

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 3 (2001)
Heft: 4

Artikel: Martin Laciga : "Peaufiner les détails sans négliger l'ensemble"
Autor: Laciga, Martin / Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995276>

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: 09.04.2026

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



Martin Laciga: «Peaufiner les détails sans négliger l'ensemble»

Planifier et organiser un processus d'entraînement équivaut à rechercher sans cesse l'harmonie entre les différentes composantes de la performance. Il peut être judicieux de se concentrer sur certains aspects particuliers, à condition toutefois de ne jamais perdre l'ensemble de vue. Mais que signifie cette assertion dans la pratique du sport d'élite? Sur la base de différentes thèses, Martin Laciga, beach-volleyeur de classe mondiale, nous donne son avis sur la question.

Photo: Pius Koller



Bernhard Rentsch

Composantes coordinatives

Thèse: «La qualité du développement des qualités de coordination dépend des formes de variation, de l'intensité et de la combinaison des exercices réalisés.»

Martin Laciga: «Le plus gros problème en beach-volley est lié au fait que la profondeur du sable varie d'un terrain à l'autre. Il faut donc être capable de s'adapter très rapidement à ces changements de conditions. Les formes de variation jouent sur ce plan un rôle très important dans l'entraînement. Comme on connaît les conditions qui prévalent dans ce contexte, on peut s'y adapter moyennant des exercices appropriés. En principe, nous essayons d'entraîner les composantes coordinatives de la performance dans les conditions les plus difficiles qui soient. Et celles-ci se trouvent en Californie. Ensuite, il nous est plus aisé de nous habituer à des conditions plus faciles sur d'autres plages et d'autres terrains.»

Composantes physiques et énergétiques

Thèse: «La qualité de l'entraînement de condition physique dépend du degré de différenciation relatif à l'harmonisation spécifique de la discipline sportive.»

Martin Laciga: «La différenciation est l'alpha et l'oméga de l'entraînement de la condition physique. Chaque unité d'entraînement doit avoir un sens et correspondre à la planification. Comme il arrive souvent, dans notre sport, que les rencontres soient renvoyées, nous devons nous montrer très souples sur ce plan. Nous travaillons donc sur la base de mini-cycles de trois semaines que nous pouvons adapter à nos changements de programme. La différenciation revêt une telle importance dans notre sport qu'aux niveaux physique et énergétique, nous nous entraînons indépendamment l'un de l'autre. Nous connaissons si bien nos corps après six ans d'entraînement professionnel que, qualitativement aussi, nous sommes proches de l'optimum. Il faut dire que l'expérience joue un rôle très important sur ce plan, puisqu'elle nous évite de tomber dans le piège du surentraînement.»

Composantes psychiques et émotionnelles

Thèse: «La qualité des accents d'entraînement psychiques est fonction de l'unité de la conscience et de l'action.»

Martin Laciga: «Dans notre sport, on ne peut entraîner les composantes psychiques et émotionnelles qu'en tâtonnant. On peut évidemment essayer, au moyen de différentes mesures, de se mettre sous pression et chercher à s'améliorer en exploitant différentes techniques d'entraînement mental, comme la visualisation. Mais ce qui compte finalement, c'est l'expérience qu'on acquiert en tournoi. Chacun doit apprendre individuellement à gérer ses émotions. Sur ce plan, nous avons certainement fait

des erreurs au début de notre carrière. Mais, avec le temps, nous avons appris à maîtriser nos émotions et, du même coup, à économiser notre énergie. C'est la raison pour laquelle on nous reproche souvent d'avoir l'air peu motivés sur le terrain et de donner l'impression qu'on joue presque l'un contre l'autre. Mais c'est justement sur le plan du contrôle des émotions que se situe le point faible de nombreuses équipes. On a beaucoup trop tendance à ressasser les points perdus, alors qu'on ferait mieux de se concentrer sur le prochain point et sur la victoire que l'on veut remporter.»

Composantes tactiques

Thèse: «La qualité du comportement tactique dépend de la capacité à organiser l'interaction des différentes composantes de la performance.»

Martin Laciga: «Sur le plan tactique, nous avons toujours cherché avant tout à imposer notre jeu, et non pas à nous adapter à celui de l'adversaire. Nous cherchons à faire valoir nos atouts et essayons d'obliger l'adversaire à s'adapter à nous. Par conséquent, nous ne nous attardons pas sur l'analyse du jeu de l'adversaire pour définir notre stratégie tactique. Il faut évidemment beaucoup d'expérience pour fonctionner ainsi. D'ailleurs, au début, cette approche nous a valu de perdre pas mal de matches. Mais, finalement, le fait d'avoir cru en nous – quand bien même nous ne gagnions pas toujours – s'est révélé payant.»

Synergie des forces

Thèse: «La qualité du timing dépend de la conjugaison de toutes les composantes de la performance.»

Martin Laciga: «Conjuguer tous ses points forts est ce qu'il y a de plus difficile. Le niveau de performance d'un joueur est en fait déterminé par son point le plus faible. Il faut donc travailler d'arrache-pied pour améliorer ce point faible, sans pour autant négliger le reste. Au plus haut niveau de jeu, chaque faiblesse est exploitée sans pitié sur le terrain, situation qui engendre une insécurité. Mais une fois qu'on a réussi à améliorer son point faible et que celui-ci ne peut plus être exploité par l'adversaire, on se sent empreint d'une incroyable confiance en soi. Cette confiance permet de trouver le bon timing et de conjuguer de façon optimale les différentes composantes de la performance.»