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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 3

Artikel: Formation des jeunes en cyclisme

Autor: Bürgi, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998025

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

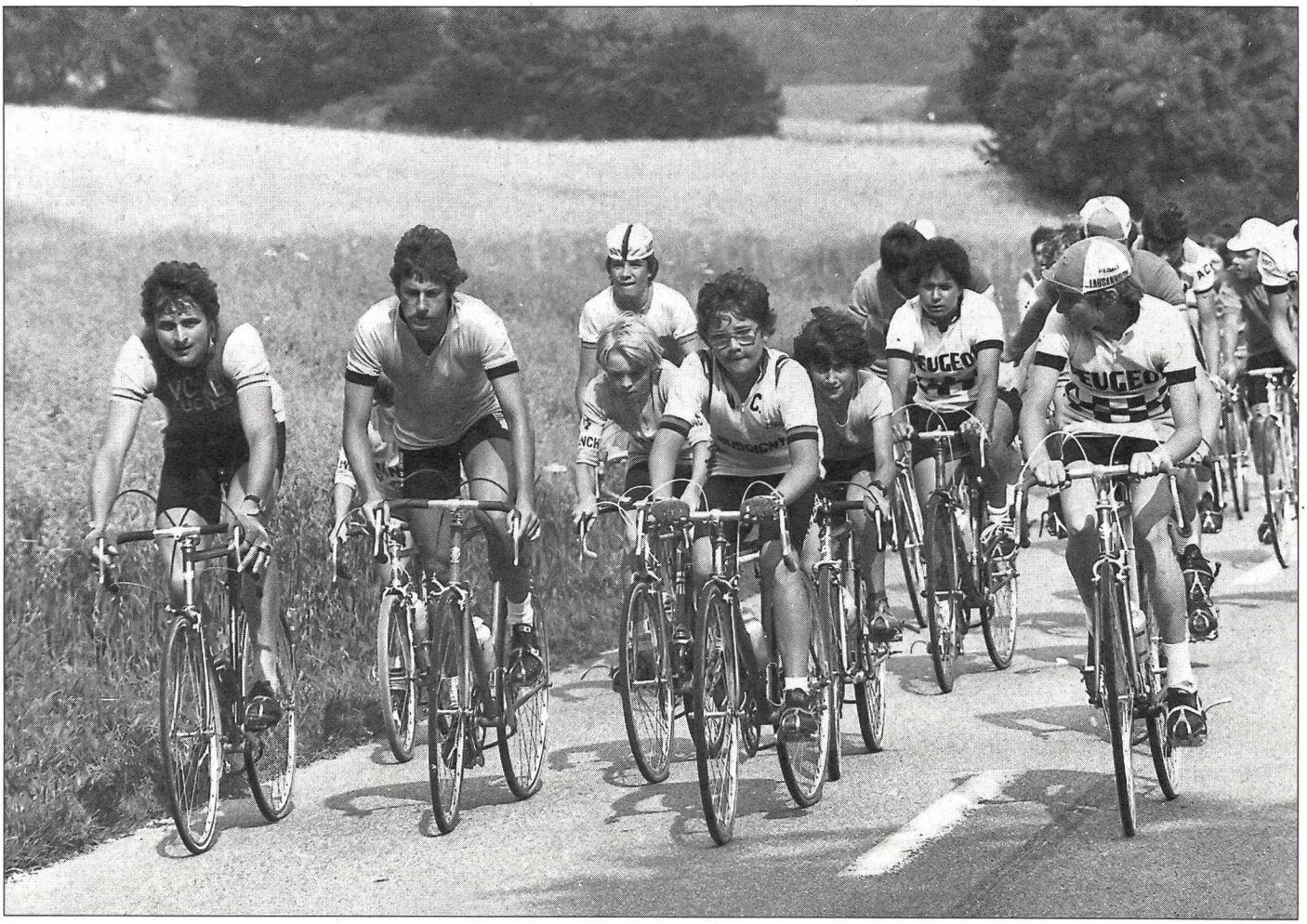
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.07.2025

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



Formation des jeunes en cyclisme

Kurt Bürgi, entraîneur national de cyclo-cross
Traduction: Patrick Pfister

Le cyclisme est un sport d'endurance avec tous les avantages que cela comporte: il stimule l'activité cardio-vasculaire et respiratoire, ainsi que le métabolisme en général. Les efforts d'endurance conviennent parfaitement aux enfants, car ils présentent un rapport favorable entre le volume cardiaque et le poids corporel. En outre, c'est quand on est jeune que l'on acquiert le plus facilement la maîtrise du geste fonctionnel. Il n'empêche que les enfants et les adolescents, comme c'est le cas pour les autres sports, ne devraient envisager que plus tard une spécialisation. En d'autres termes, il faut les laisser pédaler aussi souvent et aussi longtemps qu'ils en ont eux-mêmes vraiment envie.

Prudence de rigueur

Il faut être conscient du danger d'une participation par trop précoce à des compétitions. Une épreuve cycliste comporte bien des aspects – techniques, physiques, psychiques, tactiques – qu'il faut avoir assimilés au préalable. Dans les catégories écoliers, on peut facilement se rendre compte à quel point les jeunes cyclistes sont généralement dépassés par les événements, leur bagage technique étant encore insuffisant et leur organisme trop fortement sollicité par les courses en circuit sur des distances relativement courtes et rapides. En tout cas, ce type de compétition ne permet pas d'envisager une progression continue et systématique. En plus, les parents et les entraîneurs exigent souvent d'eux des comportements tactiques pour lesquels ils ne sont ni mûrs, ni prêts. Il faut considérer du même regard critique les championnats nationaux et internationaux réservés aux juniors. Certes, ces compétitions peuvent constituer un objectif attrayant à court terme, mais elles sont presque toujours nuisibles à long terme, mettant le jeune sous pression constante.

Les aspects positifs

Cependant, il ne faudrait pas tout voir en noir. En effet, le cyclisme est un sport qui permet l'épanouissement de celles et de ceux qui le découvrent et qui choisissent de s'y adonner, pour autant que ce soit fait correctement. En abordant le vélo de leur propre initiative, parce qu'il leur plaît, les jeunes ne cherchent généralement pas à dépasser leurs limites. Au contraire, grâce à leur instinct, ils se développeront harmonieusement, physiquement et men-

talement, comme ils n'en auraient probablement que peu eu l'occasion sinon. On doit donc attendre le temps qu'il faut avant de les engager dans la spécialisation. D'abord, on visera, à côté de la formation technique proprement dite, à leur faire acquérir un développement global en favorisant une activité diversifiée. Avec le temps, le cyclisme prendra une place de plus en plus importante dans celle-ci, l'accent restant toutefois posé sur les aspects techniques de la discipline. Il faut préserver le plaisir de l'effort physique en général, et ne pas le gâcher par trop d'uniformité.

La mise en contact plus poussée avec les différentes disciplines cyclistes devrait débuter vers 15 ans. La structure de l'entraînement est alors élaborée de telle sorte à atteindre une fréquence cardiaque de 120 à 170 pulsations par minute. Il y a parfois lieu, cela ne fait aucun doute, de freiner les jeunes qui, emportés par leur imagination, peuvent avoir tendance à forcer la dose d'entraînement. Il faut aussi essayer de leur faire comprendre que, à leur âge, ils ne doivent pas accorder une trop grande importance aux succès qu'ils pourraient remporter en compétition. Il est toujours faux de leur imposer des efforts violents, comme certains sont tentés de le faire, sachant à quel point l'endurance-force est importante en cyclisme. Les limites imposées en matière de «développements» (braquets) maximums dans les diverses catégories ont justement pour but d'éviter que les jeunes se «brûlent» avant l'heure.

Les écoles de cyclisme

En cyclisme, deux institutions appliquent les principes décrits ci-devant. Il s'agit des écoles de cyclisme sur route et des écoles de cyclo-cross, les membres de ces dernières étant d'ordinaire légèrement plus âgés. Entre 13 et 18 ans, les jeunes y sont systématiquement initiés aux techniques du cyclisme, ces dernières occupant une place centrale tout au long de la formation. Les écoles de cyclo-cross des différentes régions du pays s'affrontent entre elles à la fin de la saison: le classement final (par écoles) ne tient pas seulement compte du résultat de la course, mais également de la maîtrise technique dont ont fait preuve les participants tout au long du tracé.

Conclusion

En intéressant positivement les enfants et les jeunes au cyclisme, on leur procure une source de plaisir dont ils pourront profiter leur vie durant. En effet, il ne s'agit pas uniquement de former des champions, mais de faire découvrir à des jeunes ambitieux, certes, mais également avides de «vivre», une activité de loisirs de bon aloi. Ainsi, le cyclisme pratiqué d'une manière «juste» dès le plus jeune âge, devient un facteur de développement et d'épanouissement de la personnalité. L'achat d'un vélo de course peut alors être, dans ce cas, un investissement très rentable! ■