

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Coureur "en boîte" ou "paradis artificiel"  
**Autor:** Pahud, Jean-François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998585>

### **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:** 28.01.2026

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

Je pense qu'une telle planification est valable pour toutes les disciplines de l'athlétisme basées, en marge de la coordination, sur le développement de la puissance/détente musculaire. Il semble toutefois judicieux de rompre ce système (périodisation «double») une année sur trois ou sur quatre, pour permettre au sportif de «se refaire une santé». En diminuant, durant quelques mois, l'intensité de l'entraînement («charges» moins importantes), il a ainsi la possibilité de ménager son appareil locomoteur passif tout en améliorant ses qualités foncières.

## Conclusion

En conclusion, je dirai que la compétition en salle est d'un grand apport pour l'athlétisme, non seulement parce qu'elle permet de «monter un spectacle», mais aussi parce qu'elle sert la planification et la périodisation des disciplines techniques. Un point négatif doit toutefois être relevé en ce qui concerne la Suisse: le manque d'installations adéquates. En effet, seul Macolin est en mesure d'offrir une salle équipée dans toutes les règles de l'art. Dans ces conditions, il est pratiquement exclu qu'un athlète de ce pays puisse préparer valablement une réunion de haut niveau. On peut se demander, bien sûr, s'il est moins coûteux d'envoyer les athlètes se préparer sous des climats plus cléments que de mettre en place une infrastructure parfaitement adaptée sur place. Je laisserai cette question ouverte...

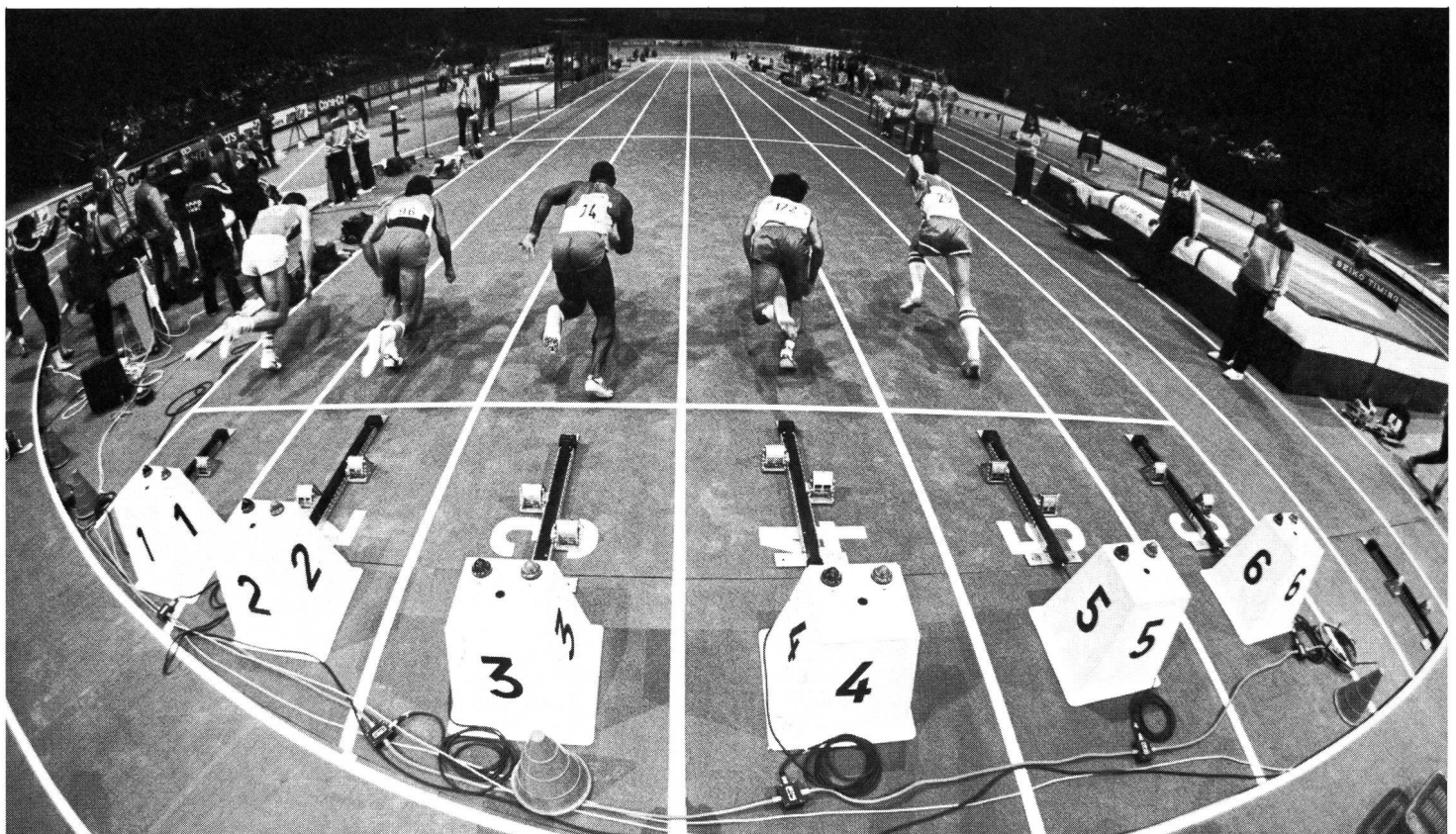
# Coureur «en boîte» ou «paradis artificiel»

Jean-François Pahud, entraîneur national

A l'heure actuelle, pour la plus grande partie des coureurs suisses, l'athlétisme en salle, tel qu'il est pratiqué, a une influence négative sur l'amélioration de la performance. L'infrastructure étant insuffisante, ils doivent en effet improviser – tout comme les entraîneurs d'ailleurs – et prendre sur eux tous les risques que cela comporte. La Fédération suisse n'a donc pas pris la meilleure des décisions en créant un championnat national officiel. Mis à part ceux de la région biennoise, aucun coureur n'a, il faut bien le dire, véritablement la possibilité de se préparer spécifiquement. Cette réunion ne concerne, par conséquent, qu'un nombre restreint de concurrentes et de concurrents (souvent de second plan), ce qui dévalorise considérablement les titres attribués. Pour prendre part à cette compétition «au sommet» plus, précédemment, à deux ou trois autres de moindre envergure, les coureurs auront dû se préparer dans des conditions tout à fait inadéquates: en plein air, par mauvais temps souvent et dans le froid. Toute autre solution est quasiment irréalisable, rares étant ceux qui peuvent se permettre de monter deux ou trois fois par semaine sur les hauts de Bienne pour s'y astreindre à un entraînement spécifique.

Telle qu'elle est planifiée à l'heure actuelle (février), la saison «suisse» en salle s'empare de coureurs qui sont en pleine période de travail d'endurance. Tentés par la nouveauté et fascinés par la perspective de remporter, peut-être, un titre au rabais, ceux qui se laissent prendre ressortiront de l'expérience perturbés, souvent, pour le reste de l'hiver.

Le profane pense que, pour gagner, il suffit de courir plus vite que les autres. C'est vrai, sans doute, mais pour en arriver là, il y a un long chemin d'abnégation et de persévérance, de spécialisation, aussi, selon les choix établis. La technique de course varie – donc s'apprend – selon que la compétition concerne la route, le marathon, la piste, le cross-country ou la salle. A chaque fois, les exigences sont partiellement différentes. Il en va de même en ce qui concerne la tactique. Comment donc préparer ces deux composantes fondamentales s'il est impossible de les exercer? En 1980, Pierre Délèze ayant décidé, avec mon approbation (j'étais son entraîneur), de participer aux championnats d'Europe en salle, nous avons fait deux fois par semaine le voyage de Macolin, plus une troisième fois pour y passer le week-end. C'était l'unique façon, pour lui, d'affronter cette



La salle, avec ses courtes lignes droites et son tourniquet de moins de 200 m, donne un peu le vertige.



compétition avec un maximum de chance de succès. Ce fut d'ailleurs «payant», puisqu'il y décrocha une médaille de bronze. Mais s'il n'avait pas été étudiant, à l'époque, aurait-il pu concilier les contraintes d'une activité professionnelle normale et les exigences de cet entraînement spécifique? C'est peu probable!

### Importance de la technique

Je pense que les athlètes et les entraîneurs suisses n'attachent pas assez d'importance à la technique de course, surtout lorsqu'il s'agit de la salle. Les pistes sont très courtes et leurs virages sont relevés. En outre, elles sont souvent construites provisoirement sur un échafaudage en bois: autant d'éléments qui demandent une adaptation de la foulée. Les incessants passages du virage à la ligne droite et de la ligne droite au virage provoquent autant de changements de rythme. La «résonance» très particulière de la piste parvient même à modifier le comportement de certains athlètes inexpérimentés. Tous ces éléments demandent à être «apprivoisés», puis «assimilés» sans hâte ce qui, encore une fois, ne peut se faire en l'absence d'une infrastructure suffisante.

### Le choix des épreuves

Il n'est pas jusqu'au choix des épreuves proposées aux coureurs par les organisateurs qui ne soit aberrant. Le travail de résistance n'ayant encore pu avoir lieu au moment des compétitions en salle, il serait de toute évidence judicieux, physiologiquement parlant, d'inscrire au pro-

gramme des distances plutôt longues que courtes. Or, paradoxalement, c'est exactement le phénomène contraire qui se produit, la compétition équivalant, dès lors, à une véritable agression sur l'organisme. Ce genre d'efforts inhabituels pour la saison exerce également des effets secondaires au niveau de la musculature. Il n'est pas rare de rencontrer, au lendemain d'une réunion sur piste couverte, des athlètes contraints de renoncer à une, voire plusieurs séances d'entraînement – ou, du moins, de les alléger – tant leur musculature est endolorie.

### Macolin?

Sans doute, la salle de Macolin est magnifique. Ceci ne l'empêche pas d'être parfaitement impropre à la pratique du demi-fond et, surtout, du demi-fond prolongé. La température y est trop élevée et le taux d'humidité bien trop bas. S'ils ne prennent pas – et même – un certain nombre de précautions, les coureurs souffrent très rapidement des voies respiratoires (trachéite, laryngite, etc.). Moins sophistiquée, une salle comme celle de Vittel (France) par exemple, est de loin plus fonctionnelle pour ce genre d'activité. Ses parois perméables à l'air extérieur y permettent une meilleure oxygénation.

### Un moyen et non un but

A ceux qui me diraient que, dénigrant l'athlétisme en salle, je l'ai tout de même pratiqué avec les coureurs dont je me suis occupé, je répondrais que ce ne fut jamais dans le sens d'un «but» à atteindre, mais d'un «moyen», propre à travailler certaines lacunes techniques surtout. En ou-

tre, ce qui peut «convenir» à des athlètes d'exception ne «convient» pas nécessairement – et de loin – au commun des coureurs.

Ceci dit, il faut bien reconnaître que la compétition en salle a quelque chose de fort attrayant: en plein hiver, on y évolue au chaud, en petites cuissettes, en courtes manches et pointes aux pieds. Tourniquet de moins de 200 m, la piste donne un peu le vertige. On y est à l'abri du vent et des giboulées. Mais est-ce vraiment la bonne école? Non, à mon avis. Ajoutée aux nombreuses épreuves sur route, qui se disputent du mois de septembre à fin décembre, la salle bouscule la planification logique de la saison estivale sur piste, préparation qui devrait passer obligatoirement par la pratique du cross-country, indispensable, me semble-t-il, à la réussite de haut niveau. En outre, l'enchaînement inconsideré des genres ne permet plus aucun temps de récupération, ce qui conduit à des excès aux conséquences très graves quelquefois, et surtout lorsqu'il s'agit des jeunes.

J'insiste: c'est en luttant sous la pluie, contre le vent, dans la neige et le froid, sur sol glissant ou boueux que le jeune athlète, déployant toute son énergie, forge ses armes de champion. La course à travers champs constitue la seule véritable école du coureur à pied. Alors qu'ils étaient plus jeunes et avant de virevolter sur les pistes des salles européennes, les Ryffel, Délèze, Lafranchi, Wirz, pour ne citer que les plus connus, ont tous pratiqué le cross-country. Si j'osais glisser, entre ces lignes, un conseil à leur attention, je leur dirais: «Venez-y, revenez-y plus souvent, pour votre plus grand bien!...» ■