

**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:** 9

**Artikel:** La Suisse peut-elle s'inspirer du système de formation des jeunes gymnastes féminines soviétiques?  
**Autor:** Perroud, Bernard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998625>

### **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**

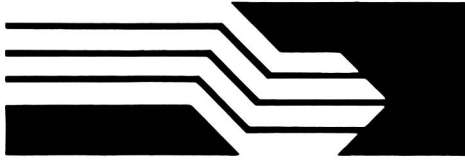
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 13.04.2026

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



## La Suisse peut-elle s'inspirer du système de formation des jeunes gymnastes féminines soviétiques ?

Bernard Perroud, entraîneur national

Adaptation: Barbara Boucherin et Yves Jeannotat

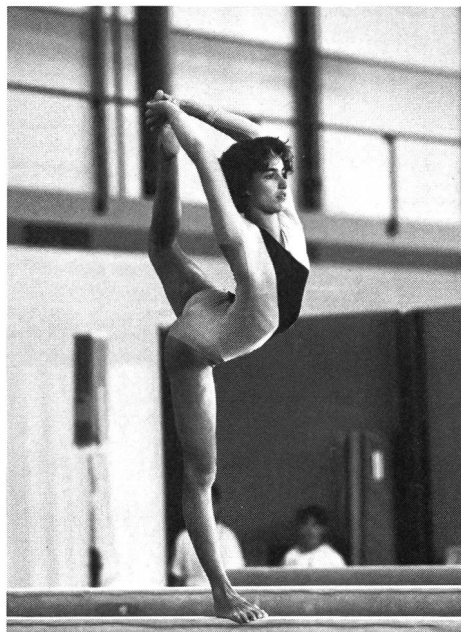
*Entraîneur national des gymnastes féminines suisses, Bernard Perroud a eu la possibilité de passer une semaine, au mois de décembre 1986, au ZSKA de Moscou, le meilleur club féminin d'Union soviétique dans la spécialité. Malgré la brièveté de son séjour, il a pu nouer des contacts extrêmement enrichissants avec les entraîneurs russes, bénéficier de leur savoir et de leur expérience et observer «en direct» l'application d'un système de formation dont on sait qu'il a produit de nombreuses championnes déjà. Mais de quoi est-il fait et comment fonctionne-t-il? Bernard Perroud s'est attaché à trouver des réponses à ces questions et à les commenter. Il en a même fait le sujet du travail écrit à présenter pour l'obtention du diplôme d'entraîneur II du CNSE (Comité national pour le sport d'élite). Les lignes qui suivent en sont des extraits, adaptés par Barbara Boucherin et par mes soins dans le sens du style de la revue MACOLIN. (Y.J.)*

### Heures d'entraînement hebdomadaires: comparaison

Catégorie	URSS	Suisse
6-7 ans	Minimum: 13 h Maximum: 18 h	4 h 7 h
8-9 ans	Minimum: 20 h Maximum: 20 h	9 h 14 h
10-12 ans	Minimum: 28 h Maximum: 28 h	16 h 31 h
13-15 ans	Minimum: 32 h Maximum: 34 h	22 h 29 h
Elite	Minimum: 34 h Maximum: 34 h	22 h 30 h

Après avoir minutieusement analysé le programme de travail des jeunes filles soviétiques, il m'est possible de faire les remarques suivantes, dans l'optique d'une comparaison avec le programme de travail des gymnastes suisses:

- L'entraînement des Soviétiques est caractérisé par la régularité et la continuité, ce qui confère une grande stabilité à l'apprentissage au niveau des



A la poutre: Nicoletta Dessena (Suisse)...

sensations nerveuses et laisse plus de temps pour le travail spécifique des facteurs physiologiques;

- L'intensité de l'entraînement est moins élevée que chez nous, ce qui facilite la correction des fautes d'une part, la concentration et le contact entre gymnastes et entraîneurs d'autre part;
- Le rapport entre les heures d'entraînement et les heures de récupération est plus judicieusement réparti, ce qui contribue à diminuer la fatigue et à augmenter la motivation, le courage et, surtout, la volonté de lutter dans les moments difficiles;
- Le nombre élevé des heures d'entraînement permet aux gymnastes et aux entraîneurs, comme je l'ai déjà dit, de mieux se connaître, donc d'être mieux armés pour préparer «ensemble» l'accès aux performances qui correspondent au plus haut niveau des capacités de chacune;
- Les heures d'entraînement des jeunes Soviétiques correspondent au temps effectif de préparation et de travail aux engins, ce qui n'est malheureusement pas possible en Suisse, puisque nous ne disposons que d'une ou deux salles à engins fixes.

### Heures de scolarité obligatoires: comparaison

En Suisse, l'enseignement obligatoire porte sur 30 à 32 heures hebdomadaires, sans compter celles nécessitées par les devoirs à la maison; en Union soviétique, il n'englobe que 20 à 24 heures, sans travaux à domicile! De plus, dans ce pays, les gymnastes ne doivent pas rentrer chez elles pour les repas, ce qui permet, au niveau familial, le choix entre deux variantes:

- école et sport «à la journée»: la gymnaste dîne à l'école et rentre à la maison le soir
- école et sport «à la semaine»: la gymnaste quitte ses parents le lundi matin, vit en internat à l'école, et les retrouve le vendredi soir ou le samedi matin.

Ce mode de faire permet de concentrer au mieux et le travail scolaire et l'entraînement sportif, toute perte de temps (déplacements, etc.) étant ainsi évitée.

## Propositions de programmes d'entraînement

### Remarques préliminaires

A la suite des observations que j'ai pu faire en Union soviétique, je me sens en droit de dire que nous sommes sur le bon chemin en Suisse. Mais il nous manque les moyens et l'infrastructure qui pourraient nous permettre d'envisager

une formation de même type. Il s'agit donc, pour nous, de trouver un compromis applicable à notre système.

### Echauffement général

L'échauffement constitue la phase préparatoire à la performance. Sa partie générale concerne l'ensemble des gymnastes, alors que la partie spécifique est plus personnalisée.

### Echauffement spécifique

Cette partie est la plus importante de la phase préparatoire, car c'est elle qui permet aux jeunes filles de se mettre dans l'ambiance de l'entraînement et de la performance. L'échauffement spécifique se fait lui-même en deux temps:

- travail d'ensemble
- travail individualisé, chaque gymnaste se concentrant sur l'amélioration de ses points faibles.

Le travail de la condition physique est à la base de la réussite lorsque l'on aborde les éléments les plus difficiles. Lors de chaque séance, il convient aussi d'intégrer, à l'échauffement spécifique, un certain nombre d'exercices d'assouplissement et d'étirement (stretching), de même que des exercices dynamiques se rapportant à tous les mouvements gymniques, sans négliger les exercices à caractère «actif-passif».

### Travail aux engins

Le travail aux engins est essentiellement orienté vers la préparation athlétique. Avant d'aborder un élément, les gymnastes le préparent par un travail d'approche spécifique qui doit les mettre dans les meilleures conditions de réussite possible.

### La force

L'amélioration de la force s'obtient à partir d'un programme de travail fixe et régulier (voir «Leçon type», pages 8 et 9), comme on peut s'en rendre compte en consultant le plan d'entraînement hebdomadaire qui suit.

## Apprentissage de la tenue et notions de ballet

Ces deux domaines ne sont abordés qu'avec les gymnastes promises à un avenir durable. Mais les entraîneurs inculquent eux-mêmes, aux débutantes déjà, quelques rudiments s'y rapportant. Aspect très particulier de cette initiation: elle se fait entièrement «au sol», ce qui développe, chez les jeunes gymnastes, une prise de conscience plus profonde de leur corps tout en assurant un bon placement des hanches et des jambes. Un autre exercice attrayant est régulièrement pratiqué par les plus jeunes, à savoir celui de se placer en face d'un miroir et d'y prendre des poses tout en faisant des grimaces (mime)!

Ce n'est qu'après deux ou trois ans de travail de base, sans musique, que débute les exercices d'improvisation et l'enchaînement des suites de mouvements. Précisons encore que le but du travail de ballet est de contribuer à l'amélioration de la tenue et au renforcement musculaire, la chorégraphie étant de la compétence du ou de la spécialiste. Ceci n'empêche pas ce dernier ou cette dernière de prêter une oreille bienveillante aux vœux et aux remarques des athlètes.

## Du système soviétique au système helvétique!

### Programme scolaire

Le programme scolaire devrait permettre à la gymnaste de s'entraîner 4 heures par jour au moins sans que cela constitue une surcharge insupportable pour elle. L'idéal serait de parvenir à une formule



... et Oksana Omelianchik (URSS).

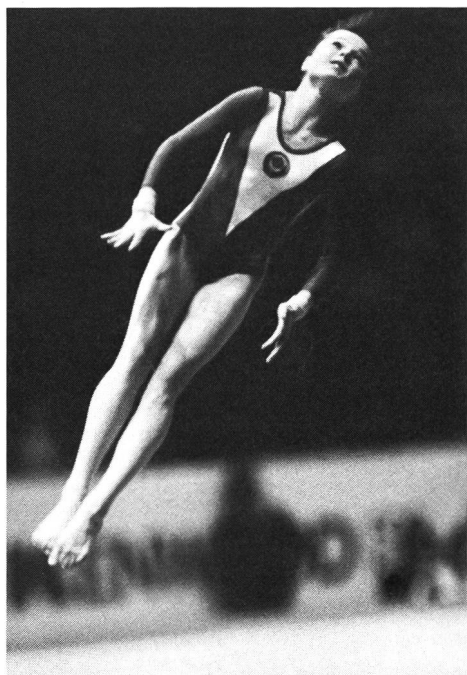
scolaire «à la carte», qui permette de concentrer la formation intellectuelle ou professionnelle le matin et de réserver l'après-midi à l'entraînement. Ceci dit, je pense qu'il est préférable que la jeune fille puisse rentrer chez elle le soir, pour ne pas perdre la chaleur de l'environnement familial.

#### Programme d'entraînement

Le programme d'entraînement d'une gymnaste doit correspondre, cela va de soi, à ses possibilités réelles. Dans tous les cas, il devrait prévoir un ou deux jours de repos par semaine.

Voici le schéma d'entraînement hebdomadaire des Soviétiques:

- Lundi:** Entraînement technique (nouveaux enchaînements, etc.)
- Mardi:** Exercices imposés, perfectionnement technique, travail de la condition physique
- Mercredi:** Entraînement technique (nouveaux enchaînements et développement de nouveaux éléments)
- Jeudi:** Entraînement de la condition physique:
- de 15 à 20 minutes de «jogging»
  - travail de la force spécifique requise par les engins
  - force pure (endurance-force)
- Vendredi:** Exercices libres, perfectionnement technique, travail de la condition physique
- Samedi:** Selon le nombre des heures d'entraînement prévu (25 au minimum): perfectionnement technique, chorégraphie, travail de la condition physique.



La Soviétique Olga Bitserova au saut de cheval.



La Suisseuse Manuela Begenini à l'exercice au sol.

#### Organisation du programme journalier:

- de 8 h à 9 h 30: entraînement
- de 10 h à 15 h 30: école ou formation professionnelle
- de 16 h à 20 h 00: entraînement.

#### Composition et encadrement du groupe

Si je compare la composition et l'encadrement d'un groupe d'entraînement soviétique et suisse, je dois admettre que notre conception néglige, par la force des choses, plusieurs points pourtant très importants pour les gymnastes. Les voici:

- relation athlète-entraîneur
- motivation individuelle
- préparation psychologique individuelle
- contrôle et correction individuels.

En URSS, tous ces éléments sont traités avec soin et, en principe, avec succès, car un groupe d'entraînement ne compte que 5 gymnastes au plus, alors qu'en Suisse, il en rassemble entre 15 et 20. Face à un tel nombre, un entraîneur est fréquemment dépassé par les événements et il lui est impossible d'intervenir efficacement auprès de chaque gymnaste en particulier. Or, il n'y a que l'action individuelle qui permette de prévenir les problèmes ou de les résoudre avant qu'il n'y ait situation de crise.

#### Acquis et perspectives

A la suite de mon séjour en Union soviétique, j'ai pu obtenir d'emblée quelques améliorations, alors que d'autres devraient se concrétiser à plus ou moins long terme.

#### Améliorations acquises

- Depuis le mois de janvier 1987, six gymnastes ont été libérées de l'école durant deux ou trois après-midi supplémentaires, ce qui leur permet de satisfaire beaucoup plus facilement aux exigences de l'entraînement, tout en ayant de meilleures possibilités de récupération (un ou deux jours par semaine pour 20 heures d'entraînement) et d'intégration familiale;
- Deux ou trois gymnastes pourront être intégrées à l'expérience «sport-école» (entraînement à mi-temps, formation scolaire ou professionnelle à mi-temps); les conditions de récupération sont les mêmes que celles citées ci-dessus;
- La Fédération accorde un soutien financier considérable;
- La Fédération s'est aussi engagée à soutenir financièrement, pendant une année supplémentaire, une gymnaste qui, pour une raison particulière, est contrainte à abandonner la compétition de haut niveau, lui donnant, ainsi, la possibilité de poursuivre sa formation professionnelle.

#### Perspectives

- Création de plusieurs centres d'entraînement décentralisés pour permettre aux jeunes filles de moins se déplacer;
- Engagement de plusieurs entraîneurs à plein temps ou à temps partiel, afin de desservir au mieux ces centres;
- Mise au point d'une formule susceptible d'être reconnue officiellement par les communes, les cantons et la Confédération et donnant la possibilité d'un mi-temps pédagogique et sportif. ■