

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 3

Artikel: Quand les nageurs courent avec les cyclistes...
Autor: Gautschi, Roland / Vögli, Andy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995938>

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: 06.02.2025

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

Crosstraining

Quand les nageurs cour

«L'aqua-jogging comme alternative à l'entraînement de course»

Différentes variantes s'offrent aux coureurs dans l'optique d'un travail fondamental de l'endurance. Parmi ces activités, l'aqua-jogging se profile comme un très bon complément à la course. L'eau ménage les articulations, stimule les tissus par son effet de massage et favorise ainsi la récupération. L'aquatrainning convient aussi pour les spécialistes de sprint prolongé. Le ski de fond apparaît comme le complément hivernal désigné du coureur. La technique du skating est à privilégier, car elle s'apparente plus à celle de la course au niveau des charges. Quant au vélo, il permet en fait de diversifier l'entraînement fondamental de l'endurance, mais ne représente pas une alternative efficace. Les spécificités techniques biomécaniques et physiologiques sont trop différentes: mouvement cyclique sans contact au sol pour le vélo – contact dynamique au sol pour la course; durée plus grande en cyclisme pour un effet similaire (deux heures sur le vélo correspondent en gros à 45 minutes de course).

Rolf Weber, chef de branche J+S athlétisme

«L'entraînement alternatif surtout pour les jeunes»

Pour les disciplines de force-vitesse (sprints, sauts et lancers en athlétisme), l'entraînement alternatif ne joue pas un rôle prépondérant dans la capacité de performance. Ces disciplines demandent une sollicitation aussi ciblée que possible des fibres musculaires à contraction rapide, ce qui n'est pas le cas lors des efforts de type «aérobie». En effet, un trop grand travail en endurance risque de favoriser la transformation des fibres rapides en fibres lentes et d'augmenter inutilement la charge d'entraînement. L'entraînement de haut niveau demande de plus en plus une orientation très spécifique de l'entraînement si bien que l'on recherche des sollicitations motrices proches de la discipline exercée.

Néanmoins, des activités telles que le VTT ou l'aqua-jogging ont leur place dans l'entraînement des jeunes sportifs pour qu'ils se construisent un potentiel physique solide et varié en vue d'une spécialisation future de l'entraînement. Le travail d'endurance constitue une partie de la condition physique de tout sportif.

Dans le sport d'élite, l'entraînement alternatif en endurance prend plus d'importance si un athlète est blessé afin qu'il puisse maintenir un certain niveau de forme physique ou alors dans les périodes de transition (coupures, fin de saison, etc.).

Laurent Meuwly, ex-coach du cadre national de 400 mètres et conseiller en préparation physique

Les coureurs nagent, les nageuses roulent, les cyclistes courent.

L'entraînement de l'endurance au travers de différents sports, appelé dans le jargon «crosstraining», trouve de plus en plus d'adeptes. Pour qui, et dans quelles conditions cette nouvelle tendance se justifie-t-elle?

Roland Gautschi

L'époque des vrais spécialistes, obnubilés par leur unique discipline d'endurance, semble bien révolue. Difficile dès lors de classer les sportifs qui tour à tour enfourchent leur vélo ou troquent un maillot de bain pour une tenue de jogging. Le «crossover-food», tendance gastronomique qui allie les plaisirs culinaires issus de différentes cultures, a investi à sa manière le monde sportif depuis un certain temps. L'entraînement de l'endurance passe désormais par la combinaison et le croisement d'autres disciplines.

Des résultats à approfondir

Différentes études ont examiné les effets de la pratique d'une discipline d'endurance sur une autre. Les résultats obtenus dessinent quelques pistes intéressantes, mais restent sujets à controverse. L'absence de groupes de contrôle, la limitation à une valeur comparative (consommation maximale d'oxygène, VO_{2max}) ou encore la prise en considération insuffisante des spécificités de chaque discipline incitent à relativiser ou du moins à approfondir certaines constatations. Des tests ont montré par exemple que des séances sur vélo avaient induit une hausse du niveau de performance (meilleur chrono sur une distance déterminée) de coureurs et



ent avec les cyclistes...

coureuses bien entraînées (trois séances hebdomadaires et plus). Rien ne prouve cependant qu'un entraînement supplémentaire de course à pied n'eût pas conduit à ce même résultat. On a constaté en outre que les disciplines d'endurance se différencient considérablement par rapport à leur incidence sur la capacité aérobie maximale. Des personnes non entraînées verront leur $VO_2\max$ augmenter plus facilement par un entraînement de course que par des séances de natation. Le problème est donc plus complexe qu'il n'y paraît.

La diversité, c'est plus sain!

Pour les adeptes du sport santé avant tout, ceux qui désirent garder la forme sans pression du résultat, les faveurs vont sans conteste au crosstraining, la pratique de différentes disciplines. L'entraînement dans une autre branche met un frein à la monotonie, permet d'améliorer la capacité aérobie et même d'augmenter la combustion des graisses. Une séance hebdomadaire consacrée à une autre activité de type aérobie représente une bonne alternative pour éviter le syndrome du surentraînement et éloigner le risque de blessure.

Plus de spécificité pour le haut niveau

Le principe de l'entraînement spécifique dans la discipline choisie se justifie avant tout pour les athlètes très bien entraînés. Au plus haut niveau, la technique et l'endurance spécifique des muscles concernés sont des facteurs plus décisifs que la capacité aérobie générale ou même la consommation maximale d'oxygène. Cette thèse semble contredire la problématique actuelle du dopage dans les sports d'endurance (EPO notamment), en apparence seulement. En effet, si tous les athlètes avaient les mêmes prédispositions, une capacité aérobie identique par exemple, où se ferait la différence sinon dans une meilleure habileté technique ou tactique? **m**

Andy Vöggtli

«André Bucher avale les kilomètres!»

Quel regard portez-vous sur le crosstraining? Si je réponds en tant qu'entraîneur d'un athlète de niveau mondial, je dois reconnaître que je suis plutôt sceptique quant à l'apport des alternatives d'endurance pour une discipline donnée. Par contre, j'encourage vivement les coureurs amateurs à varier leurs activités. Ils disposent de moins de possibilités pour la récupération, d'où l'importance de ménager leur corps et de lui proposer des charges différenciées. Je ne pense pas que le crosstraining puisse influencer de manière positive la performance au plus haut niveau.

...on en conclut qu'André Bucher ne fréquente ni les piscines, ni les routes sur son vélo pour compléter sa préparation? André s'entraîne de manière assez spécifique entre autre parce qu'il ne se sent pas très à l'aise dans l'eau et qu'il préfère de loin courir. Cela ne signifie pas qu'André se désintéresse de tout autre sport. Il pratique par exemple volontiers le badminton. J'ajoute que la course de 800 mètres ne constitue pas à proprement parler une discipline d'endurance. La force et la technique sont des facteurs plus déterminants que la capacité aérobie maximale. L'entraînement de la résistance, de la vitesse et les écoles de sauts occupent une place de choix dans la programmation.

Le crosstraining serait-il plus judicieux selon vous pour un marathonien? Pour la majorité, sans doute oui; mais pour l'élite, je reste persuadé que seul un entraînement spécifique peut améliorer l'aspect technique indispensable à une économie de course optimale.

Comment s'articule le plan d'entraînement annuel d'André Bucher? D'octobre à décembre, l'entraînement de base reprend ses droits. Cela signifie un grand volume au niveau kilométrique (100–120 kilomètres par semaine) et au niveau de la force et de la détente. Cette période intègre déjà des séances très intensives, comme les courses de collines par exemple. Le début de l'année est caractérisé par des kilométrages hauts à moyens, des entraînements de résistance et de vitesse. A la fin de cette période, André Bucher court en moyenne 60 à 70 kilomètres par semaine. En cours de saison, la planification place les accents selon les compétitions programmées.

Andy Vöggtli est l'entraîneur d'André Bucher, champion du monde du 800 mètres