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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 7

Artikel: Plans d'entraînement cadres pour les concours multiples

Autor: Kunz, Hansruedi

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998483

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: 21.07.2025

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

Plans d'entraînement cadres pour les concours multiples

Hansruedi Kunz, entraîneur national des décathloniens suisses et professeur de biomécanique à l'EPFZ de Zurich
Traduction et adaptation: Robert Schaffer et Yves Jeannotat

Dans le but de mieux répartir la matière d'entraînement dans le temps, les entraîneurs nationaux et les chefs de disciplines de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) ont élaboré des documents de travail propres aux différents groupes de disciplines: concours multiples, courses et lancers, publiés dans les numéros 8, 9 et 10 du «Bulletin des entraîneurs». On peut d'ailleurs les obtenir, au prix de 5 fr. le fascicule, auprès du secrétariat de la FSA, case postale 2233, 3001 Berne (tél. 031 242272). Nous reproduisons, ci-après, l'exemple relatif aux concours multiples. (Jean-Pierre Egger)

La société contemporaine a soif de performances. Le monde du sport n'échappe pas à cette tendance, dont il ne nous appartient d'ailleurs pas de dire, ici, si elle est positive ou négative. Il paraît pourtant évident que, dès qu'il opte pour la compétition – et d'autant plus s'il s'agit de la haute compétiton – le sportif soit en mesure de bénéficier, pour s'entraîner, non seulement des meilleures conditions possible, mais aussi des connaissances les plus récentes en provenance des différents domaines de la science, celles qui portent, par exemple, sur la planification, aspect indispensable pour tirer parti au mieux des prédispositions physiques et mentales. Sans préparation planifiée, le talent devient rapidement inopérant, la confiance s'amenuise et les «carrières» s'effritent.

Les plans d'entraînement cadres ont pour objectif de servir de fil conducteur aux entraîneurs et aux athlètes. En ceci, le choix des méthodes et des formes d'exercices repose sur les connaissances théoriques sans doute, mais aussi et surtout sur l'expérience pratique.

Catégories et performance

Les plans d'entraînement sont conçus en fonction de la catégorie (âge) et de la performance à atteindre:

Cadet(te)s B:
Planification en fonction du concours multiple (de 3 à 5 heures par semaine) – Entraînement de base dans toutes les disciplines.

Cadet(te)s A:
Planification par groupes de disciplines (de 5 à 8 heures par semaine)

Juniors et seniors des deux sexes:
Planification par disciplines (plus de 8 heures par semaine).

L'entraînement des écoliers ne demande pas à être planifié en détail. Celui des cadettes et des cadets ne vise encore que très peu la performance, ce qui n'est plus le cas dès l'âge des juniors, aussi bien chez les filles que chez les garçons.

Contenu de la planification

Le contenu de la planification se modifie durant l'année tout comme au cours d'une carrière. Il convient donc de le tenir constamment à jour par rapport à tous les facteurs concernés: force, vitesse, endurance, technique. L'agilité/adresse et la souplesse, par contre, font exception car elles ne changent que très peu au cours de l'activité sportive. Le tableau de la page suivante répertorie et classe de façon systématique les facteurs de condition physique en fonction de l'importance qu'ils revêtent dans les différents groupes de disciplines.

Entraînement de la force, de la vitesse, de l'endurance et de la technique

La part de temps consacrée à l'amélioration de la force, de la vitesse, de l'endurance et de la technique, ainsi que les mesures d'entraînement recommandées sont inhérentes à la planification cadre propre aux trois niveaux retenus: cadet(te)s B, cadet(te)s A, juniors/seniors.

Entraînement de l'agilité/adresse

L'agilité/adresse se travaille par la pratique d'autres spécialités sportives et, tout particulièrement, par le jeu. Grâce à la multiplication des modèles d'application, on parvient à mieux apprendre et, si besoin est, à modifier ses comportements dans sa propre spécialité.

Entraînement de la souplesse

L'entraînement de la souplesse inclut le stretching, les exercices avec mouvements d'élan et de ressort et la gymnastique spécifique. Il s'agit d'atteindre, ainsi, deux objectifs: l'amélioration de la capacité d'étirement du muscle et de l'amplitude articulaire. Toutes les formes d'exercices invoquées ici ont leur signification: le stretching peut aider à résorber les tensions musculaires et à redonner aux muscles leur longueur normale après un entraînement dur; les mouvements d'élan et de ressort favorisent également la coordination des mouvements; la gymnastique spécifique prépare à la pratique de la spécialité.

Le travail de la souplesse devrait occuper le 15 pour cent environ du temps total d'entraînement, et ceci aussi bien chez les jeunes que chez les athlètes accomplis.

Planification d'entraînement cadre: condition physique et technique

Importance						Facteurs techniques et de condition physique		
×	×	×	×	×	×	Coordination intramusculaire	FORCE MAXIMALE	FORCE
×	×	×	×	×	×	Section musculaire		
				×	×	Puissance générale (lancer)	PUISSANCE	
				×	×	Puissance spécifique (lancer)		
×	×	×	×	×	×	Détente générale (saut)		
			×		×	Détente spécifique (saut)		
×	×	×	×		×	Puissance générale (course)		
×	×	×	×		×	Puissance spécifique (course)		
×		×			×	Vitesse de réaction acoustique	VITESSE DE RÉACTION	VITESSE
×		×				Vitesse de réaction visuelle		
		×	×	×	×	Vitesse de réaction tactile		
				×	×	Vitesse (lancer)	VITESSE D'EXÉCUTION	
			×	×	×	Vitesse (saut)		
×	×	×	×	×	×	Vitesse (course)		
	×					Endurance (longue durée)	ENDURANCE AÉROBIE	ENDURANCE
×	×	×	×		×	Endurance (moyenne durée)		
×	×	×	×	×	×	Endurance (courte durée)		
×	×	×	×	×	×	Endurance-force (maximale)	ENDURANCE-FORCE ANAÉROBIE	
				×		Endurance-force (lancer)		
			×		×	Endurance-force (saut)		
×	×	×	×		×	Endurance-force (course)		
				×		Endurance-vitesse (lancer)	ENDURANCE-VITESSE ANAÉROBIE	
			×			Endurance-vitesse (saut)		
×	×	×	×		×	Endurance-vitesse (course)		
×	×	×	×	×	×	Souplesse articulaire et musculaire		SOUPLESSE
×	×	×	×	×	×	Diversité des mouvements		AGILITÉ
×	×	×	×	×	×	Coordination optimale des mouvements		TECHNIQUE
Sprint	Demi-fond/fond	Haies	Sauts	Lancers	Concours multiples			

Les facteurs techniques et de condition physique et leur importance dans les différents groupes de disciplines.

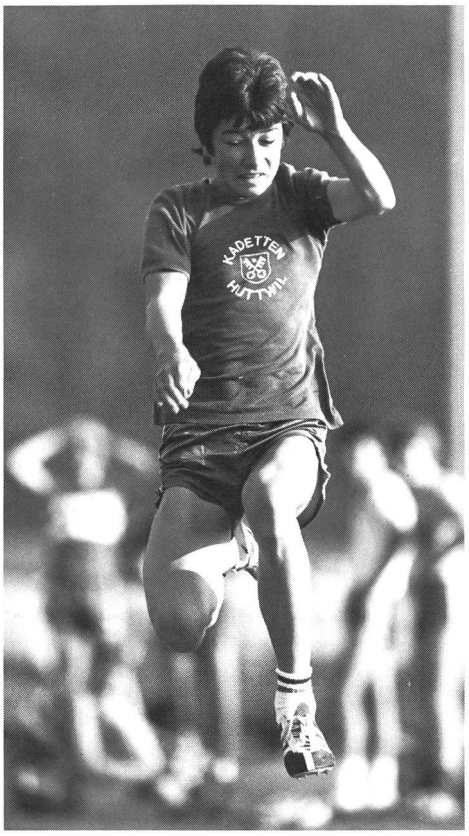
Mise en pratique de la planification cadre

Les tableaux descriptifs qui suivent donnent les indications utiles concernant la répartition en pour cent du temps à consacrer aux différents aspects de l'entaînement par rapport au temps total. Ainsi, par exemple, 10 pour cent de temps consacré à l'endurance par un jeune qui s'entraîne 5 heures par semaine équivaut à 30 minutes alors que, pour l'athlète de haut niveau qui s'entraîne 20 heures par semaine, cela fait 2 heures pleines.

La planification doit être de plus en plus détaillée au fur et à mesure que les années passent: chez les cadet(te)s B, par exemple, on peut parler de travail de la puissance musculaire pour tous les exercices de musculation basés sur la course, les sauts et les lancers alors que, s'il s'agit d'athlètes d'élite, on apportera chaque fois une explication spécifique.

Dès que l'entraînement de la puissance musculaire cesse d'être «général» pour s'appliquer à une discipline particulière, il englobe également l'aspect technique de cette dernière.

L'ensemble des colonnes des tableaux qui suivent donnent une idée de la préparation à long terme, chacune d'elles renseignant sur la planification à court terme. On y trouve aussi la part de temps à consacrer aux différents aspects de l'entraînement durant les périodes de travail foncier, de précompétition et de

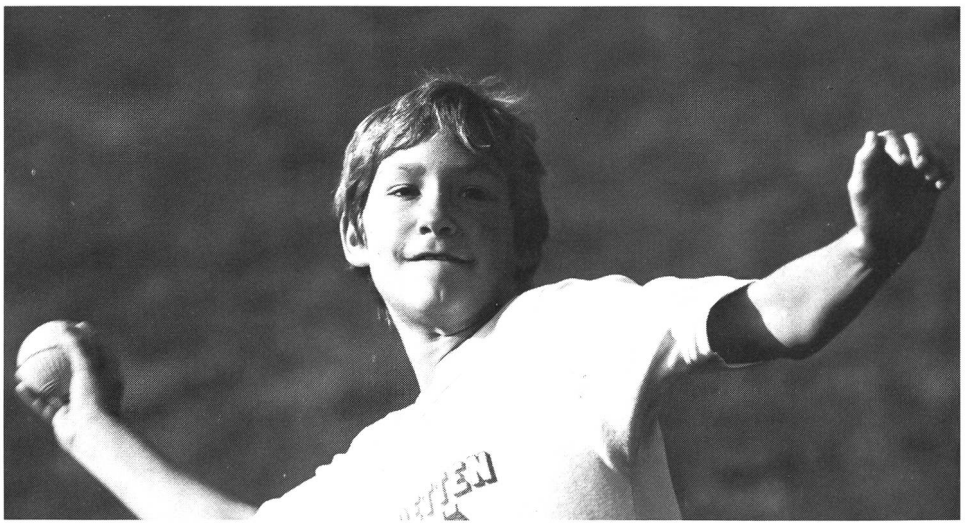


compétition, périodes dites aussi «extensive», «intensive» et «explosive». Elles se subdivisent elles-mêmes en fonction des compétitions, le volume et l'intensité des charges pouvant être adaptés en conséquence.

L'unité d'entraînement

L'unité d'entraînement doit être conçue de la façon suivante:

- Travailler la technique avant la condition physique;
- Au cours de la partie technique aborder, dans l'ordre, la vitesse (course), la puissance (sauts) et la force (lancers);
- Au cours de la partie «condition physique» travailler, dans l'ordre, la puissance, la force maximale, l'endurance anaérobie et l'endurance aérobie;



- Une bonne préparation du «concours multiple» requiert logiquement que l'on entraîne les différentes disciplines dans l'ordre de leur entrée en scène lors de la compétition.

Contrôle et évaluation

Un certain nombre de tests (par exemple: le test de condition physique) et de «petites» compétitions permettent de contrôler l'efficacité de l'entraînement. Il faut alors tenir compte des résultats obtenus dans la suite de la planification.

Il est toujours recommandé de tenir un journal d'entraînement, dès la catégorie des juniors du moins. Chez les cadet(te)s, il peut être pris en compte par l'entraîneur. Bien conçus, ces documents peuvent fournir des indications précieuses pour la suite de la planification.

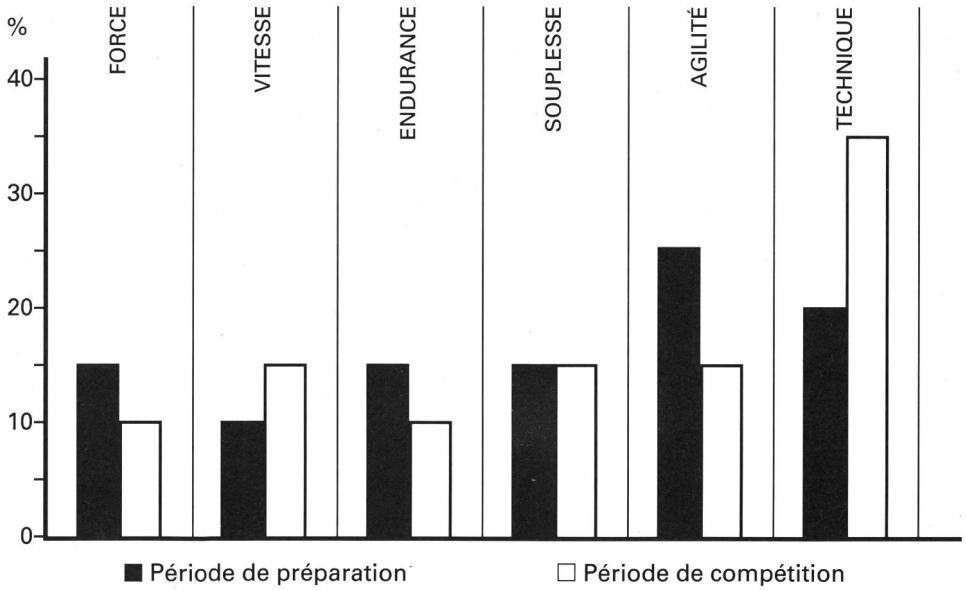
Bibliographie

Il est impossible d'aborder tous les aspects du sujet qui nous préoccupe dans le cadre de cette étude. Pour en savoir plus, on consultera donc avec profit les documents suivants:

- Manuel du moniteur J+S
- Entraîneur 80 (Fédération française d'athlétisme)
- Manuel d'entraînement (Jürgen Weineck, éditions Vigot)
- Entraînement de la force orienté (Kunz/Unold – FSA); parution en français dans un prochain bulletin des entraîneurs
- Les courses, les sauts, les lancers (trois volumes parus aux éditions Vigot)
- Bases physiologiques de l'activité physique (Fox & Mathews, éditions Vigot).

Cadets et cadettes B

Principe: l'entraînement destiné aux cadets et cadettes B n'est pas un entraînement d'adultes en réduction. Chaque fois que c'est possible, il faut faire les exercices sous forme de jeu.



Buts	*Contenu*	*Charge*	*Volume*	*Intensité*	*Pause*	*Remarques*
FORCE	Exercices de force aux engins – grimper aux perches et à la corde – sauter et traction des bras – appuis faciaux – monter et tourner à la barre fixe, aux anneaux – musculation dorsale et abdominale – gymnastique aux agrès	Poids de son corps	2–3× 2–3× 8 rép. 2–3× 10–20 rép. 2–3× 5–10 rép. 2–3× 10 rép. 20–30′	Moyenne–élevée	1–2′	Les exercices peuvent faire partie d'un circuit – 20″par tranche – adapter les exercices au niveau des jeunes – varier les exercices – barre fixe, anneaux, barres parallèles
	Musculation avec partenaire – course avec partenaire sur le dos – jeux de combat – concours d'appuis faciaux – course de brouette – traction à la corde	Le partenaire oppose une résistance	15–30′	Moyenne–élevée	Courte	– toutes les possibilités, également sous forme de relais – à deux – toucher les mains du partenaire – toutes les possibilités – varier la position de départ et les règles
	Travail de la détente – sauter sur une jambe, à pieds joints, latéralement, en hauteur, en longueur, par-dessus des obstacles, etc.	Poids de son corps	100–200 sauts	Moyenne–élevée	Courte	– travail général de la détente, pieds nus sur sol mou; en période de compétition, aussi avec chaussures sur sol dur – sous forme de jeu de préférence
	Puissance de jet – varier le plus possible les formes de jets	Ballon lourd: 1–3 kg Poids: 1–5 kg	100–150 jets	Moyenne–élevée	Courte	– combiner les exercices généraux et spécifiques – sous forme de jeu de préférence
	Puissance de course – sprints en colline, montées d'escaliers, sauts de course, etc.	Poids de son corps	10–15 séries	Moyenne–élevée	Courte–moyenne	– perfectionnement de la phase d'impulsion – possible aussi pieds nus et sur sol mou
VITESSE de réaction	– jeux de réaction – exercices de réaction avec accessoires – départ à deux (se rattraper)	Objets légers	5–10′ 5–10′ 5–10×	Elevée Elevée Elevée	 Courte Courte	– lors de l'échauffement – ballons, témoins, anneaux, etc. – varier les positions de départ, distance de 10 à 15 m
VITESSE d'exécution	– école de course – ins and outs – courses en accélération – courses en descente – sprints courts – estafettes – jets divers – exercices de saut	 Objets légers, cailloux Poids de son corps	Chaque exercice de 3–5× 3–5× 3–5× 3–5× 4–6× 30–60 jets 50– 100 sauts	Moyenne Elevée Elevée Elevée Elevée Elevée Elevée Elevée	Courte Moyenne Moyenne Moyenne Moyenne Courte Moyenne	– lever les genoux, toucher les fesses avec les talons, etc. – jusqu'à 150 m, en toute décontraction – de 50 à 100 m, à la fin de l'échauffement également – sous forme de jeu, augmenter la fréquence des foulées – de 20 à 60 m, en toute décontraction – différentes formes de concours – sous formes diverses, de concours aussi, si possible spécifiques de la discipline – formes traditionnelles, insister sur la vitesse et non sur la longueur

Buts	*Contenu*	*Charge*	*Volume*	*Intensité*	*Pause*	*Remarques*
ENDU-RANCE	– course continue – jeu de course – ski de fond, vélo, natation, course d'orientation – fractionné «extensif» – fractionné «intensif» – jeux faisant appel à la course		15–30' 15–30' 30–120' 10–15× 100 à 200 m 4–6× 100 à 150 m	Moyenne Moyenne Faible–moyenne Faible–moyenne Moyenne–élevée Moyenne	Trottiner Courte: –de 60" Moyenne: 2–4'	– veiller au style – favorable au rythme – intensité faible = récupération; moyenne à élevée = endurance aérobie – modifier distance et pause, prendre garde au style – pas d'endurance anaérobie à cet âge – estafettes, cross longs (2–5 km), piste occasionnellement (3 km)
SOUPLESSE	– stretching, gymnastique spécifique et exercices avec élan		10–15'	Faible		– adapter les exercices au niveau des participants

Agilité/adresse

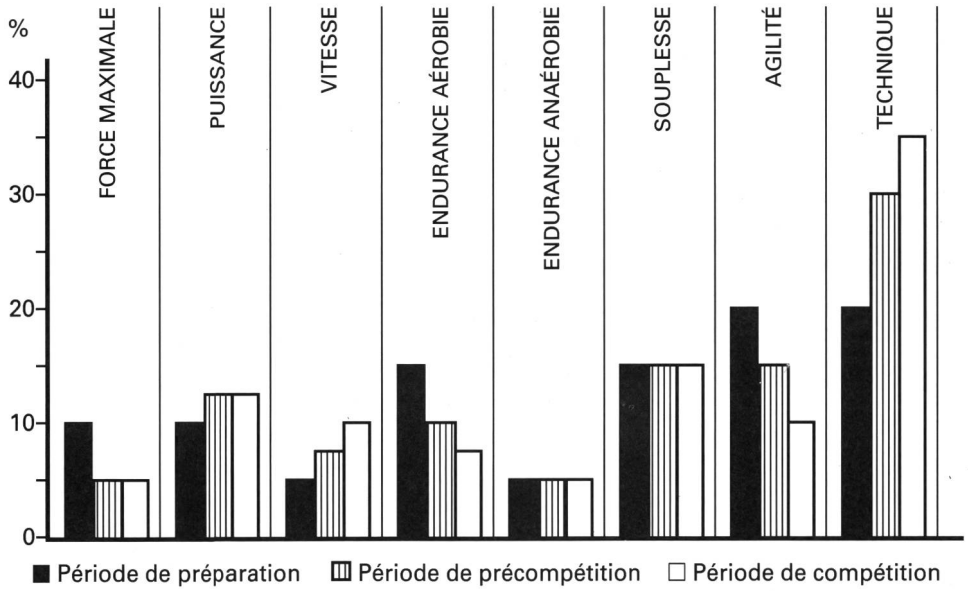
L'entraînement de l'agilité/adresse revêt une grande importance au niveau des cadet(te)s B. Il s'agit d'apprendre un maximum de mouvements différents, de former le corps de manière polyvalente et complète, d'éveiller et de maintenir la joie et le plaisir à la pratique du sport. Ce but peut être atteint par le biais de jeux variés, par un entraînement dans d'autres spécialités sportives et par des exercices bien choisis (exemple: courses d'obstacles) mais aussi par l'apprentissage des différentes techniques propres à la même discipline (exemple: les techniques du saut en hauteur).

Technique

C'est quand on est jeune que l'on apprend le mieux, surtout s'il s'agit d'éléments techniques. Mais l'enseignant (l'entraîneur) doit s'y prendre autrement selon qu'il a affaire à des cadet(te)s ou à des adultes. C'est par le jeu que l'on a le plus facilement accès aux premiers, et c'est grâce à une formation de base très large que ceux-ci parviendront à se spécialiser efficacement par la suite. Pour ceci, on utilisera tous les moyens et tous les accessoires disponibles, même les plus simples: corde (saut à la perche), anneaux de jet (disque), ballons lourds (poids), etc. En période de compétition, on resserrera l'entraînement un peu plus vers la spécialité choisie, sans négliger pour autant les formes jouées.

Cadets et cadettes A

Principe: l'entraînement destiné aux cadets et cadettes A emprunte bon nombre d'éléments à la catégorie des cadet(te)s B (formes de jeu) et d'autres à celle des adultes (perfectionnement).



Buts	*Contenu*	*Charge*	*Volume*	*Intensité*	*Pause*	*Remarques*
FORCE MAXIMALE	Musculation aux engins – corde et perches, aussi sans engagement des jambes – flexions en appui (barres parallèles) – tractions des bras (barre fixe) – monter et tourner à la barre fixe, aux anneaux, etc. – musculation abdominale et dorsale – gymnastique aux agrès	Poids de son corps	3–4× 3–4× 10 rép. 3–4× 8–10 rép. 3–4× 8–10 rép. 3–4× 10 rép. 20–30′	Moyenne–élevée	1–2′	– le circuit est recommandé – plus facile aux perches inclinées – élan en av. et en arr. – aussi avec saut d'élan – la flexion des jambes à l'espalier est la forme la plus difficile – exercices généraux et spécifiques – barres parallèles, barre fixe, anneaux
	Musculation avec partenaire – flexions des genoux à l'espalier, partenaire sur les épaules – de la position couchée ventrale sur un banc suédois: extensions des hanches et flexions des genoux – lever les genoux à l'espalier – position couchée ventrale sur un banc suédois: lever le haut du corps – assis: musculation des adducteurs et des abducteurs – de la position couchée dorsale: descendre et remonter les jambes de côté	Résistance du partenaire Poids supplémentaire éventuel: ballon lourd	20–30′ 2–3× 10 rép. 2–3× 10 rép. 2–3× 10 rép. 2–3× 10 rép. 2–3× 10 rép. 2–3× 10 rép.	Moyenne–élevée		– les deux partenaires se tiennent à l'espalier – le partenaire exerce une résistance au niveau des talons; ne pas laisser descendre les genoux – le partenaire exerce une résistance au niveau des pieds – le partenaire fixe les jambes – travail simultané du partenaire dans le sens inverse – cet exercice s'appelle aussi l'«essuie-glace»; le partenaire fixe les coudes
	Musculation avec haltères à sphères – musculation du tronc	5–15 kg	2–3× 10–15 rép.	Moyenne	1–2′	– sous forme de circuit si possible – mouvements à tous les niveaux; adapter la charge
	Musculation avec haltères à disques – apprentissage du déroulement des mouvements propres à la flexion des genoux, au développé-couché, à l'épaulé, au jeté, etc.	30–40% du poids maximum	2–3× 10 rép.	Faible–moyenne	2–3′	– c'est le déroulement des mouvements qui est l'aspect le plus important de cette partie
Les 4 entraînements consacrés à la force maximale sont à intégrer, en alternant, au programme général (2–4× par semaine)						
PUISSANCE: saut	– saut à la corde – sauts divers sur tapis mou – sauts de grenouille hauts et profonds (haies, escalier, en longueur) – sauts sur une jambe (escalier, haies) – sauts de course (haies, en longueur)	Poids de son corps	150–200 sauts 150–200 sauts 100–150 sauts	Moyenne–élevée Elevée	Courte Moyenne	– musculation des mollets – pieds nus: musculation des pieds – également pieds nus sur sol mou; musculation des cuisses – musculation des mollets et des cuisses – travail technique également; appel sur sol dur

Buts	*Contenu*	*Charge*	*Volume*	*Intensité*	*Pause*	*Remarques*
jet	– lancer le boulet en avant – lancer le boulet en arrière, par-dessus la tête – jets variés du ballon lourd – levé-jeté des haltères à sphères – jets avec rotation (balle à lanière) – jets du boulet et de balles	3–7 kg 3–7 kg 2–3 kg 4–8 kg 1–3 kg 0,6–1,5 kg	50–100 jets 50–100 jets 30–40× 30–50 jets	Elevée Elevée–très élevée	Courte Moyenne	– travail de la puissance et de la coordination – musculation du tronc – sert aussi de travail technique; prendre garde à un engagement correct des jambes
course	– sauts de course sur la plante des pieds – monter un escalier en courant – course en colline – courir contre la résistance du partenaire	Poids de son corps	3–6× 30–40 m 3–6×10″ 3–6× 6″ 3–6× 30–40 m	Elevée	Moyenne	– sauts rapides et longs – lever les genoux très haut et énergiquement – travail de la phase d'impulsion
VITESSE de réaction	– exercices de réaction sous forme de jeu – estafettes – départs à partir de différentes positions	Accessoires divers et poids de son corps	10–20 exercices	Elevée	Courte	– avec partenaire et différents accessoires – avec tâches annexes de réaction – réaction à différents signaux: acoustiques, visuels et tactiles
VITESSE d'exécution	– courses en accélération – ins and outs – départs de la position accroupie et debout – relais divers – courses en descente, speedy, etc. – exercices de saut au temps – jet de divers accessoires plus ou moins légers (ballon lourd, ballon, balle, cailloux, etc.)	Poids de son corps 3–5 kg (poids) 1–1,5 kg (disque) 80–600 g (javelot)	3–4 rép. par forme de course 10–20 séries 30–50 jets	Elevée–très élevée Elevée–très élevée Elevée	Moyenne Moyenne	– accélérer progressivement jusqu'à la vitesse maximale – en toute décontraction – travail de la phase d'accélération – excellent moyen de travail du sprint à cet âge – pour diversifier l'entraînement – l'impulsion doit être explosive – la vitesse d'exécution du mouvement et la technique doivent être travaillées simultanément
ENDURANCE AÉROBIE	– course continue – jeu de course – fractionné «extensif» – jeux faisant appel à la course – ski de fond, vélo, natation, course d'orientation – formes de compétition		20–30′ 20–30′ 8–10× 200 m 60–120′	Moyenne–élevée Moyenne–élevée Moyenne Moyenne Moyenne Moyenne–élevée	Faible–moyenne 30–60″	– à cet âge, l'endurance aérobie doit occuper une place très importante dans l'entraînement – à faire si possible dans la nature (piste finlandaise aussi) – football, handball, basketball, etc. – apporte de la diversité tout en permettant de travailler la condition physique – estafettes, cross, test des 12 minutes
ENDURANCE ANAÉROBIE	– entraînement en circuit – courses en colline – fractionné «intensif»	Poids de son corps Avec charge additionnelle	2× 10–30″ 4–6× 30″ 4–6× 150–200 m	Moyenne–élevée Moyenne–élevée Moyenne–élevée	30–60″ 4–6′	– adapter l'effort aux capacités des participants – durant la période de préparation seulement – en période de précompétition et de compétition seulement, dans la nature et sur piste
SOUPLESSE	– stretching, gymnastique spécifique et exercices avec élan		10–15′	Faible		– selon l'objectif fixé, ces trois formes de travail sont parfaitement valables

Agilité/adresse

L'entraînement de l'agilité/adresse, chez les cadet(te)s A est légèrement réduit en faveur de celui des facteurs de condition physique. Les exercices restent partiellement les mêmes que ceux proposés aux cadet(te)s B, tout en étant adaptés aux nouveaux besoins lorsque la chose s'avère nécessaire. On constate que les jeunes décathloniens et heptathloniennes n'ont pas encore les mêmes formes d'exigences que leurs aîné(e)s de la catégorie élite.

Technique

L'entraînement technique reste une composante importante à l'âge des cadet(te)s A, l'objectif étant alors d'affiner les formes de base. A ce niveau, on peut déjà utiliser toute une série de moyens propres à l'entraînement des adultes. Mais il faut prendre garde que le jeu, si apprécié, ne soit jamais rayé des programmes. Quant à l'entraînement technique, il doit être planifié maintenant, et conduit de manière détaillée. Au cours de la phase de préparation, il est indiqué de faire appel à des exercices orientés vers le perfectionnement et la correction des fautes; plus tard, au moment de la compétition, on tentera d'améliorer ponctuellement les mouvements spécifiques de même que le comportement général. ■

Les jeunes athlètes et leurs problèmes

Jean-Michel Bohren, maître d'éducation physique
Adaptation: Yves Jeannotat

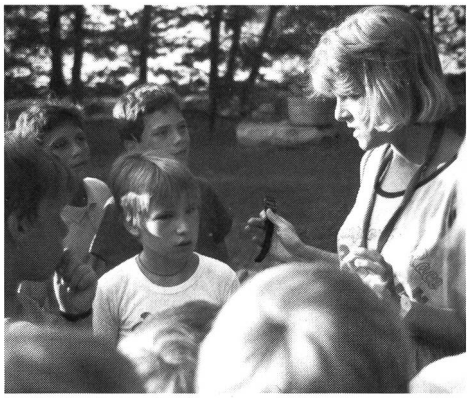
L'athlétisme a de la peine à intéresser les gens autrement que par le canal des media. Au niveau des sociétés et de la fédération, le nombre des licenciés stagne, pour ne pas dire qu'il diminue. Et pourtant, c'est une spécialité appréciée et fortement pratiquée à l'école. Pourquoi ne parvient-elle alors pas à drainer plus de jeunes vers les stades? Voici quelques réponses possibles:

- La société moderne, réglée et mécanisée, semble davantage concernée par les sports de loisirs et de détente que par la compétition;
- En athlétisme, pour obtenir des résultats, il faut s'astreindre à une préparation volumineuse et suivie. Les jeunes n'ont pas toujours la force morale nécessaire pour supporter cette contrainte;
- L'athlétisme est un sport essentiellement technique, à l'intérieur duquel – et encore plus lorsque intervient la compétition – il est difficile d'introduire la composante «jeu», pourtant si importante pour les jeunes.

C'est donc un euphémisme que de dire que ceux qui ambitionnent de faire apprécier cette pratique aux jeunes et de les y faire progresser sont confrontés à bon nombre de problèmes. L'expérience tend à prouver, toutefois, qu'un succès relatif est promis à ceux qui mettent le plaisir et l'ambiance en exergue et qui savent, aussi, motiver les jeunes par de petits concours répétés.

Les adolescents qui découvrent l'athlétisme et qui y restent acquis présentent, en général, une tournure de caractère bien particulière: ils sont plutôt individualistes, ils ne rechignent pas à l'effort, ils ont un goût développé du défi lancé aux copains. C'est l'apprentissage de la compétition. Ceux qui «brillent» régulièrement dans ce genre de rencontres sont soit en avance physiquement sur les autres, soit plus «poussés» par leurs moniteurs. On rencontre aussi, bien sûr, des talents à l'état pur, ce qui incite hélas trop souvent à encourager une spécialisation à l'âge de 12 ou 13 ans déjà. C'est trop tôt! En effet, le champion en herbe va bientôt devoir faire face à de dures réalités sans être nécessairement mûr suffisamment pour les surmonter victorieusement:

- Précoce, il va être peu à peu rattrapé par les autres et devra alors s'entraîner plus durement pour maintenir sa supériorité; il n'est pas exclu qu'il manque de force morale pour franchir ce palier;



L'entraîneur: savoir guider et motiver les jeunes athlètes.

- «Forcené» de l'entraînement, il risquera la lassitude psychologique et les ennuis physiques au niveau des muscles, des articulations et des tendons.

De fait, le jeune athlète a deux étapes très délicates à franchir:

- Celle durant laquelle la technique remplace progressivement le jeu: passage de la catégorie des écoliers à celle des cadets, vers 13 ou 14 ans, cause de nombreuses défections;
- Celle liée moins au sport qu'à l'environnement socio-professionnel: à la fin de la scolarité obligatoire, l'adolescent est confronté à des problèmes nouveaux pour lui, problèmes qui font passer le sport au second plan et sont à l'origine, souvent, de choix différents qu'il faut respecter.

Pour ceux qui persistent et qui sont motivés, le point délicat se situe au niveau du dosage de l'entraînement. Le jeune qui obtient de bons résultats est tenté d'en faire toujours plus. La question se pose alors de savoir si ses entraîneurs doivent le freiner ou l'encourager. A mon avis, ils ont à le guider tout en le mettant en garde contre les risques liés à toute forme d'excès. Il s'agit donc de le tempérer sans plus car, pendant l'adolescence, la réussite sportive a une grande influence sur l'épanouissement de la personnalité.

Mais les barrages successifs que doivent franchir ceux qui désirent parvenir au niveau de l'athlétisme d'élite ne concernent pas que le «physique». Pour «durer», dans ce sport, il est indispensable d'avoir aussi du «caractère», je l'ai déjà dit.

Statistiquement, on peut évaluer à 5 pour cent le nombre des jeunes qui ont suivi dans sa totalité la filière allant de la catégorie des écoliers à celle des seniors de haut niveau.

Pour éviter les trop nombreuses défections, il convient de soigner l'ambiance dans laquelle se passent les entraînements, d'atténuer la monotonie du travail technique par des formes de jeux, et de valoriser raisonnablement les succès remportés en compétition. Le jeune qui saura ne pas placer la barre trop haut et rechercher ses limites en se mesurant à son niveau conservera goût et plaisir à la pratique de l'athlétisme. Mais ces données peuvent varier d'un individu à l'autre. Il n'y a donc pas de recette miracle pour «fabriquer» un champion. Et c'est bien ainsi!... ■