Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Artikel: "Vole et respire"

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995410

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: 10.12.2025

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

«Vole et respire»

Alors que la plupart des patineurs se distinguent par leur puissance athlétique, Stéphane Lambiel privilégie l'esthétisme, presque sans le vouloir. Mais attention! Le petit prince maîtrise de mieux en mieux les six sauts qui composent le programme libre. Et sa marge de progression est encore grande...

Véronique Keim

Le programme libre des hommes dure quatre minutes trente. Une éternité pour les athlètes qui doivent présenter une combinaison de sauts, de pirouettes, de pas et d'enchaînements sans le moindre temps mort. Et le tout en donnant une impression d'aisance. A ce jeu-là, Stéphane Lambiel est roi. Là où d'autres semblent s'arracher à la pesanteur, lui s'envole tout simplement.

Reconnu au départ pour ses pirouettes, le jeune Suisse «s'éclate» de plus en plus dans les airs, jusqu'à réaliser, aux derniers championnats du monde, un deuxième quadruple pas prévu au programme... C'est cet état de grâce qu'il recherche, c'est pour ressentir ce frisson qu'il répète ses gammes jour après jour, chute après chute.

La verticalité, un espace de liberté

«Depuis tout petit, je n'ai cessé de bouger, de sauter, de grimper aux arbres. J'aime expérimenter toutes les possibilités que m'offrent l'espace et mon corps.» Et les sauts lui ouvrent un champ d'application presque illimité, même si le temps de suspension dans l'air ne dépasse pas la seconde! On a en effet calculé que pour un quadruple toeloop, le patineur restait 0,8 seconde en l'air, pour un triple axel, 0,7! Tout l'art réside donc dans une élévation maximale et un enchaînement rapide des rotations, le tout en gardant équilibre et orientation pour assurer la réception sur une lame de trois millimètres de large. Alors, le patineur, un acrobate-funambule-athlète accompli? «Oui, sans oublier les qualités d'endurance-résistance que nécessite l'enchaînement du programme...», ajoute dans un soupir Stéphane Lambiel.

Plutôt précoce!

Stéphane Lambiel a réussi son premier double axel à l'âge de 9 ans et le triple toeloop à 10 ans. Il estime avoir beaucoup progressé techniquement entre la 9ème et la 11ème année (doubles sauts et premiers triples), puis entre 13 et 14 ans (presque tous les triples). Il a ensuite «attendu» ses 17 et 18 ans pour le triple axel et le premier quadruple toeloop. Son prochain quadruple? «Pour mes adversaires, ce sera certainement le salchow. Moi je pense plutôt au rittberger...»

Piquer pour décoller

Des six sauts de base qui composent le programme libre, Stéphane avoue préférer ceux qu'on appelle dans le jargon les sauts piqués, «ceux qui permettent de prendre un plus grand élan et de voler plus haut». Ils se distinguent des sauts de carre par un piqué de la glace avec la pointe du patin libre au moment de l'appel. Ce bref arrêt permet une impulsion plus explosive selon le Valaisan. Parmi eux on retrouve le toeloop – que seuls les six meilleurs mondiaux maîtrisent en quadruple –, le flip et le lutz, réalisés en triple. Les sauts de carre – axel, salchow et rittberger – posent plus de difficulté au jeune patineur, car il a l'impression de ne pas pouvoir engager sa force comme il l'entendrait. Il commence d'ailleurs son programme par l'un d'eux, le triple axel – «comme ça, il est derrière!» – alors que les autres spécialistes placent le quadruple toeloop en premier.

Chronologie commentée

«Je commence mon programme par le saut qui me fait le plus peur, le triple axel. C'est le seul qui part vers l'avant et j'éprouve encore de la peine à m'élancer de l'avant avec la jambe gauche. Même s'il est classé dans les triples, il exige beaucoup de force, car il compte en fait trois rotations et demie pour permettre la réception en arrière comme tous les sauts.» Stéphane enchaîne ensuite avec le quadruple toeloop, réussi pour la première fois en compétition durant la saison 2002–2003. «Il s'agit de provoquer directement la rotation et de tourner très vite. Si l'appel n'est pas parfaitement maîtrisé, tu peux t'arrêter à trois tours!» Arrivent ensuite le triple lutz qui lui valut dans le passé un pied cassé – «je me suis planté la pointe de la lame dans le pied lors du piqué», puis le flip, cousin du lutz. «C'est un de mes sauts préférés, car il permet de prendre véritablement de la vitesse et de décoller. Il me donne l'impression de voler.» Le rittberger et le salchow complètent l'enchaînement fou ponctué par de nombreux pas et pirouettes dont le Valaisan détient le secret.

Radiographie d'un saut

Lors de l'élan initial, le patineur déploie ses membres très loin de l'axe longitudinal. Il s'en sert comme levier pour donner plus d'énergie à la rotation. En les ramenant près du corps, il accélère le mouvement et peut atteindre une vitesse de rotation de 300 tours à la minute. Puis il se déploie de nouveau pour ralentir la rotation et se réceptionner. L'envol n'a même pas duré une seconde.

Stéphane Lambiel vit tellement de l'intérieur son art qu'il peine à le décrire en termes techniques. A grand renfort de gestes et de démonstrations «à sec», il a tenté de décrire les

Photos: Keystone/Tibor Illyes

phases d'un saut, l'axel en l'occurrence. «La respiration est vitale. Tout commence par une grande expiration pour se relâcher au maximum lors de la prise d'élan. Il faut être le plus bas possible sur la jambe, en équilibre parfait. C'est à ce moment que la jambe libre s'engage pour donner la direction du saut. Une fois en l'air, je serre les bras et les jambes et je m'imagine attiré vers le haut par un immense aspirateur qui me retient en l'air. Si j'ai décollé assez haut, je reste serein durant les rotations et la réception se fait en douceur, comme dans un rêve...» Les deux phases-clés, selon lui, sont l'appel et la pirouette. S'il se montre à l'aise dans la deuxième phase, il sait qu'il lui reste encore du travail pour optimiser le premier point relevant plus de facteurs physiques.

«Si j'ai décollé assez haut, je reste serein durant les rotations et la réception se fait en douceur, comme dans un rêve.»

Qualité dans la durée

Durant toute l'année, Stéphane Lambiel s'astreint à deux séances hebdomadaires consacrées au travail physique. Un programme supervisé par Jean-Pierre Egger et mené de main de maître par Kamel Boulaya, le préparateur personnel de Stéphane.

Pour soutenir les changements d'intensité du programme et garder une qualité et une amplitude optimales du geste jusqu'à la fin, le patineur doit disposer d'une bonne capacité d'endurance, plus particulièrement d'endurance en force-vitesse. Cette endurance spécifique doit favoriser la capacité de récupération des muscles impliqués dans l'effort, les quadriceps surtout pour les sauts. Comment Stéphane se prépare-t-il à ce genre de sollicitations? «Le meilleur moyen d'entraîner l'endurance dont j'ai besoin, c'est de répéter et répéter encore le programme, d'enchaîner les difficultés et de recommencer plusieurs fois.» On le sent, Stéphane passerait tout son temps sur la glace, mais son préparateur ne lui en laisse pas toujours le loisir. «Il me prépare des parcours en salle où j'alterne des sauts par-dessus des obstacles, des roulades, différents mouvements, le tout en variant les cadences et les temps de pause.» Les petites courses en nature, quant à elles, sont plutôt destinées à la récupération.

Stabilité et explosivité

Les éléments déterminants, ceux qui établissent la hiérarchie parmi les meilleurs, ce sont les sauts, seuls ou en combinaison. Pour déployer une force maximale en un temps réduit, l'athlète doit développer sa force explosive. Et à ce jeu-là, Stéphane Lambiel devient de plus en plus fort. Condition préalable, le gainage musculaire fait l'objet d'un soin particulier durant toute l'année. Le jeune athlète se construit jour après jour un véritable corset abdo-dorsal. «Pour assurer les rotations, je dois être stable, un vrai bloc que rien ne déforme, sinon toute l'énergie se dissipe dans les maillons faibles de la chaîne.» En plus, ce renforcement en profondeur vise à réduire les charges imposées sur la colonne vertébrale et à prévenir ainsi le risque de blessure.

Pour développer l'explosivité au niveau des jambes, Stéphane Lambiel travaille la force avec un souci constant de transfert (travail multiforme orienté), le plus souvent sous le régime pliométrique. L'avantage de la pliométrie est qu'elle privilégie l'amélioration de la coordination intramusculaire plutôt que la prise de volume. Il enchaînera par exemple dix répétitions maximales en demi-squats avec des sauts sur escaliers ou pe-

Bio express

Stéphane Lambiel, né le 2 avril 1985, vient d'obtenir sa maturité au Collège de Saint-Maurice.

Domicile: Saxon (Valais)
Club: Club des Patineurs de Genève
Entraîneur: Peter Grütter
Chorégraphe: Salomé Brunner
Préparateur physique: Kamel Boulaya
Palmarès: 4ème aux CE de Lausanne 2002; 10ème aux CM de Washington et 5ème aux CE de Malmö en 2003; 6ème aux CE de Budapest et 4ème aux CM de Dortmund en 2004.
Site internet: www.stephanelambiel.ch

tites haies. Il alternera aussi des charges lourdes avec de plus légères (méthode contrastée), ou encore travaillera en stato-dynamique, pour fixer les segments dans une certaine position pendant quelques secondes avant de déployer un mouvement explosif.

Entre esthétisme et puissance physique

Quand on lui demande comment il parvient à donner cette impression de grâce malgré les difficultés physiques et techniques de son programme, Stéphane rétorque humblement qu'il n'a pas de mérite. «Le physique, ça se travaille, le sens esthétique, c'est inné je pense. Je ne serai jamais Brian Joubert, et lui ne sera pas Stéphane Lambiel non plus...», allusion faite à la différence de style qui sépare les deux stars montantes du patinage mondial.

Reste qu'à côté du travail physique évoqué plus haut, la partie technique et chorégraphique occupe le plus grand créneau. Comme pour l'endurance, le meilleur entraînement technique reste, selon lui, la répétition des mouvements sur la glace. «On apprend ainsi à surmonter la peur de la chute; on s'habitue à la douleur aussi.» La vidéo permet de détecter les erreurs, les éventuels blocages. «C'est en me voyant à l'écran que j'ai eu le déclic pour le quadruple il y a deux ans.» En dehors de la glace, Stéphane répète ses gammes de mouvements et ses amorces de sauts. Il pratique aussi la danse deux fois par semaine avec sa chorégraphe et s'astreint à un programme de stretching tous les jours. «Il m'arrive aussi de m'amuser sur le grand trampoline, histoire d'avoir aussi la tête en bas de temps en temps.» Une chose est sûre: les sauts pour le petit prince de la glace ne sont pas des fins en soi, mais juste des moyens fabuleux de taquiner les étoiles. m

Comment les reconnaître?

Chez les meilleurs spécialistes mondiaux, cinq sauts sont présentés en triple et un en quadruple, le toeloop. En observant la phase et la prise d'élan (carre ou piqué), on parviendra, peut-être, à les reconnaître malgré la vitesse des rotations!

Sauts de carre: commencés sur la carre intérieure ou extérieure du patin.

Axel: reconnaissable, car seul saut qui part en avant. Il compte en réalité un demi-tour de plus que les autres triples, ce qui en fait un des sauts les plus difficiles.

Rittberger: appelé aussi saut de boucle. Il donne une impression de saut «tire-bouchon», car le patineur s'enroule sur lui-même. Il se réceptionne sur la même jambe que celle qui a déclenché le saut, en carre extérieure arrière. C'est le dernier triple qu'a réussi Stéphane Lambiel.

Salchow: appel sur la carre arrière intérieure et réception sur la carre arrière extérieure. On le reconnaît au mouvement de la jambe libre lancée vers l'avant.

Sauts piqués: commencés en piquant la pointe du patin de la jambe libre dans la glace.

Toeloop: appelé aussi boucle piquée ou cherry flip. Seul saut à être présenté actuellement en quadruple. Appel sur la carre arrière extérieure et réception sur la jambe opposée à celle du piqué, aussi en carre extérieure.

Lutz: même appel que pour le toeloop, mais réception sur le pied du piqué, en carre extérieure. On le repère assez facilement par sa longue préparation en carre extérieure arrière.

Flip: contrairement aux deux précédents, le déclenchement se fait en carre intérieure. Même réception que pour le lutz. Il est souvent précédé d'une prise d'élan en avant, suivi d'un retournement d'avant en arrière.