Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 5 (2003)
Heft: 3

Artikel: Bilan en clair-obscur
Autor: Ossola, Ellade
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996028

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: 04.07.2025

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

Mondiaux de ski à St-Moritz

Bilan en clair-obscur

L'événement majeur de l'hiver 2003, les mondiaux de ski à St-Moritz, s'est révélé peu satisfaisant pour l'équipe nationale. Nous en avons parlé avec Angelo Maina, responsable de l'équipe féminine suisse.

Ellade Ossola

«Mobile»: Les Championnats du Monde de St-Moritz ont-ils exigé une préparation physique et mentale spéciale par rapport à une autre course de Coupe du Monde? Angelo Maina: La préparation physique a été la même que pour une course de Coupe du Monde. Sur le plan mental, on ne peut pas parler véritablement d'une préparation spéciale, même si les Championnats du Monde ont été le rendez-vous majeur de la saison et qu'ils ont engendré des situations particulières. Les athlètes ont dû les gérer avec un professionnalisme encore plus grand que d'habitude. Je pense par exemple aux relations avec les médias, présents en masse. Une préparation appropriée pour ce genre de situations évite au sportif d'accumuler trop de stress.

L'entraîneur met donc davantage l'accent sur son rôle de conseiller psychologique, en de telles occasions? C'est exact. Aux Championnats du Monde, l'équipe est formée d'un nombre restreint d'athlètes. Nous avons donc plus de temps à consacrer à chacun. Les résultats obtenus en Coupe du Monde dans les mois qui précèdent un grand rendez-vous constituent un facteur susceptible d'influencer la préparation mentale. Dans notre cas, ces résultats n'avaient pas été très brillants. Il était donc important, pour nos filles, de trouver les bonnes ressources au bon moment. Certaines y sont parvenues, d'autres pas.

Quels aspects de la préparation se sont révélés particulièrement efficaces et, à l'inverse, lesquels n'ont pas eu les résultats escomptés? On ne peut pas parler d'aspects efficaces ou inefficaces. Les Mondiaux sont un peu une loterie. Seuls trois athlètes se retrouvent sur le podium; tous les autres ont perdu. Corinne Rey-Bellet et Marlies Oester ont tiré leur épingle du jeu: leur préparation physique et mentale ainsi que leur concentration durant la course étaient donc adéquates. Nous, les entraîneurs, les avons sans doute aidées à atteindre cette forme optimale, mais je ne peux en aucun cas vous donner une recette qui garantisse le succès... Nous avons cherché à donner confiance aux filles, à les tranquilliser – même si cela n'a pas toujours été facile. Sur le plan physique, nous avons évité les trop gros efforts. Il était important de les maintenir dans une tension, une concentration continues et de ne pas les laisser se relâcher à ce niveau.

Quelle est l'importance, en ski alpin, de la préparation physique et/ou mentale, et de la préparation individuelle et/ou de groupe? La préparation physique est un aspect fondamental de la préparation de tout athlète, pas seulement des skieurs et skieuses. Durant l'avant-saison, ce sont la résistance et la force qui sont entraînées selon un plan précis. Lorsque les compétitions débutent, on passe à la phase de maintien. Pendant l'hiver, on entraîne encore la force, mais un peu moins la résistance. On essaie en outre de mettre en place une récupération active. Pour ce qui est de la préparation mentale, il n'y a pas d'entraînement spécifique pendant la période des courses. La notion de préparation mentale inclut la capacité à savoir se motiver et se concentrer dans les moments cruciaux. En ski, de même que dans tous les sports, certains athlètes ont cette capacité, d'autres éprouvent au contraire de grandes difficultés. Nous nous entraînons toujours en groupe, mais nous laissons une place pour des moments d'entraînement – physique ou mental – individuel. Il faut trouver un juste équilibre entre les deux. Mais souvenons-nous qu'au départ de la course, l'athlète est seul. Il doit donc fournir un gros travail sur lui-même. **m**

Photo: Keystone/Eddy Risch STF

Les conseils d'Angelo Maina

1 Condition physique: l'athlète doit pouvoir atteindre sa forme optimale. Il ne doit pas y avoir de lacunes au niveau physique.

2 Il faut donner le 100% durant l'entraînement, afin de pouvoir le faire également en situation de course.

3 Il est pratiquement impossible de récupérer durant la saison les erreurs commises lors de la préparation estivale. Les athlètes doivent donc se comporter en professionnels durant la préparation aussi.

4 Prendre le sport «avec philosophie». Il faut avoir du plaisir en compétition.

5 Trouver un bon équilibre dans la gestion de sa vie en prenant le recul nécessaire. Il est fondamental d'avoir une vie privée sereine.

6 Regarder devant soi et oublier aussitôt les défaites – de même que les succès!