

Handball : sport d'équipe et sport de haut niveau

Autor(en): **Mühlethaler, Urs**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998019>

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.



Handball: sport d'équipe et sport de haut niveau

Urs Mühlethaler, chef de la branche J+S Handball à l'EFSM
Traduction: Françoise Huguenin

Maître de sport à l'Ecole fédérale de Macolin, Urs Mühlethaler n'est pas seulement, à côté de cette fonction, chef de la branche sportive J+S Handball, il est aussi un entraîneur réputé dans cette spécialité. On comprend donc qu'il désire voir le handball suisse rester compétitif au niveau international et les soucis que lui font, vus sous l'aspect de la préparation sportive, les dispositions helvétiques relatives à la formation scolaire. On comprend, ai-je dit, ce qui ne signifie pas que son point de vue reflète nécessairement celui de la rédaction de MACOLIN! (Y.J.)

Nous – les cadres du handball suisse –, avec la formation qu'avaient nos joueurs, étions capables de rester compétitifs, il y a de cela... 5 ans. Nous nous entraînions comme nos meilleurs adversaires et avons atteint des résultats étonnants: championnat du monde A, qualification pour les JO et finales de la Coupe d'Europe.

Aujourd'hui, lors de tables rondes, nous nous contentons de mettre en

exergue, de manière critique, les aspects négatifs de l'évolution du sport d'élite, de lancer des avertissements, de parler des effets secondaires peu désirables qu'il s'agirait d'éviter et, sur la même lancée, de partir du principe que nous devrions, évidemment, gagner malgré tout!

Et nous savons naturellement – à la table de discussion toujours – que:

... les Suédois, par exemple, s'entraînent deux à trois heures par jour, car les enfants n'ont l'école que jusqu'à 13 heures (soit dit en passant, ils viennent d'obtenir le titre de vice-champions du monde juniors, rejoignant ainsi leurs aînés, eux aussi champions du monde);

... les Français donnent à 18 ans, aux membres de leur équipe nationale, le statut de «pros» à l'armée pour qu'ils puissent s'entraîner deux fois par jour (on ne s'étonnera pas, dès lors, qu'ils se soient qualifiés pour les JO);

... les Autrichiens n'ont pas reculé devant l'idée d'entraîner les juniors de 13 ans déjà 7 fois par semaine;

... les Portugais, les Espagnols et également les Turcs sont déjà «pros» à 18 ans;

... le cadre italien des cadets (15 à 16 ans) passe environ 80 jours par an dans des camps d'entraînement.

Nous croyons-nous donc à ce point meilleurs pour espérer rester compétitifs en ne consentant, à la préparation, qu'un tiers de l'effort des autres?

Pour moi, en somme, une seule et unique question se pose: *voulons-nous à nouveau être compétitifs?*

Si un joueur ou un fonctionnaire répondent à cette question par la négative, c'est leur bon droit. Il convient de le respecter.

Je crois que le «sport suisse» offre à tout un chacun de bonnes possibilités de pratiquer en fonction de ses envies. En handball également, nous avons de nombreuses sociétés qui développent magnifiquement bien cette discipline comme sport de loisirs.

Mais, si un joueur, un fonctionnaire ou même une société répondent à la question par l'affirmative, c'est également leur bon droit. Quelles possibilités leur offrent alors le «sport suisse» et ses sociétés?

Bien sûr, on se servira d'arguments bien connus pour s'excuser:

– *Nous n'avons pas de salles réservées à heures fixes!*

Mais moi, je sais qu'en maints endroits, les salles ne sont pas occupées de manière optimale:

- beaucoup sont inoccupées entre midi et 14 h
- beaucoup sont vides entre 17 h et 18 h
- et pourquoi doivent-elles être fermées à 22 h alors qu'à l'étranger elles restent ouvertes jusqu'à 23 h au moins?
- beaucoup sont vides le samedi et le dimanche également (pourquoi ne pourrait-on pas s'entraîner le dimanche?)

Exemple:

Aujourd'hui

18 h 00 - 20 h 00 Société 1
20 h 00 - 22 h 00 Société 2

Demain

12 h 00 - 13 h 30 Société 1
17 h 00 - 18 h 30 Société 2
18 h 30 - 20 h 00 Société 3
20 h 00 - 21 h 30 Société 4
21 h 30 - 23 h 00 Société 5

Une telle amélioration est sans aucun doute possible!

– *Les joueurs ne peuvent même pas s'entraîner tous les jours! On leur dit que, après tout, ils sont en apprentissage ou à l'école secondaire supérieure!...*

Je me demande, moi:

– *S'il n'est pas possible que la durée d'apprentissage ou de formation gymnastique ou autre passe de 4 à 6 ans, afin que le sportif, le musicien par exemple aient chaque jour davantage de temps à disposition pour s'exercer;*

- *Si le temps de formation post scolaire qui dure, selon les cas, de 4 à 12 ans, ne pourrait pas être porté à une durée allant de 6 à 14 ans;*
- *Si l'on réfléchit bien lorsqu'on craint que nos «jeunes» n'aient plus, dans un tel cas, la force et la volonté de s'atteler à un travail de longue haleine; qu'ils aient alors tendance à passer d'une chose à l'autre;*
- *Pourquoi on ne soutiendrait pas davantage ceux qui se fixent des objectifs à long terme (selon les dernières statistiques, environ 33 pour cent des jeunes pratiquent leur sport au niveau de la compétition);*
- *Un jeune de 14/15 ans qui s'entraîne 3 fois par semaine ne supportera pas de le faire chaque jour à 16 ans!*

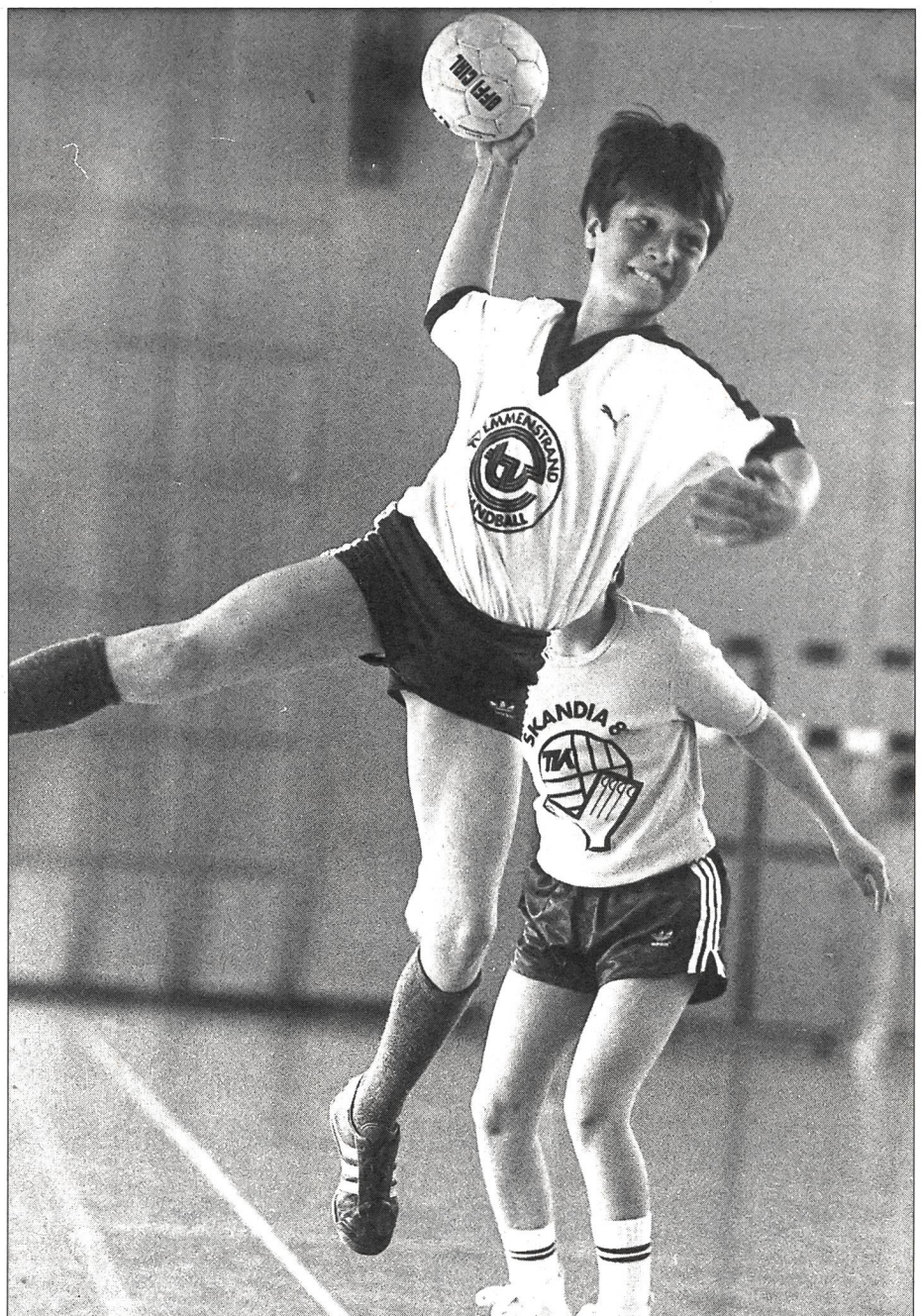
Il faut donc commencer à augmenter l'entraînement dès l'âge de 14 ans déjà.

En Suisse, les juniors s'entraînent en moyenne 2 ou 3 fois par semaine; il faut leur offrir deux séances supplémentaires; à ceux, du moins, qui s'y intéressent et qui sont doués (à la pause de midi par exemple, ou entre 17 h et 18 h, le dimanche matin, le samedi après-midi...)

Je sais par expérience que nous avons beaucoup de jeunes si passionnés par le sport (par le handball également) qu'ils s'entraînent 5 ou 6 fois par semaine de leur propre initiative.

Combien d'autres auraient du plaisir à s'entraîner journalièrement davantage si l'on supprimait quelques obstacles?

Pourquoi les jeunes de ce pays, ambitieux et très doués en sport, en musique, etc., ne peuvent se réaliser dans leur activité de prédilection que s'ils s'adaptent à la médiocrité suisse?



Dans le sport de haut niveau (comme certainement aussi dans d'autres domaines), c'est la concurrence qui détermine les conditions et nous devons nous y adapter!

Nous – joueurs, entraîneurs et sociétés – ne pouvons pas attendre jusqu'à ce qu'un heureux hasard permette la création d'une structure sportive axée également sur le sport d'élite. Nous devons agir immédiatement, sinon cette structure ne nous servira plus à rien.

Je pense donc que c'est à nous qu'il appartient d'agir et cela dès aujourd'hui!

Il nous faut faire preuve de beaucoup de volonté et de courage pour défendre publiquement nos projets et nos objectifs et pour tirer le meilleur parti de la situation actuelle.

J'ai vu, en tant qu'entraîneur, que les modèles de planification hebdomadaire ci-contre étaient réalisables dans le cadre d'une équipe:



Urs Mühlethaler aux abois...

Un jeu et on «spor't» mieux

Solution du labyrinthe:

M	I	R	C	S	E	N	O	I	T
E	L	E	Y	B	A	L	L	N	A
O	L	N	O	L	P	A	N	A	T
V	E	G	S	M	E	L	O	C	X
N	O	(F)	I	N	I	P	T	U	E
U	C	O	A	D	M	I	N	R	S
R	L	O	B	S	N	O	I	S	S
L	L	T	N	A	S	T	I	Q	E
I	A	B	M	C	O	H	E	U	N
N	G	G	Y	K	E	Y	F	I	T

Jeunes de 14 ans

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
7-8							
8-9	Ecole						
9-10	Ecole						
10-11	Ecole						
11-12	Ecole						
12-13			Entraînem. 3 (ETI/EIC)				
13-14	Ecole	Ecole		Ecole	Ecole		
14-15							
15-16	Ecole			Ecole	Ecole		
16-17		Entraînem. 2 (ETI)					
17-18							
18-19	Entraînem. 1 (EE)			Entraînem. 4 (EE)			
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Durée totale de l'entraînement: env. 10 h. = Compétition (ou Entraînement 5, ETI/EIC)

Jeunes de 17 ans

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
7-8			Entr. 4 (EIC)				
8-9	Travail						
9-10	Travail						
10-11	Travail						
11-12	Travail						
12-13		Entr. 2 (ETI)		Entr. 5 (ETI)			
13-14							
14-15	Travail						
15-16	Travail						
16-17	Travail						
17-18					Entraînem. 7 (EE)		
18-19	Entraînem. 1 (EE)	Entraînem. 3 (EE)		Entr. 6 (EE)			
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Durée totale de l'entraînement: env. 12 h. = Compétition (ou Entraînement 8, ETI/EIC)

Jeunes de 20 ans

	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
7-8	Travail						
8-9	Travail						
9-10	Travail						
10-11	Travail						
11-12	Travail						
12-13		Entr. 2 (ETI)		Entr. 5 (EIC)	Entr. 7 (ETI)		
13-14							
14-15	Travail		Travail				
15-16							
16-17							
17-18							
18-19	Entraînem. 1 (EE)	Entraînem. 3 (ETI/EE)	Entr. 4 (EIC/ETI)	Entraînem. 6 (EE)	Entraînem. 8 (EE)		
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

Durée du travail: 70%
Durée totale de l'entraînement: env. 15 h. = Compétition (ou Entraînement 9, ETI/EIC)

- EE = Entraînement d'équipe
- ETI = Entraînement technique individuel
- EIC = Entraînement individuel de condition physique