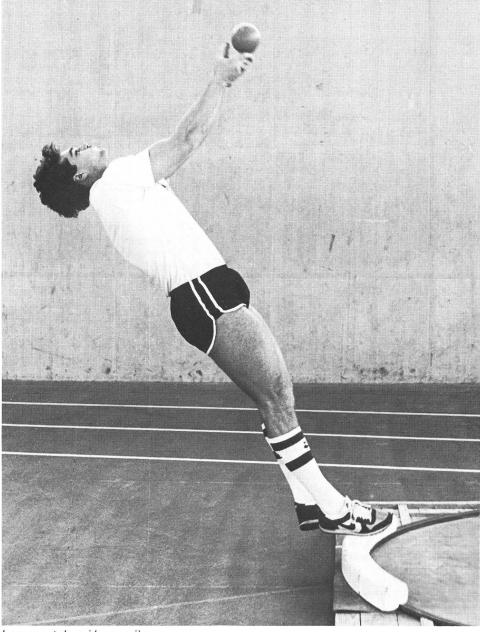
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive*						
Novembre	Février							
* Période de compétition en salle et/ou de contrôles divers (condition physique, ap- prentissage technique, etc.)								
Période «extensive»	Période intensive	Période explosive						
Mars	Juin							

Mais il est indispensable de créer des conditions de concours permettant une évaluation objective des résultats:

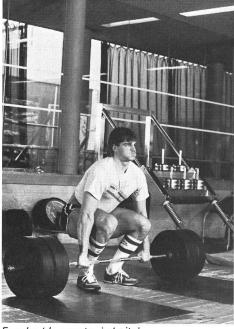
- Dans la mesure du possible, faire en sorte que l'ordre des disciplines soit le même pour tous
- Appliquer très scrupuleusement le règlement propre à chaque discipline
- Créer une ambiance de concours favorable (panneaux indiquant la progression des résultats, présence d'amis et de parents, classement par équipes, etc.).

Il est évident que ce «concours-test» correspond davantage aux exigences du lanceur qu'à celles du décathlonien qui, en plus de ses qualités de vitesse, de force ou de puissance, devrait aussi tester son endurance (aérobie et anaérobie).

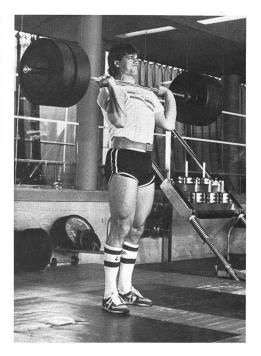
Je souhaite que de nombreux clubs, voire des associations cantonales organisent de telles confrontations (avec toute la préparation qu'elles exigent) durant la période hivernale sans oublier, toutefois, que la condition physique ne doit pas supplanter l'important travail de coordination des mouvements (psychomotricité) et d'apprentissage technique.



Lancement du poids en arrière.



Epauler (de gauche à droite).



Barèr	ne					1											
Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m	Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m	Points	Epauler kg	5 bonds m	30 m s (sans commandement)	Poids en arr. m	Ballon lourd m
200	0	10,39	5,17 5,16	2,59 2,70	,00,	515 520	60 61	13,72 13,78	4,55 4,55	9,83 9,94	10,16	810 815	121 122	16,84 16,90	3,98 3,97	16,61 16,73	19,97
210	0	10,49	5,15	2,82	,01	525	62	13,83	4,54	10,06	10,49	820	123	16,95	3,96	16,84	20,30
215 220	0	10,55	5,14 5,13	2,93 3,05	,17 ,34	530 535	63 64	13,88 13,93	4,53 4,52	10,17	10,65 10,82	825 830	124 125	17,00 17,06	3,95	16,96 17,07	20,47
225 230	2	10,65	5,12 5,11	3,16	,51 ,67	540 545	65 66	13,99	4,51 4,50	10,40	10,99	835 840	126 127	17,11 17,16	3,93	17,19 17,30	20,80
235	3	10,76	5,10	3,39	,84	550	67	14,09	4,49	10,63	11,32	845	128	17,21	3,91	17,42	21,14
240 245	4 5	10,81	5,09 5,08	3,51 3,62	1,01 1,17	555 560	68 69	14,15	4,48 4,47	10,75	11,49 11,65	850 855	129 130	17,27 17,32	3,90	17,53 17,65	21,30 21,47
250 255	6 7	10,92	5,07 5,06	3,74 3,85	1,34 1,50	565 570	71 72	14,25 14,30	4,46 4,45	10,98	11,82 11,99	860 865	131 132	17,37 17,43	3,88	17,76 17,88	21,63 21,80
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67	575	73	14,36	4,44	11,21	12,15	870	133	17,48	3,86	17,99	21,97
265 270	10	11,08 11,13	5,05 5,04	4,08 4,19	1,84 2,00	580 585	74 75	14,41 14,46	4,43 4,42	11,32 11,44	12,32 12,48	875 880	134 135	17,53 17,58	3,85	18,11 18,22	22,13 22,30
275 280	11 12	11,18	5,03	4,31	2,17 2,34	590 595	76 77	14,52	4,41	11,55	12,65 12,82	885 890	136	17,64 17,69	3,83	18,34 18,45	22,47
285	13	11,24 11,29	5,02 5,01	4,42 4,54	2,50	600	78	14,57 14,62	4,40 4,39	11,67 11,78	12,98	895	137 138	17,74	3,82 3,81	18,57	22,80
290 295	14 15	11,34	5,00 4,99	4,65 4,77	2,67 2,84	605 610	79 80	14,67 14,73	4,38 4,37	11,90 12,01	13,15 13,32	900	140	17,80 17,85	3,80	18,68 18,80	22,97
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00	615	81	14,78	4,36	12,13	13,48	910	142	17,90	3,78	18,91	23,30
305 310	17 18	11,50 11,55	4,97 4,96	5,00 5,11	3,17 3,33	620 625	82 83	14,83 14,89	4,35 4,34	12,24 12,36	13,65 13,82	915 920	143 144	17,95 18,01	3,77 3,76	19,03 19,14	23,46 23,63
315 320	19 20	11,61 11,66	4,95 4,94	5,23 5,34	3,50 3,67	630 635	84 85	14,94	4,33 4,32	12,47 12,59	13,98 14,15	925 930	145 146	18,06 18,11	3,75 3,74	19,26 19,37	23,80 23,96
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83	640	86	15,04	4,31	12,70	14,31	935	147	18,17	3,73	19,49	24,13
330 335	22	11,76 11,82	4,92 4,91	5,57 5,69	4,00	645 650	87 88	15,10 15,15	4,30	12,82 12,93	14,48 14,65	940 945	148 149	18,22 18,27	3,72	19,60 19,72	24,30 24,46
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33	655	89	15,20	4,28	13,05	14,81	950	150	18,33	3,70	19,83	24,63
345 350	25 26	11,92 11,98	4,89 4,88	5,92 6,03	4,50 4,67	660 665	90	15,26 15,31	4,27 4,26	13,16 13,28	14,98 15,15	955 960	151 152	18,38 18,43	3,69 3,68	19,95 20,06	24,80 24,96
355 360	27 28	12,03 12,08	4,87 4,86	6,15 6,26	4,83 5,00	670 675	92 93	15,36 15,42	4,25 4,24	13,39 13,51	15,31 15,48	965 970	153 154	18,48 18,54	3,67 3,66	20,18	25,13 25,29
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16	680	94	15,47	4,23	13,62	15,65	975	155	18,59	3,65	20,41	25,46
370 375	30	12,19	4,84	6,49	5,33 5,50	685 690	95 96	15,52 15,57	4,22	13,74	15,81 15,98	980 985	156 157	18,64 18,70	3,64	20,52	25,63 25,79
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66	695	97	15,63	4,20	13,97	16,14	990	158	18,75	3,62	20,75	25,96
385 390	33	12,35 12,40	4,81 4,80	6,84 6,95	5,83 6,00	700 705	98 <b>99</b>	15,68 15,73	4,19 4,18	14,08 14,20	16,31 16,48	995	159 160	18,80 18,85	3,61	20,87	26,13 26,29
395 400	36 37	12,45 12,51	4,79 4,78	7,07 7,18	6,16 6,33	710 715	100 101	15,79 15,84	4,17 4,16	14,31 14,43	16,64 16,81	1005	161 162	18,91	3,59	21,10	26,46
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50	720	102	15,89	4,15	14,54	16,98	1015	163	18,96 19,01	3,58 3,57	21,21	26,63 26,79
410 415	39 40	12,61	4,76 4,75	7,41	6,66	725 730	103	15,94 16,00	4,14	14,66	17,14 17,31	1020 1025	164 165	19,07 19,12	3,56	21,44	26,96 27,12
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99	735	106	16,05	4,12	14,89	17,48	1030	166	19,17	3,55	21,67	27,29
425 430	42	12,77 12,82	4,73 4,72	7,76 7,87	7,16 7,33	740 745	107	16,10 16,16	4,11	15,00 15,12	17,64 17,81	1035 1040	167 168	19,22 19,28	3,54	21,79	27,46 27,62
435 440	44 45	12,88 12,93	4,71 4,70	7,99 8,10	7,49 7,66	750 755	109 110	16,21 16,26	4,09 4,08	15,23 15,35	17,97 18,14	1045 1050	169 170	19,33 19,38	3,52	22,02	27,79
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83	760	111	16,31	4,08	15,46	18,31	1050	170	19,38	3,51 3,50	22,13 22,25	27,96 28,12
450 455	47	13,03	4,68	8,33 8,45	7,99 8,16	765 770	112	16,37 16,42	4,06	15,58 15,69	18,47 18,64	1060 1065	172 173	19,49	3,49	22,36	28,29 28,46
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33	775	114	16,47	4,05	15,81	18,81	1070	175	19,59	3,47	22,59	28,62
465 470	50 51	13,19 13,25	4,65 4,64	8,68 8,79	8,49 8,66	780 785	115 116	16,53 16,58	4,04	15,92 16,04	18,97 19,14	1075 1080	176 177	19,65 19,70	3,46	22,71	28,79 28,95
475	52 53	13,30	4,63	8,91	8,82	790	117	16,63	4,02	16,15	19,31	1085	178	19,75	3,44	22,94	29,12
480 485	54	13,35	4,62 4,61	9,02 9,14	8,99 9,16	795 800	118 119	16,69 16,74	4,01 4,00	16,27 16,38	19,47 19,64	1090 1095	179 180	19,81 19,86	3,43	23,05 23,17	29,29 29,45
490 495	55 56	13,46 13,51	4,60 4,59	9,25 9,37	9,32	805	120	16,79	3,99	16,50	19,80	1100	181	19,91	3,41	23,28	29,62
500	57	13,56	4,58	9,48	9,66												
505 510	58 59	13,62 13,67	4,57 4,56	9,60	9,82			30 m: -			ement, te ement, te						

<sup>30</sup> m: – avec commandement, temps manuel: données du barème + 100 points – avec commandement, temps électrique: données du barème + 200 points