

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Le vent dans le dos  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995657>

### **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:** 02.04.2026

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



Photos: Ivo Rovira

Pour surfer sur la vague du succès, il faut souvent mettre pied à terre...

# Le vent dans le dos

**Alinghi //** Gagner la Coupe de l'America passe par le meilleur matériel, une synchronisation parfaite des gestes, des manœuvres rôdées et bien sûr des athlètes affûtés. Que peuvent apprendre les autres sports collectifs du travail accompli par le team d'Ernesto Bertarelli?

Ralph Hunziker

► Mi-mars, Lenzerheide, station grisonne tout enneigée encore. Un membre d'Alinghi, un bon quintal sur la balance, cherche un semblant d'équilibre sur ses skis de fond. Image insolite, car les marins d'Alinghi en action donnent d'habitude une impression de maîtrise totale... «L'objectif de ce camp était certes de peaufiner la condition physique, mais aussi d'améliorer l'esprit d'équipe, de remettre en question certaines hiérarchies figées et de proposer aux marins une expérience nouvelle», explique Otmar Keller, le préparateur physique d'Alinghi. Et d'ajouter: «Nous avons fait du ski, du télémark, du snowboard, de la randonnée en raquette et du curling. Et même le marathon de l'Engadine quelques jours avant la course officielle. Ceux qui caracolaient en tête n'étaient pas forcément les mêmes que ceux qui donnaient le ton sur le bateau à Valence!»

## Progresser ensemble

Dans les sports d'équipe, c'est le collectif qui décide de la victoire ou de la défaite. L'ambiance et la cohésion jouent donc un rôle essentiel. La mise sur pied d'événements inhabituels, comme ce stage d'entraînement hivernal d'Alinghi, permet précisément d'améliorer ces aspects.

La force d'une équipe dépend aussi des capacités individuelles de ses membres. Un entraîneur ou un coach doit donc se poser deux questions: faut-il privilégier la préparation individuelle ou l'entraînement collectif? Comment personnaliser l'entraînement sans que le groupe en souffre? «L'objectif est de faire progresser toute l'équipe, d'améliorer les capacités individuelles, de gommer les défauts. Et cela se répercute presque toujours positivement sur le rendement de l'équipe», note Otmar Keller. Même si la cohésion et les options tactiques restent les facteurs déterminants, le programme de préparation doit aussi prévoir une place pour les formes d'entraînement personnalisés.

## L'exemple venu d'ailleurs

En Suisse, cette façon d'aménager le programme d'entraînement est encore peu courante dans de nombreux sports. Mais elle est légion aux Etats-Unis dans des disciplines traditionnelles comme le baseball ou le basketball. Les équipes possèdent en leurs rangs différents entraîneurs, responsables des schémas défensifs, des schémas offensifs, de la préparation physique, de la préparation mentale, etc. Chapeautant le tout, le coach se charge essentiellement des aspects tactiques et de la coordination entre les différents secteurs. Certains clubs de football étrangers, notamment italiens, travaillent aussi de cette façon. En Italie, l'entraîneur principal ne fait en général son

## Trois règles d'or

► **Travailler ses points forts:** dans le domaine de la condition physique comme sur le plan technique. Cela peut se faire en groupe mais aussi par le biais d'entraînements personnalisés (séances réunissant par ex. des sous-groupes de l'équipe: attaquants/ défenseurs, récupérateurs/attaquants, ailiers/centres, etc.) ou d'exercices spécifiques (centres, duels, etc.).

► **Comblers ses lacunes:** si possible toujours en travaillant sur la base de programmes et d'exercices personnalisés, que ce soit dans le domaine de la santé, de l'entraînement de la condition physique ou de la diététique. Les progrès seront consignés par écrit et mesurés à l'aide de tests.

► **Entraîner la tactique:** les consignes et les mesures tactiques devront être exercées au cours de séances réunissant toute l'équipe ou certaines parties de l'équipe. //

► **L'objectif est de faire progresser toute l'équipe, d'améliorer les capacités individuelles, de gommer les défauts. Et cela se répercute presque toujours positivement sur le rendement de l'équipe.** ◀

apparition sur le terrain d'entraînement que le mercredi après-midi lors d'une semaine d'entraînement «normale», lance Otmar Keller, qui connaît bien le monde du foot. «Le début de la semaine est en général consacré à l'entraînement physique et technique qui se fait en groupe.»

#### Des rôles bien dessinés

Dans l'équipe Alinghi aussi, on alterne entraînement collectif et préparation individuelle. Six fois par semaine, les équipiers se réunissent à huit heures du matin en salle de musculation ou en plein air pour entraîner la condition physique. Tout ce beau monde, vainqueurs (les travailleurs de force du bateau), régleurs (chargés d'ajuster la voilure) et autres membres d'équipage soulèvent allègrement leurs haltères, chacun selon un plan d'entraînement personnalisé, adapté à leur forme du moment et à leur fonction sur le bateau. Ce programme est complété par une séance de condition physique sous forme d'entraînements de l'endurance par groupes de niveau, de circuits, de séances de renforcement du tronc ou de jeux. La voile proprement dite – c'est-à-dire l'entraînement technique et tactique – n'est pas oubliée pour autant. Selon la force du vent, cela se passe en fin de matinée ou en fin d'après-midi. Il s'agit d'exercer la synchronisation des gestes et des manœuvres mais aussi de tester le matériel.

#### Le secret d'un bon bircher

Sur un bateau à voile, les rôles et les tâches dévolus aux membres de l'équipage sont très spécialisés. Les athlètes présentent des morphotypes très différents (taille, poids, âge, aptitudes sportives, etc.): «Au début de mon travail chez Alinghi, les membres de l'équipe m'apparaissaient comme les différents ingrédients – tous excellents – d'un

bircher, qu'il convient de doser très finement pour que le résultat soit à la hauteur des attentes. Mais rien ne manquait! Il n'aurait donc pas servi à grand-chose de concocter le même programme d'entraînement pour tout le monde car chacun a une tâche bien spécifique à remplir», note Otmar Keller. Même si tous doivent néanmoins disposer de bases solides communes, telles qu'une bonne endurance et une musculature du tronc bien développée. Ceci afin de pouvoir rester pleinement concentrés dans les situations délicates, surtout lors de longues régates, et récupérer le plus rapidement possible. Pour l'entraînement spécifique de condition physique, l'équipage est séparé en deux groupes principaux: «les grands baraqués» chargés des manœuvres nécessitant le plus de force pure et les «petits futés», les stratèges, chargés des réglages fins, de la tactique et du pilotage. Le «menu» du premier groupe est axé sur la force pure et la force-vitesse, tandis que celui du second privilégie l'endurance et la force-endurance. Dans les deux groupes, on insiste énormément sur la vitesse, l'explosivité et la fraîcheur physique et mentale: «L'aménagement d'un programme d'entraînement diversifié, basé sur l'alternance de séances collectives et individuelles permet de répondre aux besoins d'athlètes appartenant à une équipe.» //

► *Otmar Keller est le préparateur physique d'Alinghi.*

*Avant de rejoindre les vainqueurs de la Coupe de l'America, il a notamment travaillé comme physiothérapeute de l'équipe nationale de ski et de l'équipe de football des Grasshoppers de Zurich avant de mettre ses compétences de préparateur et de conseiller en entraînement au service de grands noms du sport comme Bruno Kernen et Martina Hingis.*

[www.alinghi.com](http://www.alinghi.com)

## L'assiette du marin

**Alimentation //** Les équipiers d'Alinghi ont besoin de plus d'énergie qu'on ne le supposait initialement. C'est en tout cas ce qu'a déclaré Christof Mannhart, spécialiste en diététique à la HEFSM lors d'une séance d'information organisée par le Team Alinghi à Valence. Les longues séances d'entraînement, que ce soit à terre ou sur l'eau, et les travaux d'entretien du bateau empêchent souvent une alimentation régulière, ce qui peut entraver la récupération et même occasionner des fringales. On propose donc aux membres d'équipage des repas et des collations personnalisés ainsi que des compléments alimentaires ciblés.

► *Pour en savoir plus sur l'alimentation dans les sports d'équipe, nous vous invitons à consulter l'article sur le sujet paru dans le numéro 3/05 (pages 38–39) de mobile, un exemplaire que vous pouvez commander à l'adresse [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch).*





Commandez dès maintenant  
votre catalogue Switcher !  
Spring & Summer 2006



Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

NPA, lieu .....

Pays .....

E-mail .....

Coupon à retourner  
à l'adresse:  
  
Switcher SA  
Petit-Flon 29  
1052 Le Mont/Lausanne

Vous pouvez également  
envoyer un e-mail à:  
  
info@switcher.com

Ou passer votre commande  
par internet à l'adresse:  
  
www.switcher.com

