

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

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

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 1

**Artikel:** Le patinage de vitesse : le plus complet des sports d'hiver

**Autor:** Ledergerber, Notker

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998646>

### 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>**



## Le patinage de vitesse: le plus complet des sports d'hiver

Notker Ledergerber  
Traduction: Evelyne Carrel

*Au sein des disciplines olympiques, le patinage de vitesse fait figure, en Suisse, de laissé-pour-compte. Alors que la plupart des pays européens en sont à se doter de nouvelles installations, la nation reine des sports d'hiver ne dispose même pas d'une piste artificielle de 400 mètres. Mais le patinage de vitesse y existe bien et Notker Ledergerber, trois fois champion suisse du combiné, cinquième aux Championnats d'Europe sur 10000 m à Medeo, en URSS, et également journaliste sportif est bien qualifié pour nous dire ce qu'il pense de son sport favori. (Y.J.)*



Le patinage de vitesse est une des plus vieilles disciplines olympiques. Si les patineurs issus des pays nordiques avaient une belle longueur d'avance sur leurs adversaires au début du siècle, ce sont aujourd'hui des athlètes venus des quatre coins du monde qui se disputent les titres de champion du monde et de champion olympique.

Il y a douze ans, la Suisse pouvait s'enorgueillir d'avoir un patineur de vitesse capable de rivaliser avec les meilleurs: Franz Krienbühl, entré dans la légende en décrochant, à l'âge de 47 ans, un huitième rang sur 10000 mètres aux Jeux olympiques d'Innsbruck, en 1976. Pendant 30 ans, il a tout misé sur le patinage de vitesse, devenant même un sujet réel d'admiration aux Pays-Bas.

Alors que, par la suite, les hommes sombraient dans les profondeurs des classements, pour un certain temps du moins, la Davosienne Silvia Brunner faisait son entrée au sein de l'élite mondiale. Détentrice de 2 records du monde dans la catégorie des juniors (500 m: 43"53 et 43"27; combiné quatre épreuves «sprint»: ces deux 500 m plus deux fois 1000 m: 1'30"83 et 1'27"72, le tout à Davos les 27 et 28 janvier 1978), elle a remporté plusieurs titres de championne suisse et a représenté notre pays à deux reprises aux Jeux olympiques; elle a également participé à plusieurs Championnats d'Europe et du monde.

### Peu de moyens pour les jeunes

Jusqu'ici, la relève n'a bénéficié d'aucun encadrement méthodique en Suisse. Alors que le patinage de vitesse est

un sport doux et dynamique, qui conviendrait à merveille aux enfants, nous ne disposons ni des enseignants, ni de l'infrastructure nécessaires pour les y initier.

La Suisse ne compte qu'une seule piste de patinage de vitesse de 400 mètres: celle de Davos. Toutefois, les Davosiens ne peuvent pas – ou plutôt, ne veulent pas – s'offrir de la glace artificielle, de sorte que l'entraînement ne peut débuter qu'à la fin décembre. Ainsi, les coureurs d'élite sont condamnés à se rendre trois mois par année à l'étranger pour pratiquer leur sport. Ils

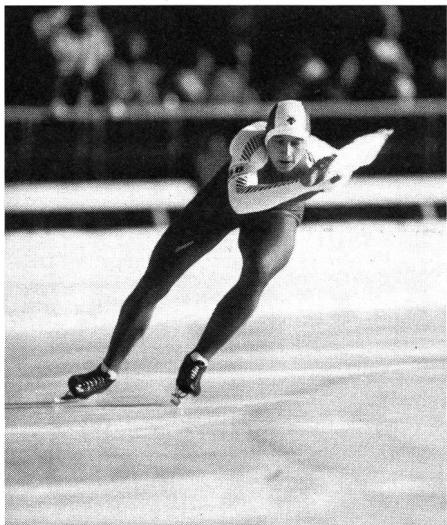
font du reste montre d'une patience pour le moins exemplaire, quand on songe que, dans la plupart des autres pays, les pistes sont ouvertes au début du mois d'octobre déjà, voire avant. A Bâle et à Zurich, on trouve deux pistes de 250 mètres, idéales pour les débutants. Il est toutefois pratiquement impossible de s'y livrer à une préparation systématique: les heures d'accès étant fixées, par les responsables des lieux, à des moments peu propices.



La piste naturelle de Davos.

Le problème essentiel tient cependant au fait que le patinage de vitesse ne figure pas encore au programme J+S. Les jeunes ne connaissent donc guère ce sport et n'ont pratiquement pas la possibilité de le découvrir. En outre, la Suisse souffre d'un manque de moniteurs, d'entraîneurs et d'enseignants spécialisés dans cette discipline et on n'y trouve presque pas de magasins où l'on puisse se procurer l'équipement nécessaire. Aux Pays-Bas, la situation est fort différente: dans ce pays, le patinage de vitesse a acquis depuis longtemps ses lettres de noblesse. Il y jouit d'un prestige que l'on pourrait comparer à celui du ski chez nous. Toutes les courses importantes sont retransmises à la télévision, en direct généralement; les patineurs de vitesse sont des vedettes, et tous les magasins offrent un vaste assortiment de patins et de combinaisons spécifiques de la discipline.

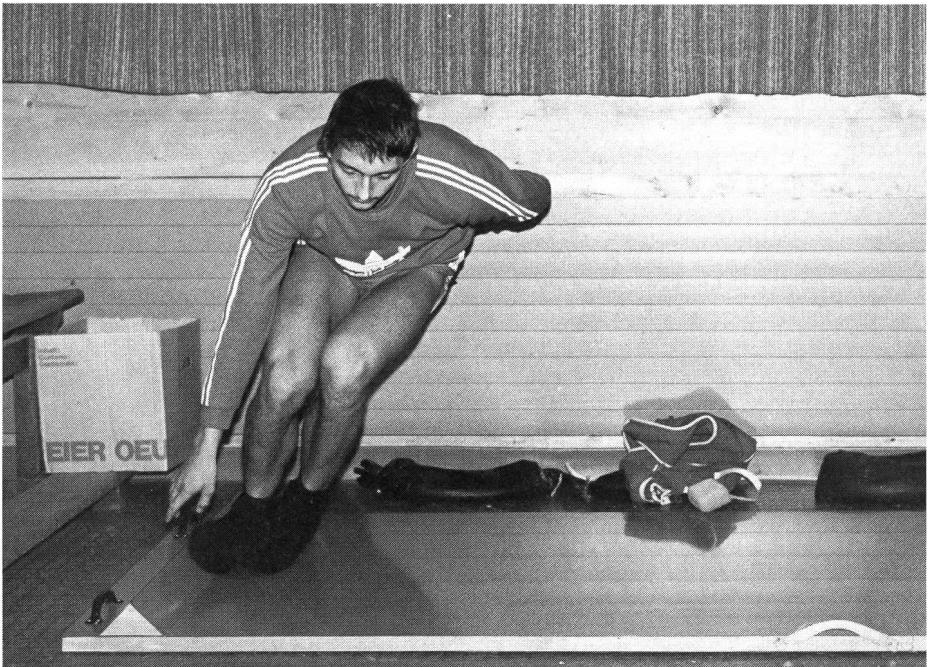
Si la Suisse ne construit pas, dans un proche avenir, des pistes artificielles de 400 mètres et si elle n'inscrit pas le patinage de vitesse au nombre des disciplines J+S, ce sport est condamné à stagner irrémédiablement.



## Le plus rapide sans l'aide de moyens mécaniques

Aucun autre sport ne permet à l'homme d'aller aussi vite sans l'aide de moyens mécaniques. En faisant glisser sur la glace ces lames d'acier d'une quarantaine de centimètres, on peut atteindre une vitesse de plus de 50 km/heure: une sensation fantastique! Le patinage de vitesse est une discipline qui nécessite avant tout force, endurance et coordination.

Le patinage de vitesse est un sport où il y a peu de blessures. L'enchaînement des mouvements est si dynamique et si bien dosé – même en sprint – que les lésions sont rares. On dit qu'il faut des années d'entraînement pour maîtriser



*L'entraînement sur sol glissant permet d'exercer la technique et la coordination des mouvements; on s'y sent presque comme sur la glace.*

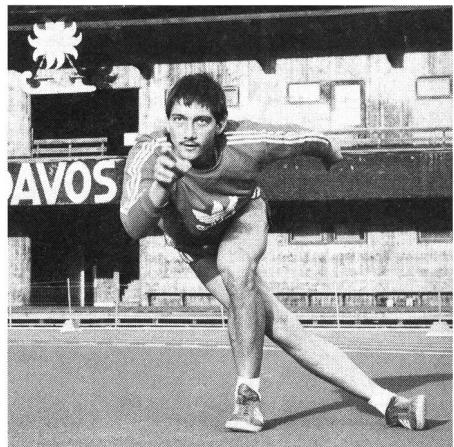
toutes les difficultés techniques de ce sport. C'est du reste l'une des principales raisons qui font que bien des gens renoncent à s'y hasarder ou abandonnent après quelques essais. C'est surtout le cas des enfants, dont la patience n'est pas la qualité dominante.

Lors des Jeux olympiques d'hiver de Calgary, une grande partie des compétitions ont été retransmises à la télévision. Ainsi observé, le mouvement paraît si simple que la plupart des téléspectateurs ne s'imaginent guère qu'il faut des années d'un entraînement intensif pour patiner correctement et, à plus forte raison, pour participer à des compétitions de haut niveau.

## Ne pas brûler les étapes!

Il faut donc des années, je le répète, pour acquérir la technique du patinage de vitesse, des années qui paraissent bien longues...

Longues, certes, mais avec de beaux moments, surtout lorsqu'on se rend compte des progrès réalisés à l'entraînement. En été déjà, les patineurs entraînent les différentes parties du mouvement par le biais d'exercices adaptés. Pour ce faire, ils passent la majeure partie de leur temps sur le terrain de football et devant le miroir, pour peaufiner leur technique, car c'est à cette période qu'il faut la travailler; il est capital de commencer assez tôt! Au début de l'entraînement hivernal, le déroulement des mouvements est exercé très lentement d'abord, sur la glace, et ce n'est que progressivement qu'on passe à une cadence plus élevée en prévision des compétitions. En sprint, tout se joue sur la technique. Pour l'acquérir – souvent au grand étonnement du pro-



*Sauts imitant les mouvements du patinage de vitesse (entraînement à sec), technique du virage.*

fane – les sprinters alignent, sans se presser, les tours de piste, n'engageant que faiblement la musculature impressionnante de leurs cuisses.

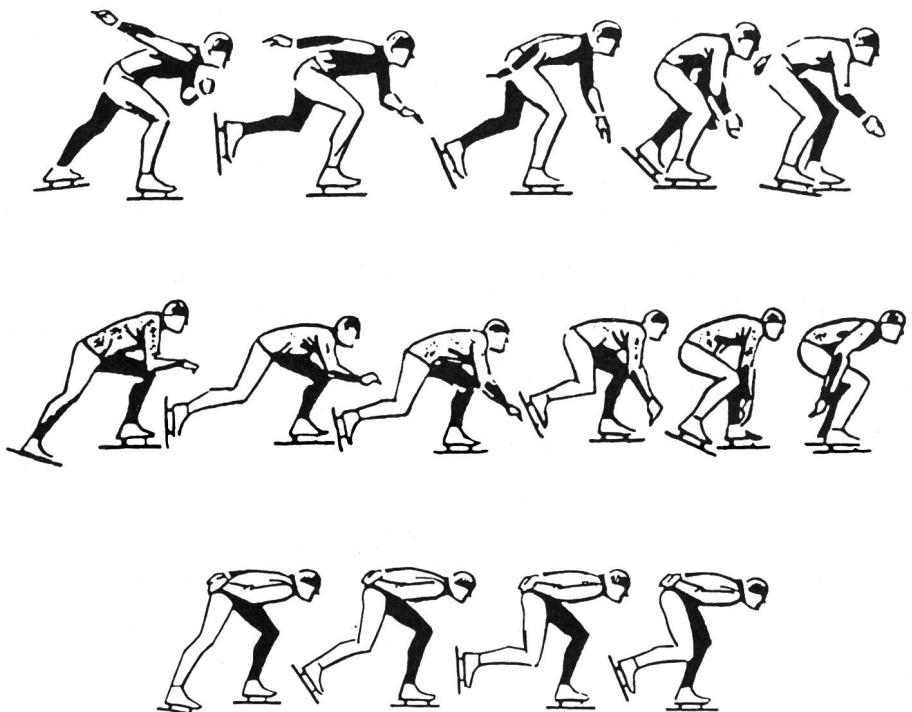
## Entraînement varié en été; ivresse de la vitesse en hiver

En patinage de vitesse, la préparation est intéressante et très diversifiée. Dans un premier temps, le cyclisme (vélo de course ou de montagne) domine, avec la course à pied et différents exercices qui reprennent les mouvements spécifiques de ce sport: marche en position accroupie, sauts de côté, planche et patins à roulettes! Ces éléments fondamentaux de la préparation sont complétés par des séances de musculation et par du «fractionné» (course à pied à cadence assez élevée), de sorte que le «travail» préparatoire estival n'est jamais ennuyeux. Certes, la préparation

hivernale peut sembler plutôt rébarbative au profane: les patineurs passent leur temps à tourner en rond, toujours dans le même sens. Pour les athlètes, il n'y a toutefois rien de plus beau que de glisser sans bruit sur la glace.

### **Les épreuves**

Chez la plupart des gens, le patinage de vitesse évoque l'image d'athlètes aux cuisses énormes et parfaitement moulées par une combinaison lisse et souple. Les temps réalisés ne disent généralement rien à personne et rares sont ceux qui connaissent quelles sont les épreuves disputées en concours.



### **Championnats du monde (épreuves combinées)**

*Messieurs:*

1er jour: 500 m/ 5000 m  
2e jour: 1500 m/10000 m

*Dames:*

1er jour: 500 m/ 3000 m  
2e jour: 1500 m/ 5000 m

### **Championnats du monde (sprint)**

*Dames et messieurs:*

1er jour: 500 m/1000 m  
2e jour: 500 m/1000 m

### **Championnats d'Europe (épreuves combinées)**

Epreuves identiques à celles des Championnats du monde. Il n'y a pas de Championnats d'Europe en sprint!

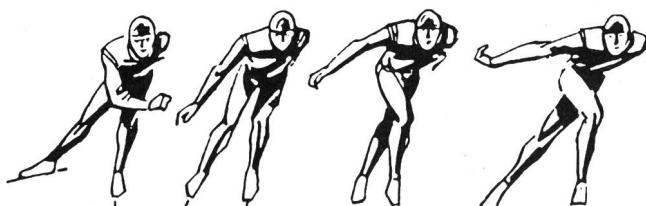
### **Jeux olympiques**

Disciplines individuelles: 500 m/1000 m, 1500 m/5000 m et 10000 m; chez les dames, le 10000 m est remplacé par un 3000 m.

Les Championnats du monde et d'Europe se disputent tous les ans, même lorsqu'il y a des Jeux olympiques.

Depuis une année, il existe une Coupe du monde de patinage de vitesse sur les différentes distances olympiques. Les athlètes peuvent participer à six courses, à travers le monde entier, pour récolter un maximum de points.

*Les bras ne sont pas toujours utilisés de la même façon. Tout dépend de la distance à couvrir; sprint: emploi des deux bras; demi-fond: emploi du bras droit uniquement; fond: les deux bras sont placés dans le dos.*



*Du point de vue de l'enchaînement et de la coordination des mouvements, le «croisement» est extrêmement difficile.*

### **Le «short track»**

Le «short track» se pratique sur la surface réduite d'une patinoire classique. Cette spécialité connaît une popularité croissante. Sport de démonstration aux Jeux olympiques de Calgary, elle pourrait bien figurer officiellement au programme olympique dans quatre ans. La Suisse, avec ses quelque 100

patinoires artificielles, bénéficierait de conditions optimales cette fois mais, ici aussi, le mouvement J+S devrait ouvrir ses portes.

### **Perspectives d'avenir**

Il y a près de deux ans, le patinage de vitesse a fait l'objet d'une restructuration en Suisse. Un cadre olympique, une équipe nationale et une équipe d'espoirs ont été formés, afin de favoriser l'essor de ce très beau sport.

Ces prochaines années, il s'agira de trouver un plus grand soutien financier, afin d'aider plus efficacement les athlètes de haut niveau. En 1989, deux Suisses pourront participer aux Championnats du monde d'Oslo et la Coupe du monde sera ouverte, dans la mesure du possible, à plusieurs patineurs, dans la perspective des Jeux olympiques d'hiver de 1992, à Albertville, et de 1994.

Si la Suisse décide de consacrer davantage d'attention à ce merveilleux sport et si elle se dote de l'infrastructure nécessaire, le patinage de vitesse aura, lui aussi, un avenir assuré et pourra devenir un sport populaire. ■



*Le «short track», patinage de vitesse pratiqué sur patinoires traditionnelles.*