

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 29 (1972)
Heft: 3

Artikel: L'entraînement du coureur de fond : selon Ron Clarke et Derek Clayton
Autor: Tamini, N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997143>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

porter aide lorsque la gymnaste ne peut achever la bascule et lorsque, bras fléchis, elle tombe en arrière en suspension. La chute violente entraîne l'extension des bras et provoque presque toujours l'arrachement des prises, c'est pourquoi il faut faire attention et saisir fortement la gymnaste aux hanches afin d'éviter la chute. Faire également attention de ne pas donner une aide trop énergique pour que la gymnaste, après la bascule, ne tombe pas en avant.

Fautes typiques

1. Lors de la fermeture de l'angle jambes-tronc, flexion des bras, ce qui amène les hanches sous la verticale de la barre
2. Lors de l'établissement: répulsion tardive et insuffisante, se tirer en suspension bras fléchis au lieu de longer la barre avec les jambes
3. Ouverture lente de l'angle jambes-tronc

4. Engagement insuffisant des abdominaux (la gymnaste ne garde pas les jambes contre la barre)
5. Dans la phase finale, forte flexion des bras lors de l'avancement des épaules «tête dans les épaules»
6. Elan abdominal trop tôt (la gymnaste n'a pas achevé l'établissement).

Remarques

La bascule de la suspension couchée (chaque bascule) doit s'achever avec un élan abdominal élevé, ce qui permet d'enchaîner d'autres éléments (par ex: engagé jambes fléchies, tour d'appui arrière, élan arrière et enroulé barre basse, salto Radlocha, etc.)

La seule exception est le tour d'appui avant qui, lui, ne demande pas d'élan abdominal. (à suivre)

L'entraînement du coureur de fond

Selon Ron Clarke et Derek Clayton

Inutile de présenter Ron Clarke. Quant à Derek Clayton, un Australien lui aussi, c'est le premier athlète à avoir parcouru les 42,195 km du marathon en moins de 2 h. 10. Nous présentons ci-après une interview des deux coureurs, qui répondaient en fait aux questions de différentes personnes venues entendre leurs exposés. Le texte qui suit a paru tout d'abord dans «Track Technique», puis, traduit par le coureur Arnd Krueger, dans «Die Lehre der Leichtathletik». N. T.

Ron Clarke : «Lorsque nous avons cherché, Clayton et moi-même, à expérimenter des méthodes modernes d'entraînement de course de fond, il nous a fallu constater qu'il n'existait aucune méthode proprement dite, mais seulement des fragments d'idées. A mon avis, cela provient du fait qu'en course de fond il n'y a pas qu'une seule manière de parvenir au succès. J'y vois d'ailleurs deux sortes de raisons: premièrement, comme individu, tout coureur de fond est quelque chose d'unique: il a son propre environnement, ses propres caractéristiques tant physiologiques que psychologiques. Et ce sont tous là des facteurs à considérer dans l'entraînement individuel.

Deuxièmement, la base déterminante, le noyau de tout entraînement, c'est la constance dans l'effort. L'entraînement lui-même ne doit être ni trop facile ni trop pénible.

Durant ces quelque dix dernières années, depuis que Franz Stampfl s'est attaché à appliquer un entraînement systématique par intervalles, Percy Cerutti un entraînement ne reposant sur aucun système, et Arthur Lydiard un mélange des deux systèmes, dès lors tous les entraîneurs se sont efforcés de mettre au point la formule du succès en course de fond, cette formule paraissant résider essentiellement dans la constance de l'effort. S'il me fallait, parmi toutes les méthodes en cours, choisir celle que je préfère, j'irais plutôt dans la direction de Lydiard. Ses très longues séances d'entraînement d'avant-saison — et notamment au moins une séance de 35 km chaque semaine — et puis des compétitions et des séances d'entraînement sur piste durant la saison, voilà un genre d'entraînement qui me plaît.

Quant aux moyens utilisés, l'un de ceux que préconise Lydiard — et qui d'ailleurs ne lui donne pas encore

pleine satisfaction — consiste en des courses-répétitions sur 50 m. Il s'agit de sprints, ou de démarrages, sur 50 m, répétés une, deux fois ou plus sur un tour de piste. Il y a quatre ou cinq ans, cela faisait aussi partie de mon entraînement, mais à chaque fois le sprint durait 100 m. En fait, la longueur de ces sprints répétés ne joue pas un rôle capital, à condition qu'elle reste inférieure à 150 m.

Le genre d'entraînement que l'on choisit dépend des idées que l'on a de cet entraînement. Les Britanniques ont eu du succès avec leurs conceptions, ainsi que les Américains avec des conceptions tout à fait différentes. Mais abstraction faite du psychisme de chacun, tous font reposer les caractéristiques physiques individuelles et les différences d'environnement, de milieu, sur un seul et même dénominateur commun: la constance. Le meilleur genre d'entraînement est celui qui convient le mieux à tel individu. En ce qui me concerne, cela signifie des courses de longue durée, plus chaque semaine 1-2 séances sur piste, afin de m'affûter pour la compétition. Chaque jour le principal travail d'entraînement consiste en une course d'au moins 16 km (et de 35 et de 24 km deux jours par semaine), mais en réalité d'environ 20 km.

Lorsque je m'entraîne sur piste, cela se passe sur dix tours (au 4e ou au 5e couloir): je sprinte sur 100 m tous les 200 m, récupérant au trot. Il faut bien préciser que ce «trot» s'accomplit à un train plutôt soutenu. Et le fait de trotter ainsi dès la fin des lignes droites à une cadence assez rapide a d'ailleurs sensiblement contribué à améliorer mon rythme de course dans les virages. Je suis donc convaincu qu'un bon rythme de course a une grande importance pour le coureur de fond. Le temps que durent les sprints ne joue alors aucun rôle. Il faut toutefois courir alors à la vitesse maximale, et faire que les intervalles se prolongent assez longtemps pour que physiquement et psychiquement on ait récupéré, et que l'on puisse sprinter de nouveau sans que faiblisse en fait la cadence. C'est là un entraînement terriblement dur; d'ailleurs, lors de mon séjour en Afrique du Sud, j'ai remarqué que les coureurs de fond de ce pays ne me tenaient compagnie que durant quelques tours de ce genre.

Médecins sportifs et psychologues peuvent bien chercher à savoir pourquoi cette forme d'entraînement est si efficace. Je crois quant à moi que malgré tous les efforts déployés jusqu'ici, la médecine n'a pas encore réussi à distinguer les sportifs en forme de ceux qui sont en superforme. De même, jusqu'ici la médecine n'a pas encore pu déterminer quels sont les genres d'entraînement qui permettent de réaliser des performances de haut niveau. Car si elle l'avait pu, les coureurs soviétiques surclasseraient de loin tous les autres coureurs du monde, tellement les recherches médico-sportives pratiquées dans leur pays dépassent en qualité et en ampleur celles des autres pays.

Et maintenant, pour nous résumer, disons que l'entraînement constant, sans interruption, est la clé du succès, à la condition de n'être ni trop rigoureux ni trop facile. Il faut que cet entraînement comprenne au minimum une très longue course par semaine et, si possible, un peu d'entraînement sur piste. Plus la distance de compétition est courte, plus cet entraînement sur piste est nécessaire. Mais attention: il faut que cet entraînement sur piste soit très dur et que vienne ensuite une séance d'entraînement calme.

L'entraînement est un fractionnement de l'effort de compétition selon le milieu ambiant, l'environnement propre à chacun. Le plus souvent, la meilleure forme d'entraînement est précisément celle qu'on aime le moins. J'ai dû parfois me forcer à aller m'entraîner sur piste, tellement j'ai peu de goût pour cet entraînement; normalement, à la séance suivante, j'évitais de courir de nouveau sur piste. Sur le plan psychologique, à l'entraînement nous sommes tous des paresseux, des dilettantes, choisissant en général le genre d'entraînement qui nous plaît le plus. C'est ainsi que la plupart des coureurs s'entraînent à faire ce qu'ils savent déjà le mieux, mais rarement ce qu'ils auraient vraiment besoin d'exercer.»

Derek Clayton : «A vrai dire, je n'ai pas beaucoup de choses à ajouter à ce que vient de dire Ron. En matière d'athlétisme, mais surtout en course de fond, le côté psychologique joue lui aussi un rôle capital dans l'entraînement. Les coureurs de fond ont besoin d'un goût insatiable de l'entraînement constant; et même s'ils sont de nature nonchalants ou paresseux, dans un plan d'entraînement il n'y a plus place pour cette paresse. Moi non plus, cela ne m'enchantait guère de me lever à 5 h. 30 le matin et de m'en aller courir avant le petit-déjeuner. Cela n'est pas folichon non plus de repartir pour une trentaine de km après le travail. Mais si l'on veut rester ou devenir le meilleur coureur du monde, on ne peut faire autrement que se lever à 5 h. 30, et s'en aller encore courir le soir, chaque soir, 30 km. C'est cela précisément la constance dont Ron a parlé.»

Discussion

Question : «En matière de course de fond, quel rôle attribuez-vous à l'entraîneur?»

Clarke : «La tâche de l'entraîneur, c'est d'inciter le coureur (chevronné) à s'entraîner constamment, c'est aussi de discuter avec lui de la tactique de course. Car dans beaucoup de compétitions, la tactique joue un rôle important, et les conseils d'un homme d'expérience, en qui on a toute confiance, permettent d'adopter un plan bien mieux qu'on ne le pourrait peut-être soi-même. Si je regarde en arrière, je suis certain que je n'aurais peut-être jamais été deuxième ou troisième aux Jeux de Tokio ou à ceux du Commonwealth à Kingston, si j'avais eu alors auprès de moi cette personne de toute confiance.

Voilà pourquoi j'ai eu tôt fait de modifier mon plan. Et au lieu de me fier à mon plan initial, ce fut la panique. Résultat: nouvelle tactique... et défaite.»

Clayton : «Je suis de plus en plus persuadé que la tâche d'un entraîneur ne devrait pas être de diriger un sportif (chevronné), mais bien plutôt de contrôler son entraînement, de l'enthousiasmer. Il n'a pas à guider l'athlète, mais à l'amener à se diriger lui-même.»

Question : «Pensez-vous que l'entraînement sur piste est aussi important durant la saison de cross-country que pendant la saison de la piste?»

Clarke : «C'est difficile à répondre. En fait, je crois pouvoir dire que durant toute l'année, une séance sur piste chaque semaine ne fait pas de mal. Je ne vois pas pour quelle raison le rythme d'entraînement devrait varier de l'été à l'hiver. Si l'on arrive déjà en forme grâce au travail de l'avant-saison, il faudrait ensuite, dès que débute la saison, laisser un peu de côté le travail long. En ce qui me concerne, je ne modifie pas volontiers mon entraînement, qu'il s'agisse de l'avant-saison, de la saison ou de l'après-saison.»

Clayton : «C'est une affaire individuelle. Certains athlètes ont besoin de varier leur entraînement, d'autres pas. Il me semble indiqué de mettre à profit l'hiver pour utiliser alors des moyens d'entraînement moins attrayants.»

Question : «Dès que vous avez accédé à l'élite mondiale, avez-vous considéré la course sous un jour différent, ou bien avez-vous continué à vous entraîner comme auparavant?»

Clarke : «A l'entraînement, j'ai toujours été un solitaire. J'avais en matière de course à pied des idées bien arrêtées: je voulais devenir un athlète de classe mondiale. Ou rien. Ainsi donc, lorsque cela s'est réalisé, je savais ce qui m'attendait. Non pas parce que je m'étais fait à cette idée, mais tout simplement parce que je m'étais entraîné terriblement dur, et que j'avais la ferme conviction de devenir ainsi un athlète de classe mondiale. Et lorsqu'enfin je le suis devenu, la surprise n'était pas grande pour moi. Il n'était pas non plus nécessaire que je modifie mon entraînement. En fait, j'ai eu dès lors plus de plaisir à courir, et cela m'a aussi encouragé à m'entraîner plus durement encore.»

Question : «Pensez-vous qu'il soit profitable, durant la saison, de continuer une fois par semaine à s'entraîner «par monts et par vaux» (en allemand: in den Bergen)?»

Clarke : «Oui».

Clayton : «A mon avis, depuis quelque temps on a nettement surestimé la valeur de cette forme d'entraînement, qui n'a de loin pas les effets positifs qu'on lui attribue souvent. Un trop grand nombre d'athlètes craignent de courir en montée à une allure aussi rapide qu'il le faudrait. Et c'est ainsi qu'ils transforment une course «par monts et par vaux» en un entraînement fractionné. Courir de colline en colline est une forme d'entraînement qui mériterait d'être judicieusement pratiqué, pour en tirer ensuite un grand profit. Sinon, cela peut n'être qu'une simple perte de temps.»

Question : «Quelle est la fréquence de votre entraînement?»

Clarke : «Je m'entraîne chaque jour. Je crois qu'il n'est même pas nécessaire de s'entraîner deux fois par jour. Quant à l'entraînement du soir, c'est le plus im-

portant. Mais s'il ne cause pas préjudice à celui du matin, on peut fort bien aussi s'entraîner deux fois par jour.»

Question : «Qu'est-ce qui vous fait penser que l'entraînement du soir est meilleur que celui du matin?»

Clarke : «Lorsqu'on a mangé quelque chose 4 ou 5 heures plus tôt, on peut se dépenser davantage.»

Question : «Combien de jours de repos un coureur de fond devrait-il se ménager avant une course particulièrement importante?»

Clarke et Clayton : «Aucun.»

Question : «Réduisez-vous alors l'intensité de votre entraînement?»

Clarke : «Deux ou trois jours avant une course très dure, je relâche un peu mon effort, car un entraînement dur ne me permettrait pas d'améliorer alors ma condition physique. Et j'évite aussi le risque d'être trop fatigué le jour de l'épreuve.»

Question : «Vous entraînez-vous aussi le jour de l'épreuve?»

Clarke : «Tout dépend du programme de la journée. Je m'entraîne si je n'ai rien d'autre à faire, car je n'aime pas volontiers paresser. Il ne s'agit pas alors d'une véritable séance d'entraînement, mais plutôt d'une sorte de promenade.»

Clayton : «Beaucoup d'athlètes se font beaucoup trop de bile avant de grandes compétitions. Certains s'abstiennent même de se raser ce jour-là, de peur de perdre ainsi un peu d'énergie. Je sais par expérience que trotter 30 minutes au matin de l'épreuve peut être un véritable rafraîchissement tant sur le plan psychique que physique.»

Question : «Que pensez-vous du grand nombre de compétitions que vous vous accordez chaque année? Je vous le demande surtout parce qu'il arrive à certains coureurs européens de faire trois compétitions par semaine, compétitions qui sont quasiment des entraînements.»

Clarke : «Selon ma conception de la condition physique, en compétition on court d'autant plus vite que cette condition physique est grande. Et lorsqu'on établit un record du monde, c'est qu'on a davantage de condition physique que jamais. Et plus on est en condition, plus on récupère rapidement. Trois ou quatre compétitions par semaine, ce n'est pas exagérer si l'on est vraiment en condition. Bien sûr que si l'on n'est plus ou pas encore à ce niveau, on ne peut pas courir aussi fréquemment.»

Question : «Si vous avez à faire par exemple 17 courses dans un laps de temps relativement bref, continuez-vous à vous entraîner entre-temps?»

Clarke : «Oui, parce que si je ne m'entraînais pas chaque jour, ma forme baisserait, ce qui m'empêcherait de participer si souvent à des compétitions.»

Question : «Par grande chaleur, vous entraînez-vous aussi durement? D'une manière générale, que pensez-vous de l'entraînement dans la chaleur?»

Clarke : «Oui, je m'entraîne aussi lorsqu'il fait chaud. Ces jours-là, j'ai bien sûr un peu de difficulté à me mettre en route et à commencer à m'entraîner. Mais dès que c'est parti, je dois avouer que je me sens même d'ordinaire plus frais que si je ne m'étais pas entraîné. Parfois aussi, par grande chaleur, on allait à la plage, on nageait, et après un peu de natation on revenait chez soi en courant. Donc s'entraîner coûte que coûte. Normalement, on n'a pas d'excuse à ne pas s'entraîner.»

Question : «Quelle nourriture absorbez-vous avant les compétitions?»

Clarke : «On digère plus facilement du sucre de raisin que n'importe quoi d'autre, mais je trouve que rien ne vaut des toasts au miel. Autrefois, j'avais toujours des maux d'estomac si j'avais bu du lait avant l'entraînement; j'ai donc laissé le lait de côté durant les quatre ou cinq heures précédant l'effort.»

Clayton : «Je ne me suis jamais soucié de ce que je mange ou bois avant une compétition ou un entraînement.»

Question : «Lorsque la forme vient peu à peu, que vaut-il mieux: courir lentement 10 miles ou rapidement 5 miles?»

Clarke : «A mon avis, on devrait sur n'importe quelle distance courir aussi vite qu'on le peut.»

Clayton : «La meilleure façon d'arriver en forme, c'est de courir aussi longtemps et aussi vite qu'on le peut. Bien entendu, il y a là une question de bon sens: je crois que la longueur du parcours est un peu plus importante que la cadence de course.»

Question : «Est-ce que l'un d'entre vous attache une grande valeur à la musculation?»

Clarke : «Je fais un peu de musculation, mais seulement en plus de l'entraînement normal. C'est en courant qu'on apprend mieux à courir. Mais si parfois l'on a encore du temps libre, un peu de musculation (dans ce cas: grand nombre de répétitions à de faibles charges. — N.T.) ne fait pas de mal. Il faudrait alors songer aux articulations des jambes et pratiquer quelques exercices d'extension.»

Clayton : «J'estime que la musculation est absolument inutile pour un coureur de fond. Pour courir de longues distances en compétition, la meilleure méthode consiste à parcourir de longues distances à l'entraînement. Je ne crois pas non plus que la musculation soit bonne pour les jambes et les articulations.»

Question : «Allez-vous parfois au sauna? Pensez-vous que cela peut avoir une influence sur l'entraînement?»

Clarke : «J'aime beaucoup aller au sauna, j'y vais donc volontiers et souvent. Mais je n'ai encore jamais songé à utiliser le sauna comme moyen d'entraînement.»

Clayton : «Je ne vais jamais au sauna.»

Question : «En ce qui concerne le marathon, pensez-vous que les repas pris la veille de l'épreuve sont plus importants que ceux absorbés le jour même?»

Clayton : «Oui, absorber une grande quantité de glucides la veille de l'épreuve peut être d'une très grande importance.»

(traduit par Noël Tamini)