

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Le décathlon, c'est la vie  
**Autor:** Cuvit, François / Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996041>

### **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:** 24.02.2026

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

Le



Photo: Keystone/Ed Reinke



Entretien avec Hansruedi Kunz

# décathlon, c'est la vie

Former des décathloniens et les conduire au succès requiert des qualités particulières dans les domaines les plus divers; l'aspect technique, notamment, revêt une importance fondamentale. Le point de vue d'un spécialiste Hansruedi Kunz, ancien décathlonien et entraîneur de l'équipe nationale suisse pendant vingt-cinq ans.

François Cuvit, Erik Golowin

**E**n athlétisme, on s'efforce de dispenser au départ un entraînement aussi varié que possible, qui inclue également la pratique d'autres sports, de manière à permettre l'acquisition d'un vaste répertoire de mouvements. Par le passé, la formation des athlètes était axée sur la polysportivité; en d'autres termes, on estimait qu'un coureur de fond devait aussi faire du sprint ou lancer le poids de temps à autre, par exemple. Aujourd'hui, la philosophie a quelque peu évolué: on varie toujours l'entraînement, mais dans des domaines apparentés; les coureurs de fond pratiquent aussi le vélo, la natation, le roller ou, en hiver, le ski de fond. Cette diversité permet d'éviter les surcharges et contribue à affiner le sens du mouvement.

## Exploiter les familles de mouvements

Après la formation de base, les sprinters ou les lanceurs commencent tôt ou tard à se spécialiser dans une discipline particulière. Les décathloniens, eux, continuent à travailler tout le répertoire de mouvements. «Dans les concours multiples, il est essentiel de ne pas traiter chaque discipline séparément, mais d'essayer de mettre en évidence les mouvements communs aux différentes épreuves», explique Hansruedi Kunz. On gagne ainsi beaucoup de temps. Dans les lancers par exemple, on retrouve toujours le mouvement de rotation de la jambe droite, l'extension de la hanche et la position d'équilibre. A cet égard, on peut se demander s'il est mieux, pour un décathlonien, de s'entraîner avec un généraliste ou un spécialiste pour chaque discipline. Hansruedi Kunz penche pour la première solution, pour un entraîneur polyvalent, conscient des points communs, des analogies de mouvements et des liens au niveau de la condition physique. «Dans la pratique, il est toutefois difficile de trouver des entraîneurs prêts à s'occuper d'un athlète six fois par semaine.» De ce fait, les décathloniens sont parfois obligés de travailler avec des en-

traîneurs différents, ce qui peut générer des conflits. «C'est très délicat, car chaque entraîneur met l'accent sur d'autres éléments. J'ai souvent observé que les sportifs qui passent d'un entraîneur à l'autre ne sont pas ceux qui réussissent le mieux.»

*«Dans les concours multiples, il est essentiel de mettre en évidence les mouvements communs aux différentes épreuves.»*

## Les maths au secours du mouvement

Hansruedi Kunz s'est beaucoup intéressé à la biomécanique. Il a même rédigé une thèse sur la question: à l'aide d'analyses de films, il a pu mettre en lumière très concrètement les liens entre les différentes disciplines du décathlon, en les étayant par des modèles mathématiques. «A mes yeux, il est essentiel de tenir compte des analogies de mouvements entre les disciplines. Mon but premier, ce n'est pas d'inculquer les mouvements spécifiques aux différentes disciplines, mais de travailler sur les éléments clés du décathlon. Des considérations dont la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) s'est elle aussi inspirée pour l'entraînement des jeunes. Il y a peu, elle a introduit des tests d'athlétisme qui tiennent compte des caractéristiques fondamentales de la posture en athlétisme, comme l'extension complète du corps. On introduit donc certains éléments précocement, puis on vérifie les progrès réalisés à l'aide de tests moteurs et de tests de performance.

## La force-vitesse au cœur de huit disciplines

Dans le même ordre d'idée, on s'efforce d'associer aussi étroitement que possible l'entraînement de la force avec les disciplines qui seront exercées par la suite pour créer un lien sur le plan technique. Exemple: un athlète ne souleva pas des poids de la



même manière qu'un haltérophile. Si ce dernier se borne à lever un poids maximum, l'athlète, lui, doit accomplir une performance maximale qui inclut les facteurs poids, temps et hauteur. Dans le décathlon, huit disciplines reposent sur la force-vitesse ou la force explosive. On peut donc pratiquer un entraînement de force plus ou moins similaire dans ces huit disciplines. Contrairement aux lanceurs, pour qui la force maximale constitue l'élément essentiel, le décathlônien utilise en premier lieu la force-vitesse et la force réactive. Cela signifie qu'il travaillera, surtout durant la phase de compétition, avec des poids moyens et des vitesses motrices aussi grandes que possible. «Pour moi, il est capital que l'entraînement de la force améliore la capacité de performance en décathlon. Cela vaut également pour l'entraînement de la condition physique et de la technique, ainsi que pour l'entraînement mental.»

pensées. Selon lui, recourir en catastrophe à un psychologue une fois que tout va mal ne résout pas le problème. Les entraîneurs devraient être au clair sur les processus psychologiques et se former en conséquence. Au bout du compte, tout dépend de leur habileté à tirer le maximum de leurs athlètes. «Je me suis occupé d'un grand nombre de bons athlètes qui étaient capables de se dépasser dans les grands rendez-vous, même s'ils n'avaient jamais consciemment utilisé de mesures spécifiques pour travailler leur mental à l'entraînement. Au fil des ans, ils avaient appris à se gérer de mieux en mieux. Ils savaient qu'ils seraient prêts au bon moment, parce qu'ils s'étaient systématiquement exercés en accumulant de petits succès.» Dans le décathlon, il s'agit là d'un élément essentiel, car les athlètes doivent arriver à une parfaite autonomie. **m**

*«Je me suis occupé d'un grand nombre de bons athlètes qui étaient capables de se dépasser, même s'ils n'avaient jamais utilisé de mesures spécifiques pour travailler leur mental.»*

### **Intégrer les éléments essentiels**

Bien que les décathlônien travaillent aussi avec la représentation du mouvement lors de l'apprentissage technique, Kunz préconise d'intégrer directement ce processus dans l'entraînement en le combinant avec la pratique. Par exemple, pour le saut à la perche, discipline la plus exigeante du décathlon sur le plan technique, l'entraîneur commence par montrer à l'athlète les éléments clés importants. «Le sportif doit être conscient de ces éléments essentiels pour pouvoir ensuite se concentrer sur chacun d'entre eux. Je lui explique aussi ce qui est important à tel moment.» La pratique montre qu'il est contre-productif de vouloir se concentrer sur de petits détails techniques lors d'un saut avec élan complet, parce que cela peut créer un blocage. L'athlète s'élance tout à coup plus lentement, parce qu'il ne pense qu'à lever la perche assez tôt. S'il manque de vitesse à la fin, le saut sera raté. On essaie donc de travailler les petits détails avec un élan raccourci ou avec des exercices préparatoires à la corde ou à la barre fixe pour affiner le sens du mouvement. En compétition, l'athlète se contentera de se remémorer brièvement les éléments essentiels, avant de se concentrer pleinement sur la vitesse ou l'énergie nécessaire pour sauter en avant «dans la perche».

### **En route vers l'autonomie**

Malgré l'importance qu'il attache aux facteurs psychiques, Kunz ne souhaite en aucun cas forcer des athlètes à prendre des mesures de psycho-régulation qui ne leur conviennent peut-être pas. A son avis, la capacité de se dépasser devrait s'acquérir automatiquement au fil de l'entraînement grâce à une conception et à une planification mûrement

*«Je continue, parce que j'aime»*

**Hansruedi Kunz** 58 ans, a passé son enfance dans le canton d'Uri. A seize ans, il s'est lancé dans les épreuves multiples avec quelques camarades, sans entraîneur. Par la suite, il a déménagé à Zurich pour ses études et il est entré dans un club. «Je m'y suis alors mis plus sérieusement, et j'ai fait des progrès considérables.» Sélectionné pour les Jeux olympiques de Mexico en 1968, à l'âge de 23 ans, il est cependant contraint d'abandonner sur blessure. «J'ai souvent été handicapé par des problèmes de santé, de sorte que je n'ai jamais vraiment pu exploiter tout mon potentiel.» Quatre ans plus tard, il doit définitivement tirer un trait sur la compétition. Il s'occupe alors pendant 25 ans de l'équipe nationale de décathlon. Si, depuis 1998, il ne travaille plus comme entraîneur national pour la Fédération suisse d'athlétisme, il s'investit encore beaucoup pour son sport à l'échelon du club parce que, dit-il, «j'ai un bon groupe avec lequel j'ai du plaisir à travailler.» Chargé de cours à l'Institut des sciences du mouvement et des sports à l'EPFZ, Hansruedi Kunz s'engage aussi au sein de la Fédération suisse d'athlétisme dans la formation et le perfectionnement des entraîneurs.

Adresse e-mail: [kunz.haru@bluewin.ch](mailto:kunz.haru@bluewin.ch)



## Peu de place pour l'endurance aérobie

En décathlon, les compétitions se déroulent sur deux jours selon un ordre immuable: le premier jour, le 100 mètres, le saut en longueur, le poids, le saut en hauteur et le 400 m. Le lendemain, le 110 mètres haies, le disque, le saut à la perche, le javelot et le 1500 mètres.

Globalement, le décathlon n'est pas une discipline vraiment «complète», explique Hansruedi Kunz, car la vitesse et la force-vitesse jouent un rôle nettement plus important que l'endurance. Il y a bien le 1500 m, mais c'est une course qui se situe à mi-chemin entre l'endurance aérobie et l'endurance anaérobie. «Si le décathlon se terminait par un 5000 mètres, il faudrait s'entraîner dans cette discipline de manière différente et plus ciblée.» En général, le 1500 m est un peu laissé de côté. «Ce n'est pas une course qui rapporte grand-chose», conclut Kunz, «et si on s'entraîne trop en endurance, cela peut être contre-productif pour les autres disciplines.»

### Des athlètes très techniques

Si le décathlon fascine Hansruedi Kunz, c'est surtout à cause de la polyvalence qu'il implique: les athlètes doivent se frotter à différentes disciplines, et chacun a bien sûr ses forces et ses faiblesses qui le pousseront à adapter son entraînement en conséquence. A la base, les décathlons sont des gens doués dans plusieurs domaines et qui s'intéressent à une foule de choses. Un grand nombre d'entre eux ont une bonne

condition physique, ce qui ne suffit toutefois pas. Comme il faut maîtriser plusieurs disciplines, le niveau technique est très important, ce qui suppose une excellente capacité d'apprentissage.

Les décathlons se voient attribuer des points en fonction des performances réalisées dans les différentes disciplines. Le barème a été adapté à plusieurs reprises ces dix dernières années. Avant, les spécialistes avaient l'avantage, alors que maintenant, ce sont les athlètes qui excellent dans toutes les disciplines.

### Un royaume sans sujets?

Dans la bouche des spécialistes, le décathlon est souvent qualifié d'épreuve «reine» de l'athlétisme. Pourtant, comparé à d'autres sports, il ne suscite guère l'engouement du public et des médias. Est-ce à dire que le décathlon a perdu de son prestige aujourd'hui? Pour Hansruedi Kunz, le problème réside avant tout dans le fait que ce n'est pas une compétition attrayante pour les spectateurs. Se mesurer l'espace d'un week-end dans dix disciplines représente un effort physique intense dont les athlètes mettent plusieurs semaines à récupérer avant de pouvoir se lancer dans un nouveau concours. Impossible par conséquent d'envisager plus de trois à quatre compétitions par année, ce qui explique aussi que l'offre de concours reste limitée. «Qui a envie de se déplacer pour assister à une compétition qui se déroule sur deux jours et qui dure de 10 h à 20 h avec de longues pauses entre deux?», demande Kunz. Il n'y a que les vrais amateurs pour le faire. Aujourd'hui, le grand public veut consommer un maximum de sport en deux heures avant de rentrer chez lui.

### L'attrait du «décathlon en une heure»

Aux yeux de Kunz, le «décathlon en une heure» est particulièrement attrayant, même pour les spectateurs. Il s'agit d'enchaîner les dix disciplines en l'espace de soixante minutes. «Par le passé, ce type de concours était relativement fréquent, et il plaisait beaucoup au public.» Cette variante profite avant tout aux athlètes qui jouissent d'une excellente condition physique de base, qui récupèrent vite d'une discipline à l'autre et qui ont un mental d'acier. Là, l'endurance joue un rôle bien plus important que dans le décathlon traditionnel. «Il est juste dommage», estime Kunz, «qu'un grand nombre de bons athlètes renoncent à participer. Cela diminue automatiquement l'attrait de la compétition. Si les meilleurs ne sont pas au rendez-vous, la télévision déclare forfait elle aussi.» A long terme, il faudra se demander comment maintenir le décathlon en vie, d'autant plus que l'athlétisme en général a de la peine à s'imposer face aux sports à la mode. «Sinon, il finira tôt ou tard par disparaître!»

le travail d'entraîneur.»

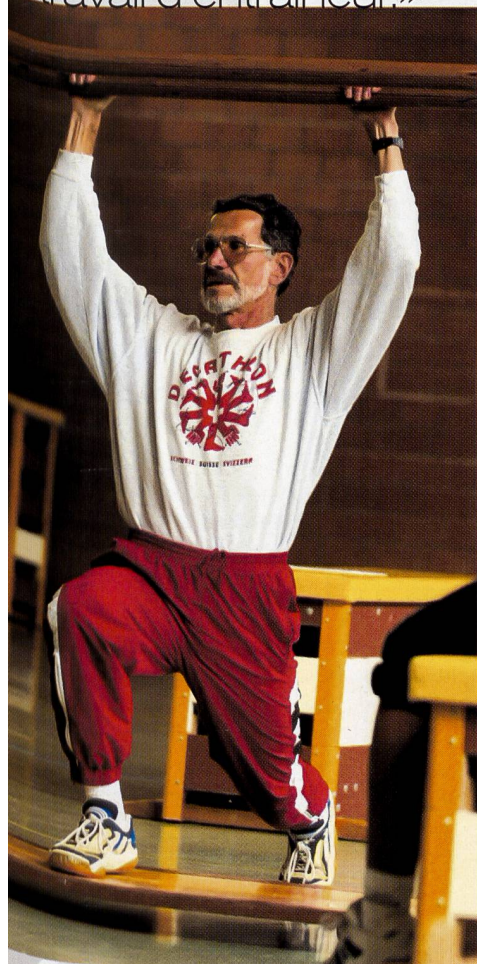


Photo: Daniel Käsemann

