

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Handball : sport d'équipe et sport de haut niveau  
**Autor:** Mühlethaler, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998019>

### **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:** 30.01.2026

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





## Handball: sport d'équipe et sport de haut niveau

Urs Mühlethaler, chef de la branche J+S Handball à l'EFSM  
Traduction: Françoise Huguenin

*Maître de sport à l'Ecole fédérale de Macolin, Urs Mühlethaler n'est pas seulement, à côté de cette fonction, chef de la branche sportive J+S Handball, il est aussi un entraîneur réputé dans cette spécialité. On comprend donc qu'il désire voir le handball suisse rester compétitif au niveau international et les soucis que lui font, vues sous l'aspect de la préparation sportive, les dispositions helvétiques relatives à la formation scolaire. On comprend, ai-je dit, ce qui ne signifie pas que son point de vue reflète nécessairement celui de la rédaction de MACOLIN! (Y. J.)*

Nous – les cadres du handball suisse –, avec la formation qu'avaient nos joueurs, étions capables de rester compétitifs, il y a de cela... 5 ans. Nous nous entraînions comme nos meilleurs adversaires et avons atteint des résultats étonnants: championnat du monde A, qualification pour les JO et finales de la Coupe d'Europe.

Aujourd'hui, lors de tables rondes, nous nous contentons de mettre en

exergue, de manière critique, les aspects négatifs de l'évolution du sport d'élite, de lancer des avertissements, de parler des effets secondaires peu désirables qu'il s'agirait d'éviter et, sur la même lancée, de partir du principe que nous devrions, évidemment, gagner malgré tout!

Et nous savons naturellement – à la table de discussion toujours – que:

...les Suédois, par exemple, s'entraînent deux à trois heures par jour, car les enfants n'ont l'école que jusqu'à 13 heures (soit dit en passant, ils viennent d'obtenir le titre de vice-champions du monde juniors, rejoignant ainsi leurs aînés, eux aussi champions du monde);

...les Français donnent à 18 ans, aux membres de leur équipe nationale, le statut de «pros» à l'armée pour qu'ils puissent s'entraîner deux fois par jour (on ne s'étonnera pas, dès lors, qu'ils se soient qualifiés pour les JO);

...les Autrichiens n'ont pas reculé devant l'idée d'entraîner les juniors de 13 ans déjà 7 fois par semaine;

...les Portugais, les Espagnols et également les Turcs sont déjà «pros» à 18 ans;

...le cadre italien des cadets (15 à 16 ans) passe environ 80 jours par an dans des camps d'entraînement.



*Nous croyons-nous donc à ce point meilleurs pour espérer rester compétitifs en ne consentant, à la préparation, qu'un tiers de l'effort des autres?*

Pour moi, en somme, une seule et unique question se pose: *voulons-nous à nouveau être compétitifs?*

Si un joueur ou un fonctionnaire répondent à cette question par la négative, c'est leur bon droit. Il convient de le respecter.

Je crois que le «sport suisse» offre à tout un chacun de bonnes possibilités de pratiquer en fonction de ses envies. En handball également, nous avons de nombreuses sociétés qui développent magnifiquement bien cette discipline comme sport de loisirs.

*Mais, si un joueur, un fonctionnaire ou même une société répondent à la question par l'affirmative, c'est également leur bon droit. Quelles possibilités leur offrent alors le «sport suisse» et ses sociétés?*

Bien sûr, on se servira d'arguments bien connus pour s'excuser:

– *Nous n'avons pas de salles réservées à heures fixes!*

Mais moi, je sais qu'en maints endroits, les salles ne sont pas occupées de manière optimale:

- beaucoup sont inoccupées entre midi et 14 h
- beaucoup sont vides entre 17 h et 18 h
- et pourquoi doivent-elles être fermées à 22 h alors qu'à l'étranger elles restent ouvertes jusqu'à 23 h au moins?
- beaucoup sont vides le samedi et le dimanche également (pourquoi ne pourrait-on pas s'entraîner le dimanche?)

Exemple:

#### Aujourd'hui

18 h 00 - 20 h 00 Société 1  
20 h 00 - 22 h 00 Société 2

#### Demain

12 h 00 - 13 h 30 Société 1  
17 h 00 - 18 h 30 Société 2  
18 h 30 - 20 h 00 Société 3  
20 h 00 - 21 h 30 Société 4  
21 h 30 - 23 h 00 Société 5

Une telle amélioration est sans aucun doute possible!

- *Les joueurs ne peuvent même pas s'entraîner tous les jours! On leur dit que, après tout, ils sont en apprentissage ou à l'école secondaire supérieure!...*

Je me demande, moi:

- S'il n'est pas possible que la durée d'apprentissage ou de formation gymnasiale ou autre passe de 4 à 6 ans, afin que le sportif, le musicien par exemple aient chaque jour davantage de temps à disposition pour s'exercer;

- Si le temps de formation post scolaire qui dure, selon les cas, de 4 à 12 ans, ne pourrait pas être porté à une durée allant de 6 à 14 ans;
- Si l'on réfléchit bien lorsqu'on craint que nos «jeunes» n'aient plus, dans un tel cas, la force et la volonté de s'atteler à un travail de longue haleine; qu'ils aient alors tendance à passer d'une chose à l'autre;
- Pourquoi on ne soutiendrait pas davantage ceux qui se fixent des objectifs à long terme (selon les dernières statistiques, environ 33 pour cent des jeunes pratiquent leur sport au niveau de la compétition);
- *Un jeune de 14/15 ans qui s'entraîne 3 fois par semaine ne supportera pas de le faire chaque jour à 16 ans!*

Il faut donc commencer à augmenter l'entraînement dès l'âge de 14 ans déjà.

En Suisse, les juniors s'entraînent en moyenne 2 ou 3 fois par semaine; il faut leur offrir deux séances supplémentaires; à ceux, du moins, qui s'y intéressent et qui sont doués (à la pause de midi par exemple, ou entre 17 h et 18 h, le dimanche matin, le samedi après-midi...)

Je sais par expérience que nous avons beaucoup de jeunes si passionnés par le sport (par le handball également) qu'ils s'entraînent 5 ou 6 fois par semaine de leur propre initiative.

Combien d'autres auraient du plaisir à s'entraîner journalièrement davantage si l'on supprimait quelques obstacles?

Pourquoi les jeunes de ce pays, ambitieux et très doués en sport, en musique, etc., ne peuvent se réaliser dans leur activité de prédilection que s'ils s'adaptent à la médiocrité suisse?





Dans le sport de haut niveau (comme certainement aussi dans d'autres domaines), c'est la concurrence qui détermine les conditions et nous devons nous y adapter!

Nous – joueurs, entraîneurs et sociétés – ne pouvons pas attendre jusqu'à ce qu'un heureux hasard permette la création d'une structure sportive axée également sur le sport d'élite. Nous devons agir immédiatement, sinon cette structure ne nous servira plus à rien.

Je pense donc que c'est à nous qu'il appartient d'agir et cela dès aujourd'hui!

Il nous faut faire preuve de beaucoup de volonté et de courage pour défendre publiquement nos projets et nos objectifs et pour tirer le meilleur parti de la situation actuelle.

J'ai vu, en tant qu'entraîneur, que les modèles de planification hebdomadaire ci-contre étaient réalisables dans le cadre d'une équipe:



Urs Mühlethaler aux abois...

## Un jeu et on «spor't» mieux

Solution du labyrinthe:

|   |   |     |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| M | I | R   | C | S | E | N | O | I | T |
| E | L | E   | Y | B | A | L | L | N | A |
| O | L | N   | O | L | P | A | N | A | T |
| V | E | G   | S | M | E | L | O | C | X |
| N | O | (F) | I | N | I | P | T | U | E |
| U | C | O   | A | D | M | I | N | R | S |
| R | L | O   | B | S | N | O | I | S | S |
| L | L | T   | N | A | S | T | I | Q | E |
| I | A | B   | M | C | O | H | E | U | N |
| N | G | G   | Y | K | E | Y | F | I | T |



## Jeunes de 14 ans

|       | Lu                   | Ma    | Me                        | Je                   | Ve    | Sa    | Di |
|-------|----------------------|-------|---------------------------|----------------------|-------|-------|----|
| 7-8   |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 8-9   | Ecole                |       |                           |                      |       |       |    |
| 9-10  |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 10-11 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 11-12 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 12-13 |                      |       | Entraînem. 3<br>(ETI/EIC) |                      |       |       |    |
| 13-14 | Ecole                | Ecole |                           |                      | Ecole | Ecole |    |
| 14-15 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 15-16 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 16-17 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 17-18 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 18-19 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 19-20 | Entraînem. 1<br>(EE) |       |                           | Entraînem. 4<br>(EE) |       |       |    |
| 20-21 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 21-22 |                      |       |                           |                      |       |       |    |
| 22-23 |                      |       |                           |                      |       |       |    |

Durée totale de l'entraînement: env. 10 h.

■ = Compétition (ou Entraînement 5, ETI/EIC)

## Jeunes de 17 ans

|       | Lu                | Ma                | Me            | Je            | Ve                | Sa   | Di |  |  |
|-------|-------------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------|--|----|--|--|
| 7-8   | Travail           |                   | Entr. 4 (EIC) | Travail       |                   |  |    |  |  |
| 8-9   |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 9-10  |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 10-11 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 11-12 |                   |                   | Travail       |               |                   |  |    |  |  |
| 12-13 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 13-14 | Entr. 2 (ETI)     |                   |               | Entr. 5 (ETI) |                   |  |    |  |  |
| 14-15 | Travail           |                   |               |               | Travail           |  |    |  |  |
| 15-16 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 16-17 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 17-18 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 18-19 | Entraînem. 1 (EE) | Entraînem. 3 (EE) |               |               | Entraînem. 7 (EE) |  |    |  |  |
| 19-20 |                   |                   | Entr. 6 (EE)  |               |                   |  |    |  |  |
| 20-21 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 21-22 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |
| 22-23 |                   |                   |               |               |                   |  |    |  |  |

Durée totale de l'entraînement: env. 12 h.

■ = Compétition (ou Entraînement 8, ETI/EIC)

## Jeunes de 20 ans

|       | Lu                | Ma                    | Me                | Je                | Ve                | Sa | Di |
|-------|-------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|----|
| 7-8   | Travail           |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 8-9   |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 9-10  |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 10-11 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 11-12 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 12-13 |                   | Entr. 2 (ETI)         |                   | Entr. 5 (EIC)     | Entr. 7 (ETI)     |    |    |
| 13-14 | Travail           |                       | Travail           | Entr. 5 (EIC)     | Entr. 7 (ETI)     |    |    |
| 14-15 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 15-16 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 16-17 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 17-18 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 18-19 | Entraînem. 1 (EE) | Entraînem. 3 (ETI/EE) | Entr. 4 (EIC/ETI) | Entraînem. 6 (EE) | Entraînem. 8 (EE) |    |    |
| 19-20 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 20-21 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 21-22 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |
| 22-23 |                   |                       |                   |                   |                   |    |    |

Durée du travail: 70%

Durée totale de l'entraînement: env. 15 h.

■ = Compétition (ou Entraînement 9, ETI/EIC)

EE = Entraînement d'équipe

ETI = Entraînement technique individuel

EIC = Entraînement individuel de condition physique