

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport   |
| <b>Herausgeber:</b> | École fédérale de sport de Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 53 (1996)   |
| <b>Heft:</b>        | 4   |
| <b>Artikel:</b>     | Une séance d'entraînement chez les canoéistes : Toto fait du bateau...                  |
| <b>Autor:</b>       | Wyss, Martin  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-998327">https://doi.org/10.5169/seals-998327</a> |

### 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:** 15.01.2026

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

## Une séance d'entraînement chez les canoéistes

### Toto fait du bateau...

Martin Wyss, chef de la branche sportive J+S Canoë-kayak  
Traduction: Dominique Müller

**Notre incontournable Toto est de retour, et cette fois-ci, l'été approchant, il a jeté son dévolu sur les sports nautiques. Tenté par une ballade en canoë, il décide de suivre Jürg, entraîneur et expert en la matière, lors de l'entraînement de l'équipe nationale des espoirs, sur l'Aar à Berne.**

**Chaque mercredi après-midi, été comme hiver, une poignée de jeunes espoirs se retrouvent à Berne pour accomplir ce qui est devenu un rituel, c'est-à-dire leur entraînement hebdomadaire du point d'appui pour le slalom en canoë. Regroupant garçons et filles venus de la Suisse romande et de la Suisse septentrionale, la joyeuse bande est composée de spécialistes du canadien et du kayak. L'entraînement débute à 15 heures et s'achève aux environs de 16 h 45.**

**Toto:** Je ne comprends pas, ils sont enfin tous à l'eau, prêts à débuter l'entraînement, et tout ce que tu trouves à faire, c'est de les envoyer se balader! Mais pourquoi donc?

**Jürg:** Pour une bonne raison! Tu vois, l'échauffement ainsi que la préparation physique et psychologique sont d'une importance primordiale pour l'entraînement qui va suivre. Imagine-toi un moteur

de voiture, tu admets qu'il est nécessaire qu'il soit chaud pour pouvoir le solliciter à fond? Eh bien, c'est la même chose avec nos jeunes canoéistes. Ils vont eux aussi s'échauffer en douceur, rire et plaisanter encore un peu en groupe, car il ne faut pas oublier qu'ils viennent tous de régions différentes et qu'ils ont beaucoup de choses à se raconter. De plus, tout en s'échauffant, ils préparent mentalement les différentes étapes de l'entraînement.

**Toto:** Ils reviennent maintenant de l'échauffement et commencent à «tournicoter», seuls, autour des portes de slalom; ce serait pourtant plus amusant d'entreprendre quelque chose tous ensemble, tu ne trouves pas?

**Jürg:** Tu sais, le slalom en canoë est un sport individuel. Les éléments fondamentaux, l'ABC si tu préfères, demandent à être exercés avec une extrême précision,



et c'est la raison pour laquelle il est préférable de franchir les portes seul. La concentration est meilleure lorsque chacun effectue son propre enchaînement de portes. Mais cela n'empêche pas l'entraînement en groupe, de temps en temps, par exemple pour se décontracter. En outre, l'échauffement et le retour au calme se pratiquent en groupe, ils se voient dans les vestiaires et s'étirent également ensemble. Tu vois, le canoéiste est loin d'être un navigateur solitaire...

**Toto:** Et toi, pourquoi n'es-tu pas à bord d'un canoë pour leur présenter une démonstration?

**Jürg:** Le niveau est déjà très haut et je ne pourrais guère leur en montrer plus. Par contre, depuis la rive, je peux mieux leur transmettre mes explications et les corriger. La vision d'ensemble est nettement meilleure depuis ici. A ce niveau, mon influence s'exerce davantage sur l'entraînement que sur l'apprentissage. Mais rassure-toi, je ne me contente pas uniquement du «plancher des vaches»! Pour certains entraînements, je me hisse à bord du canoë et je dirige les opérations depuis mon embarcation.

**Toto:** Est-ce qu'il ne serait pas préférable de s'entraîner dans une piscine couverte, par ces grands froids?

**Jürg:** Ne t'inquiète pas, ils sont très bien protégés du froid, car ils sont équipés de combinaisons isothermiques, et ils portent aussi des vestes, des bonnets et des gants. En plus, ils bougent continuellement. Ceci dit, plus il fait froid et plus nous orientons l'entraînement sur l'endurance, afin qu'ils soient moins mouillés par les éclaboussures.

D'autre part, la piscine n'offre pas les conditions idéales car il n'y a pas les courants nécessaires à l'entraînement du passage de portes.

Par contre, avec les plus jeunes, nous nous rendons régulièrement à la piscine en hiver, car il est important de ne pas interrompre l'entraînement d'hiver, d'une part pour maintenir l'unité du groupe et



L'entraînement de la technique nécessite beaucoup de corrections individuelles.

d'autre part pour leur enseigner l'esquimaillage.

**Toto:** Ça fait maintenant une demi-heure qu'ils exercent le même enchaînement; comment peuvent-ils apprendre quelque chose de nouveau et s'améliorer?

**Jürg:** Nous ne sommes pas ici au stade de l'initiation, mais à celui de l'automatisation. A ce niveau, il s'agit de peaufiner avant tout le déroulement du mouvement. Il faut être capable de répéter dix fois de suite les mêmes séquences de mouvements, même si l'on est fatigué. Cette «perfection» exige bien sûr une certaine persévérance et de l'endurance si l'on veut atteindre ses objectifs.

**Toto:** Ton groupe compte des garçons et des filles; certains font du kayak, d'autres du canadien. Quel méli-mélo! Tu t'y retrouves?

**Jürg:** Sans problèmes! Au contraire, ça aiguise le regard de l'entraîneur et des athlètes. L'entraîneur perçoit ainsi beaucoup mieux les différences entre les canoïstes et les différents types de bateaux. Dans ce groupe, on mélange indifféremment le français et l'allemand tout comme on navigue en biplace et en monoplace. Finalement, cette diversité enrichit tous les participants et donne à l'entraîneur la possibilité de proposer de temps en temps des changements de bateaux. En général, cela permet un plus grand nombre de variations et ouvre un champ d'expérimentation plus vaste.

**Toto:** Ils ne franchissent que deux à trois portes à la fois. Il me semble pourtant qu'un slalom comporte un plus grand nombre de portes. Est-ce que tout cela est bien sensé?

**Jürg:** Tu as raison, un slalom compte entre 20 et 25 portes. Mais dans la phase actuelle, nous nous concentrons sur l'entraînement préparatoire, ce qui signifie que nous entraînons de nombreux élé-



Dans un sport individuel, chaque entraînement en groupe est un enrichissement.

ments fondamentaux, qui doivent être répétés jusqu'à la perfection. Actuellement, ça se passe beaucoup mieux avec un nombre restreint de portes. Plus la saison des compétitions approche, plus nous allongeons les segments de navigation.

**Toto:** N'es-tu pas un peu sévère lorsque tu leur demandes de ne pas toucher les fiches de slalom. Après tout, ce n'est qu'un entraînement!

**Jürg:** Il est très important, surtout pour des jeunes, d'apprendre à se concentrer à cent pour cent durant l'entraînement, c'est-à-dire de faire un parcours sans fautes. Celui qui est capable de naviguer sans commettre d'erreurs, qu'il entraîne la vitesse ou la technique, sera également capable de répéter la même performance en compétition. Et nous en récolterons les fruits cet été!

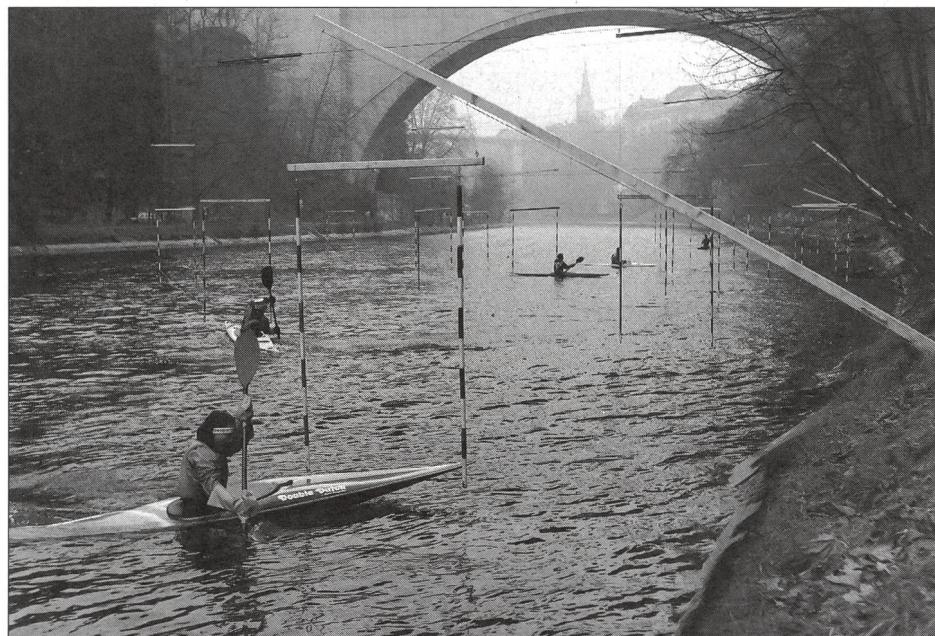
**Toto:** Maintenant, ils ont tous le même parcours à effectuer, mais tu ne chronomètres que les filles en kayak. Je trouve que ce n'est pas juste!

**Jürg:** En tant qu'entraîneur, je dois apprendre à observer et à bien connaître chaque membre du groupe; cela me permet ensuite de mieux différencier et doser les efforts, en fonction de l'âge et du niveau d'entraînement. Pour mon groupe, cela signifie aujourd'hui que les deux filles sont capables de réaliser un enchaînement en se concentrant sur la vitesse d'exécution, car elles ont parfaitement assimilé les notions de base pendant l'hiver. Le reste du groupe n'est pas tout à fait prêt. Pour eux, le mieux est d'exercer cet enchaînement dans le cadre de l'entraînement d'endurance, sans chercher à aller le plus vite possible.

**Toto:** Dis donc, je ne veux pas te faire de la peine, mais j'ai l'impression que tes protégés ne poussent pas vraiment sur l'accélérateur. Comment veux-tu qu'ils aillent plus vite en été?

**Jürg:** Comme je te l'ai déjà expliqué, nous sommes en pleine phase de préparation pour la prochaine saison. C'est pourquoi nous devons veiller à bien répartir nos forces, car la saison est longue. Mon objectif n'est pas de «coacher» une poignée de champions et championnes du monde de l'entraînement, mais plutôt de maintenir un groupe apte à naviguer avec enthousiasme et entrain durant tout l'été. Tu vois, il n'y a pas vraiment urgence à mettre la gomme...

**Toto:** Merci pour ton accueil! Finalement, ce n'était pas désagréable du tout d'être sur l'eau par ce froid... Et tout à l'heure, je les ai entendus rire de bon cœur dans les vestiaires. C'est décidé, je vais m'initier aux joies du canoë, mais pas avant le printemps, quand l'Aar sera un peu plus chaude! ■



Un parcours en eau calme offre aussi au groupe de bonnes possibilités d'entraînement.