

George Haines en Allemagne et en Suisse [suite et fin]

Autor(en): **Planert, Horst**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997697>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

George Haines en Allemagne et en Suisse (suite et fin)

Horst Planert. (Trad.: A. M.)

(Voir Jeunesse forte — Peuple libre nos 7, 8 et 9 de 1966). Afin de faciliter à nos lecteurs une « reprise de contact » avec le sujet, nous rappelons que George Haines divise l'entraînement annuel en 2 chapitres subdivisés chacun en 4 périodes ou phases.

Le premier chapitre, ou entraînement d'hiver, en petit bassin, se déroule du 15 octobre au 1er ou 15 avril. Il se divise en 4 périodes:

- a) 1. première phase, du 15 octobre au 15 janvier.
2. deuxième phase, ou avant-saison, du 15 janvier au 1er ou 15 mars.
3. saison principale du 1er mars au 15 avril.
4. quatrième phase avec les championnats des Etats-Unis, qui durent une à deux semaines.

La première phase, du 15 octobre au 15 janvier a été décrite dans le n° 9 de 1966.

Nous poursuivons donc avec la deuxième phase, ou avant-saison, qui s'étend de début janvier au 1er ou 15 mars. C'est la période précédant celle des compétitions et championnats de clubs.

Entraînement: 2 fois par jour (durée totale 2 à 3 heures).

— de 6 h. 30 à 8 h. avant l'école (à partir de 12 ans) et
— de 16 h. à 18 h.

Malgré les compétitions, il n'y a aucun cas interruption de l'entraînement.

L'accent de l'entraînement est mis sur:

- A. Endurance (par « entraînement à haute dose »)
- B. « Entraînement à haute dose » ou entraînement de quantité, mais déjà avec un peu plus de qualité, c'est-à-dire avec des poses un peu plus longues (pas trop longues) = avec des temps meilleurs. Tout est nagé départ dans l'eau, car le vent souffle toujours assez fort. En piscine couverte, on nage avec les départs.
- C. Technique (encore beaucoup jambes et bras séparément).
- D. Virage 5 à 10 min.
- E. Plusieurs sprints.

A. Figure au programme 3 fois par semaine.

B. A. et B. sont combinés.

Le matin, on travaille en premier lieu la nage complète et les bras seuls par des distances de 200, 400 et 800, c'est-à-dire des trajets plutôt longs et des pauses courtes (environ 2800 à 3000 m.).

L'après-midi, on fait des distances plutôt courtes, de 300 à 25 m. (on fait également 2 × 800 m. pendant la semaine) (environ 3600 à 4200 m.).

Répétitions en nage entière maintenant à environ 60 à 65 %.

Répétitions et vitesse jambes seules maintenant à environ 10 à 20 %. Comme peu de temps est consacré aux jambes, ces distances sont parcourues en sprint.

Répétitions travail de bras seuls maintenant environ 20 à 25 %.

La brasse orthodoxe fait cependant exception.

Pendant cette période, Haines apprécie tout spécialement une forme particulière d'entraînement, qu'il dé-

signe comme « répétitions interrompues ». Auparavant, Haines n'utilisait cette forme que rarement, dans les derniers temps, il l'utilisa plus souvent, et à l'avenir, il a l'intention de l'utiliser davantage.

Une distance de compétition est fractionnée en distances partielles qui sont répétées plusieurs fois. Exemple: 3 × 200 m. à 4 × 50 m. avec chaque fois 10 sec. de pause.

Sur chaque trajet partiel, l'engagement est d'environ 100 %, mais au moins un peu plus que la vitesse prévue pour la distance de compétition envisagée. Entre les séries, on fait des pauses de 2 à 4 min. Ici également, on se contrôle à l'aide des grands chronomètres. Après 4 × 50 m. avec 10 sec. de pause, on se permet une pause un peu plus longue, de 30 sec., et qui est ensuite déduite de 0. Le départ est ainsi à 30 sec. (2e départ = 10, 3e = 50, 4e = 30 sec.), et celui qui nage les 50 m. en exactement 30 sec. arrive pour la 4e répétition exactement à 0.

Pour le 100 m. = 4 × 25 m. ou 2 × 50 m.

Pour le 200 m. = 4 × 50 m. ou 2 × 100 m. ou 8 × 25 m.

Pour le 400 m. = 8 × 50 m. ou 4 × 100 m. et

Pour le 800 m. = 16 × 50 m. ou 8 × 100 m. (4 × 200 m. très rarement).

Haines cite volontiers comme exemple deux cas particuliers qui sont Dick Roth et Don Schollander.

Roth: 3 × 4 × 100 m. 4 nages (dauphin, dos, brasse, libre). Pendant la série, 1 min. de pause entre chaque nage et entre les séries, 5 min. de pause. Et dans la meilleure série, Roth avait 4'31, départ toujours donc en nage dans l'eau. Les temps partiels doivent être meilleurs que ceux prévus en compétition. L'expérience a montré clairement que mieux un nageur nagait dans cette forme d'entraînement, et meilleur était ses temps en compétition. Et ce temps de compétition pouvait être facilement calculé en ajoutant simplement 15 sec. au temps de la meilleure série.

Schollander: La meilleure série de 3 × 8 × 50 m. était 4'02 et pour 3 × 4 × 100 m., 4'04"8. Les pauses pendant la série étaient de 10 à 30 sec. et entre les séries, de 5 à 8 min. Pour le style libre, Haines ajoutait 10 sec. à la meilleure série et connaissait ainsi le meilleur temps probable et possible en compétition.

Exemple pour le travail au chronomètre pour 8 × 50 m.: Total des pauses = 70 sec. Pour le calcul, à partir de 0, on commençait donc la série l'aiguille étant à 50 sec. et, à la fin, on pouvait lire directement soi-même le résultat. Au début, naturellement, on commence avec des temps moins bons. Comme but, par exemple, 4'45, et deux semaines plus tard, 4'40. L'important était d'avoir toujours un but clairement fixé.

Ces « répétitions interrompues » sont effectuées avec les plus jeunes également. Donc, dans l'avant-saison, on exige déjà beaucoup de qualités d'entraînement, mais la quantité n'est cependant pas négligée. La quantité journalière n'est pas diminuée, mais simplement les trajets partiels sont devenus plus courts (25, 50, 100, 200 et parfois 400 m. et deux fois pendant la semaine encore 800 m.).

Haines dit à ses élèves, et également à leurs parents, que pendant cette période, il ne faut pas attribuer beaucoup d'importance aux compétitions qui doivent être considérées comme faisant simplement partie de l'entraînement. Et ces premières compétitions constituent d'excellentes exercices pour contrôler la forme. Malheureusement, il y a également aux USA beaucoup d'entraîneurs, de parents et de journalistes qui ne veulent voir que des performances extraordinaires. Par exemple, des parents sont venus réclamer parce que leur fils avait fait pendant une semaine des répétitions de 25 m. en 29"5 de moyenne et, que la semaine suivante, il ne faisait plus «qu'une moyenne de 29"7. Haines n'aime pas beaucoup une amélioration trop rapide des performances qui souvent, avant la fin des compétitions, est suivie d'une période de stagnation et qui peut durer parfois jusqu'à deux mois.

Remarque pour a) 3. Période principale du 1er mars au 15 avril.

C'est pendant cette période qu'ont lieu toutes les compétitions importantes. Ainsi, aux environs du 15 avril, ont lieu les championnats universitaires. Mais toutes ces compétitions ne constituent que des étapes préparatoires aux championnats des Etats-Unis. On ne se repose jamais complètement, au maximum un jour à un jour et demi, lors de compétitions très importantes ou déterminantes.

L'entraînement continue deux fois quotidiennement, le matin et l'après-midi.

L'accent principal de l'entraînement:

- A. Entraînement de qualité (avec des pauses plus longues) 3 à 4 fois par semaine.
- B. Entraînement de quantité (encore une à deux fois par semaine).
- C. Départs.
- D. Virages (davantage que les départs).
- E. Entraînement de vitesse (sens de la cadence, tempo initial).
- F. Sprints (le nombre est progressivement diminué).

La distance totale de l'entraînement est progressivement diminuée pour n'atteindre le matin que 1500 à 2000 m. et l'après-midi seulement 3000 à 3300 m. Au début de la semaine, le programme est varié et complet, et dans la deuxième partie de la semaine, on fait un peu moins.

En premier lieu, on exige un travail très précis, avec les grands chronomètres au bord du bassin.

A l'entraînement, les nageurs doivent faire de meilleurs temps que ceux prévus pour la compétition.

Les fameuses « répétitions interrompues » sont encore nagées le plus possible sur des trajets de 100 m. (pause: 8 min.) un peu plus vite que les temps intermédiaires prévus en compétition et chaque série devant être meilleure que la précédente.

Exemple tiré de l'entraînement de Schollander pour 400 m.:

Pour une moyenne de 2'08 pour 200 ou de 1'04 pour 100 m. et de 32" pour 50 m., il serait par exemple insuffisant de faire 10×50 en 32". Les temps de 50 m. doivent être de 2, 3 ou 4 sec. meilleurs que ceux prévus pour la fraction considérée. Par exemple 8×100 m. non pas en 1'04 mais environ 1'00 à 59".

Voici son plan prévu pour l'entraînement:

1. 100 m. avec départ 1'00"5, à Tokyo = 1'00"5
2. 100 m. départ dans l'eau 1'02"5, à Tokyo = 1'05"0
3. 100 m. départ dans l'eau 1'02"0, à Tokyo = 1'05"0
4. 100 m. départ dans l'eau 1'01"0, à Tokyo = 1'01"7

En vue du 400 m., Schollander a aussi entraîné 6×100 m. avec 6 à 10 sec. de pause. Il était prévu moins de 1'04 et il a obtenu 1'03"3; 12×50 m. (6 sec. de pause) prévu moins de 32 et obtenu une moyenne de 31"4 ou 5×100 yards avec 1 min. de pause, entraînement des temps de passage:

1. 100 yards 51" avec départ
2. 100 yards 55 sec. dans l'eau
3. 100 yards 54 sec. dans l'eau
4. 100 yards 53 sec. dans l'eau
5. 100 yards 52 sec. dans l'eau.

Ou bien, également 3×4×100 avec 1 min. de pause (5 min. entre les séries). Il entraînait également la cadence initiale pour le 100 m. (sur 60 m.), pour le 200 m. (sur 100 et sur 75 m.) et pour le 400 m. (sur 200 et sur 150 m.).

Remarque pour a) 4. Reste de la saison ou après-saison. Elle dure une à deux semaines en avril, immédiatement après les championnats des USA. Dans certaines circonstances, elle peut durer également un peu plus longtemps.

L'entraînement est toujours deux fois par jour, mais seulement de 7 h. 15 à 8 heures et de 7 h. 45 à 8 h. 45 en deux groupes. Il peut arriver qu'on ne commence qu'à 9 heures. Mais dans tous les cas, l'entraînement du matin est maintenu. Le matin, on se met en train très tranquillement et même lentement sur une distance totale de 1000 à 1500 m. L'après-midi, même distance mais au total à peine plus de 1500 à 2800, parfois 3000 m. Pendant cette époque, on fait spécialement attention à:

- A. Repos, récupération, diversion, beaucoup d'amusement.
- B. Entraînement de qualité, très précis, tous les trajets sont faits avec départ.
Exercices de vitesse pour temps de passage à 25, 50 ou 100 m.
- C. Sprints.
- D. Aspect psychologique du coaching.
- E. Discussion avec toute l'équipe, conseil tactique.
- F. Beaucoup de sommeil, et encore une fois beaucoup de repos.

La période estivale ou deuxième chapitre, en grand bassin du 1er mai au 15 août.

Début de saison = mois de mai, entraînement deux fois par jour en bassin de 50 m., température = 23 à 24° C.

Présaison = mois de juin, dans certaines circonstances éventuellement jusqu'au 15 juillet, trois fois par jour (4 à 5 heures quotidiennement).

1. 8 à 10 heures 3500 à 3800 m.
2. 12 à 13 heures 1600 à 1800 m. pour les nageurs de fond et de 4 nages et pour les sprinters selon leur désir libre.
3. 20 à 21 heures 2300 à 2700 m.

Période principale = juillet jusqu'à début d'août (entraînement comme en juin).

Postsaison = 1 à deux semaines en août (programme comme dans la première partie de la saison).

Pendant la période de transition du 15 août au 15 octobre, rien de spécial, c'est-à-dire que ceux qui ont l'envie viennent pour se baigner ou on fait un peu de water-polo.



**Maintenant
une Miele
pour Fr. 1880.-
déjà!**

Les automates Miele ne sont pas bon marché mais très durables; et finalement la qualité vaut bien son prix! Mais grâce à sa production croissante, Miele a pu baisser ses prix. Profitez-en, car jamais encore

on n'a pu acquérir un véritable automate Miele à des conditions aussi avantageuses.

Miele

Veuillez découper ce talon et l'envoyer à:

Miele AG
Hohlstr. 612, 8048 Zürich

Envoyez-moi des prospectus des Miele automatiques 416 et 421

Nom: _____

Adresse: _____

