

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Artikel: La musculation dans la planification annuelle de l'entraînement des lanceurs

Autor: Egger, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997911>

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: 04.05.2025

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

La musculation dans la planification annuelle de l'entraînement des lanceurs

Jean-Pierre Egger, chef de la branche athlétisme

En guise d'introduction à ce thème, il me paraît indispensable de définir les trois orientations de la musculation, qui intéressent directement la planification annuelle de l'entraînement des lanceurs.



Lewis à Macolin, entre deux entraîneurs: Douglas (de dos) et J.-P. Egger.

Musculation générale

Elle vise avant tout à améliorer la *force maximale* de l'athlète. Elle est indiscutablement à la base des performances de haut niveau. Trois types d'entraînement permettent d'atteindre cet objectif:

Entraînement foncier («Body-Building»)

Il impose un grand nombre d'exercices divers, qui agissent sur l'ensemble du système musculaire ou sur certains groupes seulement. Son action peut être générale, partielle ou locale.

L'athlète utilise presque exclusivement durant cette phase – à côté des exercices traditionnels, tels que «développés couchés», «squats», etc. – des appareils de musculation visant plus particulièrement au développement de muscles isolés (une seule articulation sollicitée).

BUT de cet entraînement: augmentation du volume musculaire («hypertrophie»).

Caractéristiques:

- intensité: 40 à 60 pour cent des possibilités maximales du moment
- nombre de répétitions: 10 à 15

- séries:
 - 3 à 5 pour les débutants
 - 5 à 8 pour les athlètes de compétition

Exécution des mouvements:

lente et sans interruption si l'on recherche une hypertrophie importante, sinon à un rythme normal.

Pauses:

deux minutes entre les séries

Méthodes conseillées:

- méthode «dynamique-positive», si on ne recherche pas particulièrement une hypertrophie musculaire
- méthode «isocinétique» ou «pré-fatigue», si l'on recherche une augmentation du volume musculaire.

L'entraînement «foncier» domine dans la première partie de la période de préparation (période «extensive»).

Entraînement de l'innervation intra-musculaire

Il vise, en l'absence d'une hypertrophie musculaire, à augmenter la force par une amélioration du système neuro-musculaire (davantage d'unités motrices simultanément activées) et biochimique.

Durant cette phase, les exercices qui font appel au travail intermusculaire (2 ou davantage d'articulations mises à contribution) prennent toute leur importance; par exemple, les mouvements d'haltérophilie (arrachés-épaulés-jetés). Cet entraînement est exclusivement réservé aux athlètes bien entraînés et qui ont, au préalable, effectué un travail de musculation foncière très complet.

L'entraînement de l'innervation intra-musculaire domine durant la période «explosive» (compétition).

Caractéristiques:

- intensité: 75 à 100 pour cent des possibilités maximales du moment
- nombre de répétitions: 1 à 5
- séries: 5 à 8

Exemple:

5 × 75 pour cent; 4 × 80 pour cent; 3 × 85 pour cent; 2 × 90 pour cent; 1 × 95 à 100 pour cent
ou 6 séries de 5 × 75 pour cent
ou 8 séries de 3 × 85 pour cent

Exécution des mouvements:

la plus rapide possible

Pauses:

de deux à trois minutes entre les séries

Méthodes conseillées:

- «dynamique-positive»
- «réactive» ou «plyométrie»

Entraînement combiné

Il se propose aussi bien d'améliorer le volume musculaire que le système neuro-musculaire.

Cette phase de transition entre l'entraînement foncier et l'entraînement de type explosif domine durant la période «intensive» (2e partie de la période de préparation).

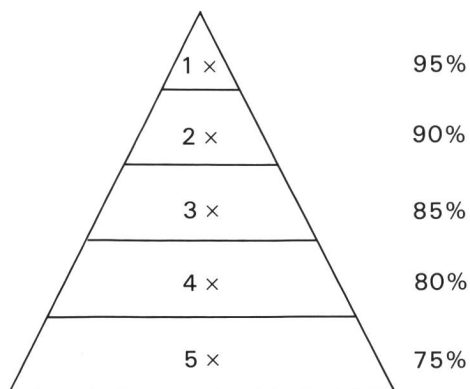
La méthode la plus fréquemment utilisée, durant cette période, est l'entraînement «pyramidal» (exécution dynamique-positive), dont voici quelques exemples:



Dave Laut (USA), 21,94 m au lancement du poids.

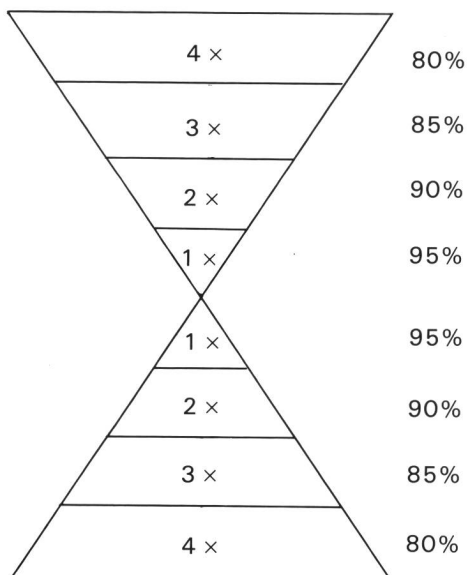
Pyramide normale (ou «étroite»)

réservée aux athlètes bien entraînés. Elle permet surtout de *maintenir* la force maximale durant la période de compétition.



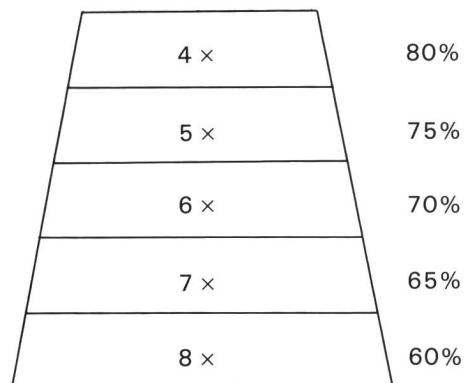
Pyramide inversée:

réservée aux athlètes bien entraînés. Elle contribue à améliorer le système neuromusculaire (innervation intramusculaire) durant la période de précompétition.



Pyramide «large»

servant de transition entre l'entraînement foncier et la phase explosive. Elle convient particulièrement bien aux jeunes athlètes qui souhaitent tant augmenter leur volume musculaire qu'améliorer leur innervation intramusculaire.



Werner Günthör: depuis cette photo, il a perdu des cheveux, mais gagné... des mètres.

Musculation multiforme-orientée

Il s'agit d'exercices proches du geste fondamental visant à développer:

- la coordination des mouvements
- la force explosive
- l'amplitude gestuelle

Exemples:

enchaînements de sauts avec charge additionnelle, lancers du ballon lourd ou d'autres objets.

Ces exercices devraient toujours être réalisés à intensité et amplitude gestuelle maximales. Ils permettent d'entretenir l'esprit de compétition et de développer la volonté de gagner. Ils présentent une grande variété d'exécution.

Cette forme de musculation est très attrayante. Elle devrait être pratiquée quel

que soit le niveau de l'athlète et, chez les jeunes, précéder d'une manière systématique l'apprentissage technique spécifique.

Musculation multiforme-orientée dans la périodisation annuelle

Période «extensive»

(1re partie de la période de préparation)

Enchaînements de sauts divers (en longueur, en hauteur, sur une ou sur les deux jambes, etc.). A part le lanceur de javelot, qui doit exécuter de nombreux sauts sur une jambe, les autres, souvent plus lourds, préfèrent bondir sur les deux pieds.

200 à 300 sauts par unité d'entraînement.

Période «intensive»

(2e partie de la période de préparation)

- sauts de haies
- sauts de caissons

- sauts sur escalier (gradins)
- sauts de course avec impulsion (pour le javelot)

100 à 200 sauts par unité d'entraînement.

Exemple:

6 × 10 haies + 10 × 5 caissons

Remarque:

on utilisera de temps à autre le chronomètre pour contrôler la vitesse d'exécution.

Période «explosive»

(période de compétition)

- exécution explosive de triples ou quintuples sauts
- bonds ou sauts de course chronométrés
- entraînement plyométrique

L'entraînement plyométrique est une méthode propre au sport de performance. Il suppose une force bien développée et un appareil moteur, tant actif que passif, bien préparé. Une mauvaise préparation entraînerait des risques considérables de blessures.

Cette méthode d'entraînement exige que l'on répartisse bien la force *freinatrice* et la force *accélératrice*. Son champ d'application se manifeste essentiellement dans les sauts en profondeur et dans les lancers avec bref «amortissement» préalable.

50 à 100 sauts (ou lancers) par unité d'entraînement.

Remarque:

une bonne «école de saut» comprend en général, des séries de 6 (période «intensive») à 12 (période «extensive») répétitions (1 à 5 répétitions en période «explosive»).

Musculation spécifique

La charge utilisée doit permettre de respecter la *structure gestuelle*, le *rythme* et l'*intensité d'exécution* du geste fondamental.

La musculation spécifique des lanceurs vise essentiellement au développement de la force explosive.

Exemple:

utilisation d'engins de poids différents:

- poids plutôt faibles: amélioration de la vitesse gestuelle
- poids plutôt élevés: amélioration de la puissance.

Voici quelques propositions concernant des athlètes bien entraînés (entre parenthèses: valeurs pour les dames):



A la salle des tortures, machines en tout genre pour la musculation.

Poids plutôt lourds	Discipline	Poids plutôt légers
(5 kg)		
8 ¼ kg	Poids 7 ¼ kg (4 kg)	6 ¼ kg (3,5 kg)
3 kg (1,5 kg)	Disque 2 kg (1kg)	1,750 kg (0,800 kg)
1,3 kg (1 kg)	Javelot 0,800 kg (0,600 kg)	0,600 kg (0,500 kg)
12 kg	Marteau 7 ¼ kg	4 kg



Niklaus (8337 points au décathlon): muscle et... volonté.

Musculation spécifique dans la planification annuelle

Période «extensive»:

70 pour cent avec l'engin de compétition (accent sur la correction des fautes)
30 pour cent avec un engin plus lourd (dans la mesure où la technique est correcte).

Période «intensive»:

40 pour cent avec l'engin de compétition
40 pour cent avec un engin plus lourd
20 pour cent avec un engin plus léger.

Période «explosive»:

60 pour cent avec l'engin de compétition
30 pour cent avec un engin plus léger
10 pour cent avec un engin plus lourd.

Remarque:

il existe, pour chaque athlète, des charges «maximales» et «minimales» qui permettent de respecter la structure générale du geste spécifique.

Bibliographie

- «Manuel d'entraînement», par Jürgen Weineck, Editions Vigot - 1983
- «Entraîneur 80», édité par l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme, sous la direction technique de la FFA.
- Manuel du moniteur «athlétisme», EFGS, 2532 Macolin. ■