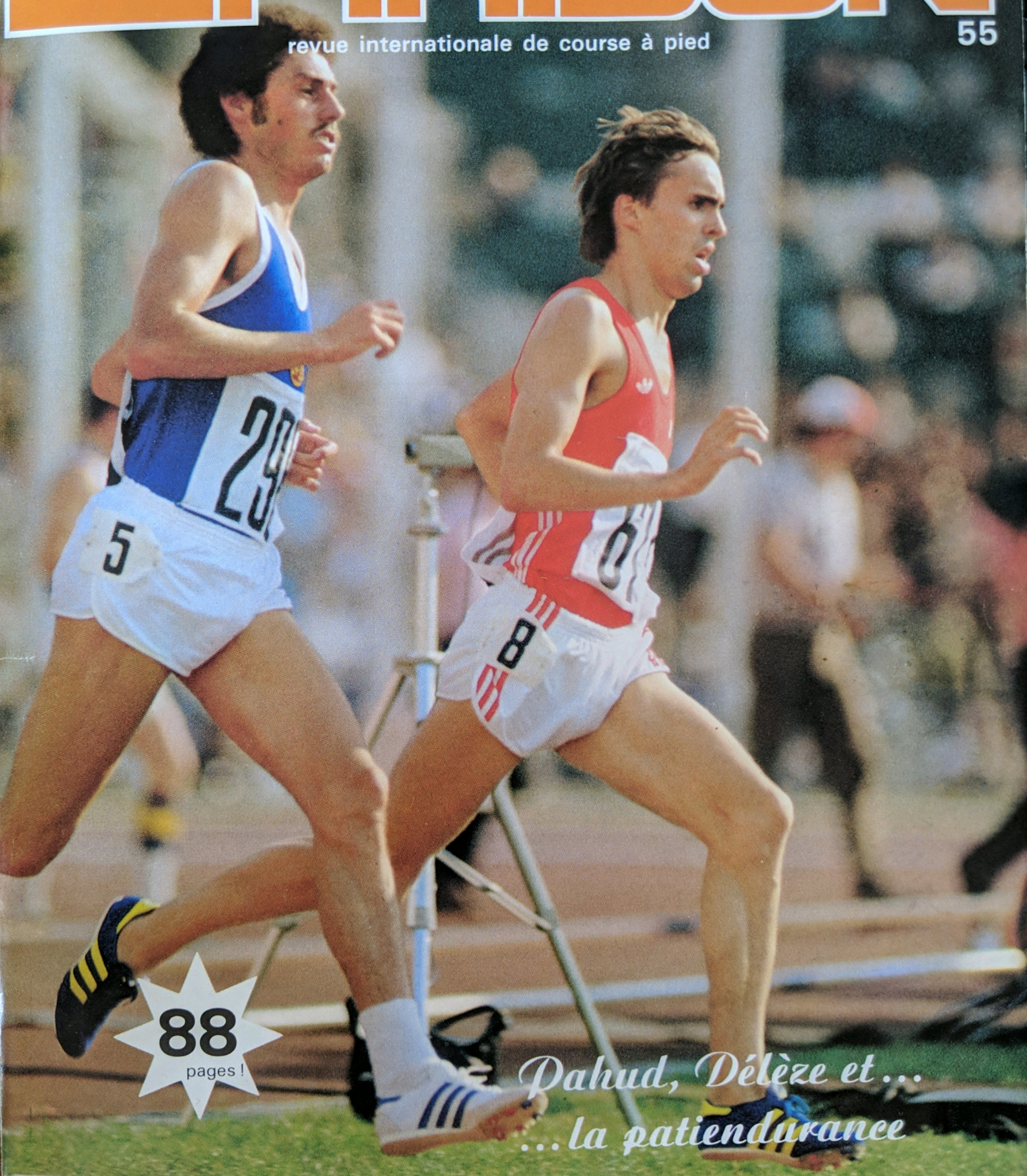


SPIRIDON®

avril-mai 81
10e année

revue internationale de course à pied

55



88

pages !

*Pahud, Délèze et ...
... la patiendurance*

Jean-François Pahud

et l'entraînement par la « patiendurance »

par Yves Jeannotat

Depuis un certain temps déjà, je présente dans la revue SPIRIDON¹ les méthodes d'entraînement dont l'efficacité a permis à un nombre plus ou moins élevé de champions d'atteindre les sommets de la performance, tout en contribuant à faire la célébrité de leurs créateurs dans les milieux de la course à pied. Après avoir vu défiler ces génies de l'instinct et de la connaissance psychologique que furent l'Américain Robertson, le Suédois Olander, le Hongrois Igloï (dont nous parlerons encore), le Néo-Zélandais Lydiard, le Tchécoslovaque Zatopek (son propre maître), le Belge Vanden Heynde, les Allemands Gerschler et van Aaken, on aurait toutefois été en droit de croire, semble-t-il, que tout avait été dit sur la question. Mais ce n'est pas le cas et longtemps encore, on verra apparaître, ici ou là, de nouvelles écoles. C'est que le jeu des combinaisons est infini et leur application à tel ou tel type d'athlète bien précis peut provoquer ce bond en avant qui semble tenir du miracle et qui n'a pourtant rien d'exceptionnel. C'est la personnalisation d'une méthode d'entraînement et son interprétation différenciée qui fait son succès. Mais si quelques-unes, comme celle du Dr van Aaken, sont plus universelles, *les grandes déconvenues viennent du fait de croire qu'elles sont toutes applicables indifféremment à tout le monde. De nombreuses conditions extérieures (climat, configuration du terrain, etc.), de même que les caractéristiques de chaque individu font que ce n'est pas vrai. Il appartient à l'entraîneur de détecter les coureurs susceptibles de supporter et d'accepter les exigences de sa méthode, afin qu'ils puissent s'identifier avec elle. Ceux qui, en plus de la persévérance et d'une volonté de fer, apporteront un minimum de talent, ont alors de bonnes chances d'accéder à un niveau de performance très élevé.*

Mais l'identification parfaite est rare et c'est ce qui explique que les grands coureurs « issus » d'une même méthode sont relativement rares. Cependant, lorsque c'est le cas, leur apparition souvent inattendue, l'éclat de leurs performances, les relations un peu mystérieuses et quelquefois teintées de mysticisme qui les lient à leur entraîneur constituent des éléments psychologiques si puissants qu'athlètes

et entraîneur accèdent ensemble à la célébrité. Le nom de Gerschler, par exemple, est indissociable de celui de Harbig et il en va de même entre Lydiard et Halberg, entre Igloï et le trio Iharos, Tabori et Roszavölgyi, entre van Aaken et Norpoth, entre Wilson et Ovett. Bientôt, on fera la même association entre Pahud et Délèze.

En deux mots, et comme le disait déjà Gösse Holmers, ce n'est pas tant la compétition que la méthode d'entraînement bien adaptée et appliquée avec discernement et intelligence qui fait le champion.

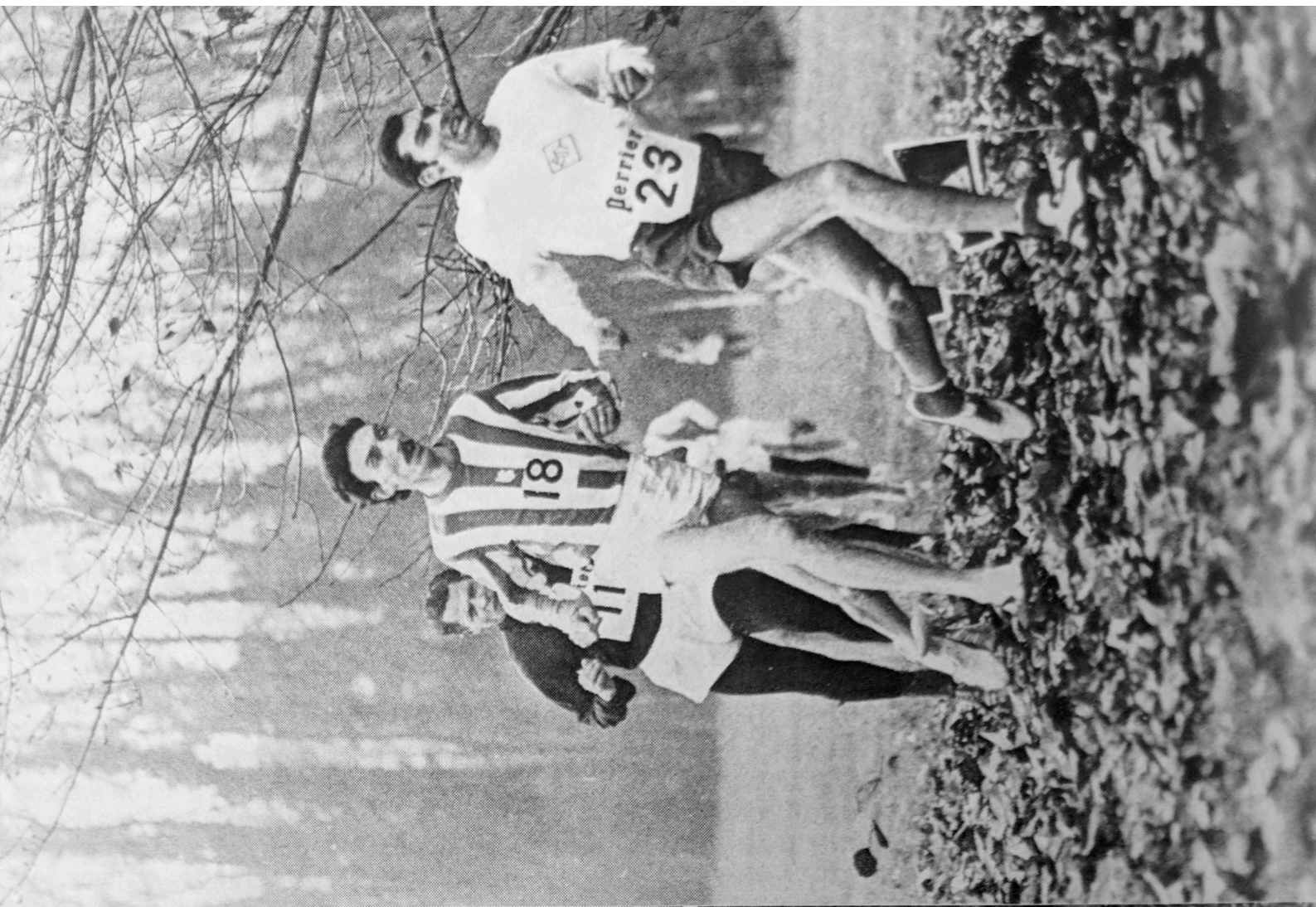
Qui est Jean-François Pahud ?

Jean-François Pahud — « le long » pour les amis — n'est pas un théoricien, mais un pragmatique et un humaniste. Pour lui, ce qui est bon est ce qui réussit, pour autant que l'homme reste constamment au centre des préoccupations. Professeur de dessin et ancien membre de l'équipe suisse d'athlétisme, il rayonne la santé et la joie de vivre, ce qui contribue à mettre très rapidement en confiance ceux qui l'entourent. Son sens pédagogique, sa curiosité intellectuelle et l'envie de tirer parti de son propre cas comme source d'expérience l'ont incité, très tôt, à s'intéresser aux autres. Il entrevoyait tout ce qu'il serait possible de faire avec certains jeunes coureurs de son entourage s'il parvenait à les convaincre de tenter l'aventure de la compétition et d'accepter, pour parvenir le plus près possible des limites de l'absolu, la méthode d'entraînement qu'il mûrissait depuis longtemps, une méthode conçue pour respecter et pour mettre en relief les qualités de l'être humain. Une méthode issue des connaissances physiologiques existantes, certes, mais refondues et remodelées en fonction de la morphologie, du caractère, du milieu socio-culturel, des ambitions et de la philosophie — élément dont peu tiennent compte — de chacun.

Ainsi individualisée, l'action pédagogique tout à la fois enthousiaste mais réaliste, exigeante mais respectueuse, intelligente et compétente, d'un entraîneur face à un élève réceptif, équilibré et volontaire peut faire que les rêves les plus fous deviennent réalité.

C'est ce qui est en train de se passer avec Pierre Délèze qui, après plusieurs années d'une longue patience, commence à récolter les fruits de son travail et de sa persévérance :

¹ Dans les numéros 29, 30, 31, 33, 35, 38, 40, 44 et 50, tous encore disponibles.



- 1 :49,2 sur 800 m ;
- 2 :17,9 sur 1000 m ;
- 3 :33,8 sur 1500 m ;
- 7 :44,08 sur 3000 m
- une médaille de bronze aux championnats d'Europe juniors ;
- une médaille de bronze aux championnats d'Europe en salle ;
- une médaille d'argent aux championnats du monde universitaires ;
- d'innombrables titres nationaux.

Et, à 23 ans, ce n'est probablement qu'un début !

Vocation et conscience

L'entraîneur pense pour quelqu'un d'autre, il planifie pour lui, impose, encourage, suggère, souffre avec lui, corrige, critique, partage les affres de la défaite et la joie intérieure, la douce euphorie du succès. L'entraîneur est un grand-prêtre et il répond à une vocation. Ses connaissances, sa psychologie, son sens moral, son humilité, sa foi doivent avoir de telles dimensions et une telle consistance que l'élève, à aucun moment, n'éprouve le moindre doute ni la moindre crainte de s'appuyer sur lui de tout son poids. Ensemble, ils peuvent alors avec sérénité partir à la découverte de l'aventure et accéder aux frontières de l'impossible par le seul jeu des éléments naturels.

«La performance, la victoire, le record : oui, dit Jean-François Pahud, mais pas à n'importe quel prix. Pour moi, le sport reste toujours un jeu, un «à-côté», un but annexe et accessoire aux études ou à la profession, un jeu auquel on sait qu'on peut perdre et gagner».

Puis il poursuit : *«C'est parce que Pierre Déléze a compris et partagé cette conception que nous travaillons si bien ensemble et qu'il sera capable d'atteindre des sommets insoupçonnés sans qu'il se soustraie le moins du monde aux exigences requises pour devenir un «homme-champion» et non pas un «champion-robot».* Jean-François Pahud sait que, même avec l'athlète le plus doué, on ne peut arriver à rien sans rigueur et sans méthode.

Le sport permettant plus que tout autre secteur au français de rester une langue vivante, j'ai pensé qu'il était approprié de créer un mot pour qualifier la méthode d'entraînement de Jean-François Pahud, une méthode qui n'a pourtant de nouveau — mais c'est énorme — que l'originalité de la combinaison sensée d'éléments connus et la sagesse de leur application. Je l'appelle donc, l'entraînement par la «patiendurance» !

Photos ci-contre : à gauche, Pierre Déléze, 2^e junior, derrière Rhyn, au champ. national de cross à Ascona en 1976 (photo N. Tamini). — A droite, quelques années plus tôt, Jean-François Pahud (n° 18) derrière Dietiker et devant Kaiser au Cross de Vidy (photo Y. Jeannotat).

«Pour réussir, explique-t-il encore, l'entraîneur doit :

- **posséder une patience à toute épreuve ;**
- **ne pas vouloir concrétiser instantanément par des résultats le travail effectué ;**
- **être un fin psychologue ;**
- **connaître parfaitement sa matière ;**
- **inspirer une confiance totale aux athlètes qu'il entraîne ;**
- **ne jamais rien promettre qui ne puisse être tenu ou réalisé ;**
- **ne jamais oublier que s'il apporte beaucoup à l'athlète, il reçoit également de celui-ci ;**
- **savoir se remettre continuellement en question et rechercher constamment des solutions nouvelles et originales.»**

Méthode d'entraînement par la «patiendurance»

Grâce à sa méthode d'entraînement par la «patiendurance», Jean-François Pahud a propulsé en première ligne bon nombre de jeunes coureurs. Mais c'est Pierre Déléze qui illustre le mieux les deux éléments de base qui la composent :

- la patience ;
- l'endurance.

La **patience** n'implique pas seulement que l'on sache attendre l'arrivée de résultats de premier plan, mais aussi que l'on évite de commencer prématurément la spécialisation. Sur ce point, les moniteurs de club, souvent seuls à assister à la naissance des jeunes talents, portent une responsabilité considérable : *«J'ai eu la chance, dit Déléze, lorsque j'ai commencé l'athlétisme, de rencontrer un entraîneur, au club, qui nous a obligés à tâter de toutes les disciplines et qui, surtout, ne nous a jamais imposé un travail en résistance».*

Pour Jean-François Pahud, il ne fait aucun doute que de trop nombreux entraîneurs, brûlant d'être cités à la une des journaux en compagnie de leurs «poulains», imposent à ces derniers, dès le plus jeune âge souvent, des séances de résistance et de résistance-vitesse aux effets ravageurs pour l'organisme, aux conséquences physiologiques graves et, la plupart du temps, irréversibles.

La **patience** suppose également une **planification à long terme**. Avec Pierre Déléze, Pahud n'a pas craint d'éliminer du programme de compétition annuel, alors que le processus de développement du jeune athlète n'était pas achevé, des compétitions de qualification en vue de manifestations où il aurait peut-être pu se distinguer déjà, mais en hypothéquant les objectifs lointains, bien plus importants. C'est ainsi, par exem-

Dimanche 9 août 1981, à 8 heures, en Vendée

2e MARATHON DE LA CÔTE DE LUMIÈRE

St-Jean-de-Monts-St-Hilaire-de-Riez-Merlin-Plage

Parrainé par les villes de St-Jean-de-Monts et de St-Hilaire-de-Riez, et l'ESM Challans, organisé par Riez en Vendée Animation, dans l'ambiance accueillante du village en fête

Ouvert à toutes et à tous

☆ 48 h. de camping-caravaning gratuit

☆ garderie d'enfants gratuite

☆ traitement informatique des résultats pour les 14 classements : général + 5 individuels hommes + 3 individuels femmes + 5 challenges équipes

Trophées, coupes, médailles aux mieux classés

Ecusson, cadeau commémoratif et diplôme à tout marathonnier dans le délai de 5 heures
Participation aux frais 15 FF (gratuité pour les militaires du contingent inscrits par l'unité)

☆ Tirage au sort de nombreux cadeaux parmi tous les marathoniens pendant le déjeuner champêtre réalisé — à prix très modique — avec les organisateurs pour les marathoniens et leur famille

Renseignements et inscriptions : à l'Office du tourisme, Palais des Congrès, 85160 St-Jean-de-Monts. Tél. (51) 58 00 48

Dimanche 17 mai 1981, dès 13 h. 30

5e course

A TRAVERS AVULLY 14 km

Nouveau parcours, très varié et sélectif

Autres catégories de 2,5 - 3 km

Renseignements :

E. Knuchel, 29, av. de Gennecy, 1249 Avully (Suisse)



Samedi 4 juillet
à 17 heures

5-15 KM

route et
chemins forestiers

Nombreux prix
en nature

Rens. et inscr. : CA Belfaux, CP 12, 1782 Belfaux (Suisse). Tél. (037) 45 15 95

Ah ! l'ambiance de Belfaux...
« Le mmmille-pattes » No 6, RDM

ple, que furent négligés les championnats d'Europe juniors 1975 au profit de ceux de 1977. Il décrocha brillamment la médaille de bronze du 1500 m. Dès lors, la maturité étant acquise, tous les espoirs étaient permis ; et les revers occasionnels (échec, sur faute tactique, aux Jeux olympiques de Moscou par exemple) n'ont eu rien de tragique. Bien au contraire, ils ne font que souligner le côté profondément humain — donc vulnérable — de ceux que l'on a trop facilement tenté d'appeler des « dieux du stade ».

« Il est de la plus haute importance, dit-il, de ne faire faire que des exercices d'endurance aux jeunes de moins de 18 ans. Ce n'est que par la suite, lorsque le cœur est bien préparé par ce régime, que l'on peut introduire petit à petit des exercices de résistance. Les chances de réussite sont alors grandes, mais elles dépendent, bien sûr, de la qualité du mélange, un mélange variable pour chaque individu et pour la composition duquel il n'existe, heureusement, aucune formule magique ».

L'endurance, je l'ai déjà dit, tient un maximum de place dans la méthode de Jean-François Pahud. Plus encore que l'on est tenté de le croire lorsque l'on suit ses explications, car ce qu'il appelle « résistance-endurance » (jeu de course) et « résistance-train » (distances supérieures à un kilomètre courues à 95-100 %) ce n'est pas, en fait, au sens scientifique du terme, de la « résistance », mais de l'endurance au niveau supérieur, avec de légers débordements en déséquilibre d'oxygène, ce qui provoque une faible formation d'acide lactique, très vite resynthétisée.

L'effort de résistance pure dépasse rarement la durée d'une minute à une minute et demie. S'il se prolonge, l'équilibre d'oxygène s'établit et il n'est plus brisé qu'en cas d'accéléérations intermédiaires suffisamment violentes (jeu de course également) ou lors du sprint final.

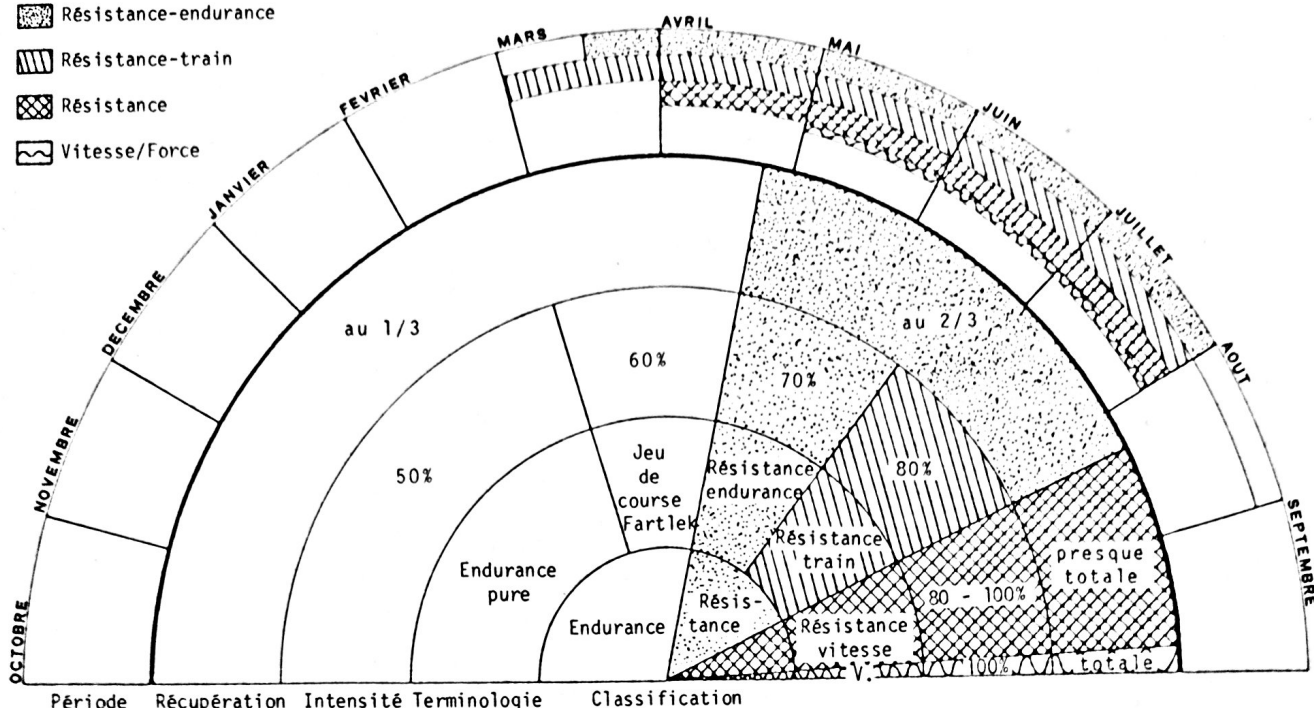
Ainsi, dans les proportions, les athlètes de Jean-François Pahud — notamment Pierre Deléze — consacrent à peu près, sur toute l'année :
— 80 à 85 % à l'endurance (y compris ce que Pahud appelle « résistance-endurance » et « résistance-train ») ;
— 14 à 19 % à la résistance pure ;
— 1 % à la vitesse pure.

Grandes lignes de la répartition

- du mois d'octobre à fin mars : endurance pure uniquement (plus 1 séance de travail en salle : voir ci-dessous) ;
- dès mars/avril : « résistance-endurance » et « résistance-train » (= endurance au niveau supérieur) et début de la résistance pure. Il s'agit d'une période de transition très importante (camp d'entraînement) ;

-  Endurance
-  Résistance-endurance
-  Résistance-train
-  Résistance
-  Vitesse/Force

Cycle d'entraînement annuel du coureur de demi-fond prolongé



Planification et réalisation de la saison 1979, qui a permis à Pahud de consolider sa méthode

Mois	Planification			Réalisation	
Novembre					
Décembre	9	→ Course Noël Sion	Deuxième période	6	→ Chpt suisse uni. cross (1)
				9	→ Course Noël (1)
Janvier					
Février	20	→ Cross intern. (?)		20	→ Cross int. Espagne (22)
	10	→ Cross SATUS	Compétition (C)	10	→ Cross SATUS (2)
Mars	4	→ Chpt suisse cross		4	→ Chpt suisse cross (3)
	25	→ Chpt monde cross		25	→ Chpt monde cross (71)
Avril					
			P	28	→ Lausanne 800: 1:24,70 (5) 300: 38,59 (8)
Mai				5	→ Relais sur route
				6	→ Berne: 800: 1:54,0 (2)
				20	→ Naters: 400: 53,36 (8)
			C	24	→ Genève: 800: 1:51,9 (2)
Juin				2	→ Lausanne: 800: 1:51,46 (2)
	10	→ Chpt suisse relais		10	→ St Gall: relais
	16	→ CSI		16	→ CSI: 1500: 3:46,40 (1) 800: 1:52,90 (1)
	18	→ Meeting Stockholm	Première période	23	→ RFA-GB-Pol-Suisse: 1500: 3:43,2 (4)
	19	→ Meeting Helsinki		24	
	23	→ Match RFA-GB-Pol-Suisse		30	→ Coupe Europe: 1500: 3:40,9 (2)
	30	→ Coupe d'Europe		6	→ Paris 1500: 3:36,7 (3) RS
Juillet	6	→ Meeting Paris	P	18	→ Laus. int. 1500: 3:38,31 (5)
	18	→ Meeting int. Lausanne		21	→ Karlovac 1500: 3:50,8 (6)
AOÛT	x	→ Spartakiades Moscou		x	→ Spartakiades 3:42,8 (2) 1500 m 3:42,6 (8) 3:40,1 (2)
				11	→ Chpt suisse 1500: 3:59,45 (1)
	11	→ Chpt suisse Zoug	C	12	→ 3:58,75 (2)
	12			15	→ Meet. int. Zürich: 3:37,86 (4)
Septembre	15	→ Meeting int. Zürich (?)		18	→ Norv.-Esp.-Suisse: 3:44,4 (3)
	x	→ Universiades Mexico		x	→ Universiades: 3:53,8 (1) 3:45,8 (2)

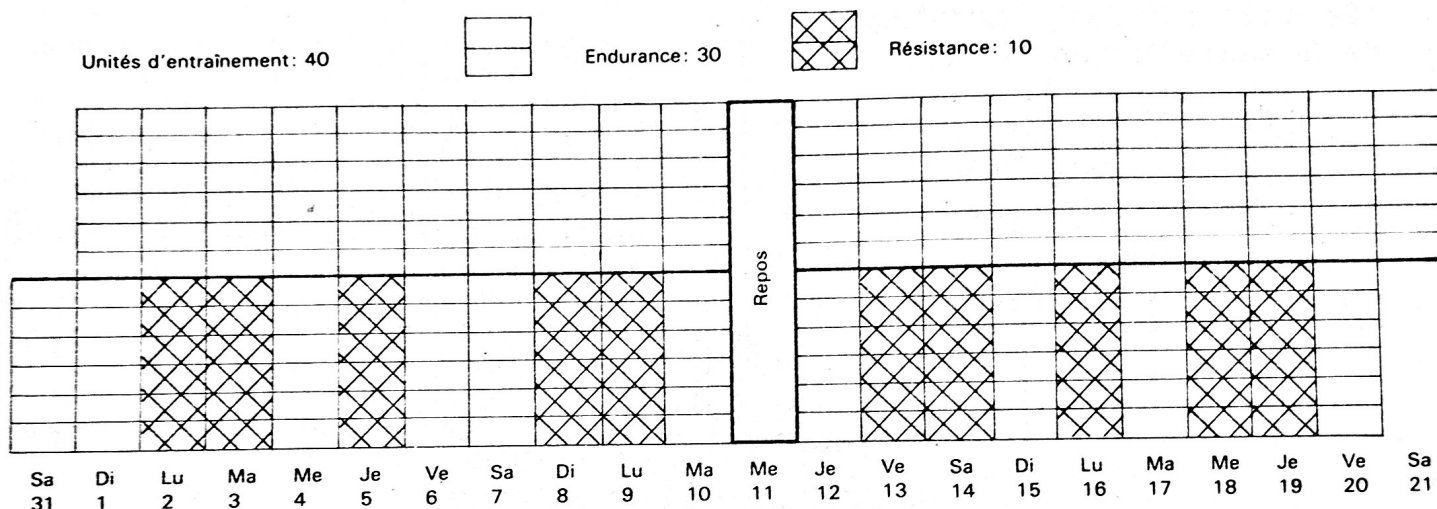
- **période de compétition** : endurance et résistance sont combinées en fonction des compétitions prévues au programme, mais l'endurance reste toujours prépondérante (la séance de travail « en salle » peut se faire à l'extérieur et sous forme fractionnée, encadrant un entraînement de course par exemple);
- **séance hebdomadaire en salle (en plein air en été)** : elle vise l'amélioration de la coordination des mouvements et de la technique élémentaire. L'athlète doit y apprendre à « sentir » son corps dans l'espace. On y travaille aussi la musculation active par des sé-

ries de sauts divers (500 à 700 sauts par séance), l'assouplissement des articulations et du bassin (position du coureur de haies), la réaction individuelle. Cette séance a des effets préventifs certains contre les blessures caractéristiques des coureurs de demi-fond prolongé.

Une saison doit comprendre relativement peu de compétitions, toutes les « secondaires » étant abordées en fonction des objectifs principaux. La planification se fait toujours une année à l'avance.

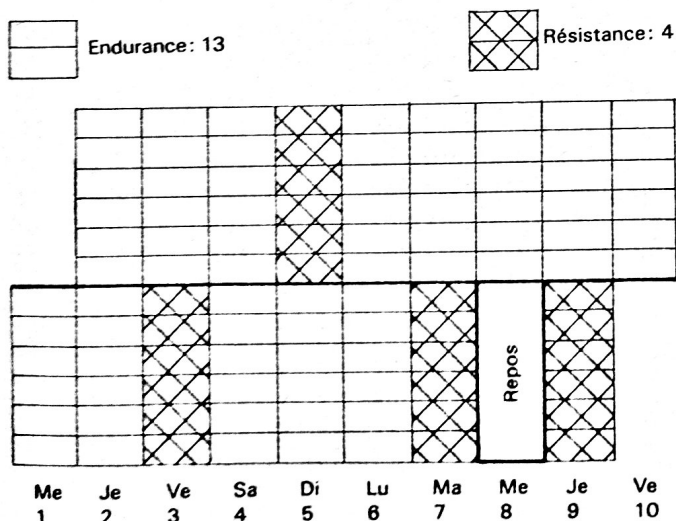
Exemple de deux camps d'entraînement

I Tirrenia (Italie): du 31 mars au 21 avril 1979



II St-Moritz (Suisse): du 1er au 10 août 1979

Unités d'entraînement: 17



Détail des séances de résistance (Pierre Délèze)

3 août: 17 heures, pluie continuelle, température fraîche
 200 m: 24,66 (6,00)*
 200 m: 24,90 (8,00)
 300 m: 41,91 (8,00)

300 m: 39,22 (9,00)

300 m: 39,42 (8,00)

200 m: 25,14 (9,00)

200 m: 26,20 —

5 août: 11 heures, beau temps, vent assez violent

500 m: 1:15,11 (7,00)

1000 m: 2:38,22 (7,00)

1000 m: 2:37,03 (8,00)

500 m: 1:10,26 —

7 août: 17 heures, temps splendide, vent assez violent

500 m: 1:12,98 (6,00)

500 m: 1:12,11 (6,00)

500 m: 1:12,08 (7,00)

500 m: 1:12,36 —

500 m: — —

9 août: 16 heures, temps couvert, assez frais, vent violent

200 m: 24,48 (4,30)

300 m: 39,49 (5,30)

400 m: 54,48 (6,00)

300 m: 38,76 (6,30)

200 m: 25,51 —

* Temps de récupération. Ceux-ci sont suggérés au début de la séance, mais ils peuvent être légèrement modifiés selon l'état du coureur.

Quelques notions fondamentales

- sur la base de son expérience (même si elle est encore de courte durée), Jean-François Pahud peut affirmer que l'importance accordée à l'endurance, dans sa méthode, ne perturbe en rien les facultés de résistance et de vitesse du coureur. Bien au contraire, **l'endurance forme un socle** sur lequel les autres facteurs de condition physique peuvent prendre pied beaucoup plus solidement.

Dimanche 3 mai 1981

12e semi-marathon international de la Ferté-Bernard - Bonnétable

Départ à 14 h. 30

1er prix : un congélateur
ou une télé portative

Lot ou fanion à chaque arrivant

Inscriptions : 15 F

Renseignements : Jacky Dubuisson,
chemin de Bouer, 721110 Bonnétable (F)

Samedi 16 mai 1981

6e TOUR DE LA BROYE

8 h. 45 : semi-marathon
9 h. : 50 km

sur route et chemins de campagne

— départ et arrivée :
Estavayer-le-Lac

— prix-souvenir à tout arrivant

— catégories : élite, seniors, vétérans dès 1931, dames, dames seniors dès 1947, par équipe

Riche planche de prix

Renseignements :
René Joye, 1564 Domdidier (Suisse)

- les séances de résistance pure sont délicates : l'entraîneur devrait, autant que possible, y être présent, **surtout au début, donc au mois d'avril**. C'est la raison pour laquelle Pahud les fait coïncider avec un camp d'entraînement de deux ou trois semaines.
- la saison 1979 (voir nos exemples) a permis à Pahud de tracer les contours définitifs de sa méthode d'entraînement par la « patiente méthode ». En 1980, il n'y a apporté que des modifications de détail : introduction plus prudente des séances de résistance, au printemps (d'abord résistance-entraînement et résistance-endurance), **pour éviter tout problème musculaire**.
- Jean-François Pahud **déconseille à ceux qui planifient une saison estivale** sur piste de préparer de façon spécifique les compétitions hivernales en salle. « *A moins, explique-t-il, qu'elles ne restent véritablement qu'un moyen (celui de remédier à certaines lacunes, par exemple) et que le coureur les dispute sur la base de sa forme « endurance ».* Même dans ce cas, d'ailleurs, les résultats sont souvent étonnants : aux championnats d'Europe en salle, à Sindelfingen, en 1980, Pierre Délèze parvint ainsi à décrocher une médaille de bronze sur 1500 m en 3 : 38,9. Mais je considère que **le cross, pratiqué modérément, constitue une meilleure préparation que la salle en vue de l'été** ».
- selon Jean-François Pahud, l'entraîneur contribue lui aussi, par son comportement, à faire le succès de sa méthode. Parlant de lui-même, il dit : « *Je suis un homme de terrain et non un technocrate de la course à pied. J'attache une grande importance aux « sensations » : celles que je ressens en voyant évoluer mes athlètes ou en courant avec eux. Je le fais donc chaque fois que je le peux, pour les « sentir » courir, pour corriger leur cadence, pour observer leurs réactions, pour déceler une période de forme ou de méforme, peut-être également pour prévenir une blessure, pour apporter une petite correction de style, pour attirer leur attention sur un détail, etc. Ainsi, je les aide « au naturel » et j'appréhends moi-même énormément.* » On découvre des signes extérieurs dans la foulée d'un coureur, dans son regard, sa transpiration, son teint, le tremblement de ses membres, le pincement de ses narines, l'aspect de sa peau. Ces signes ne trompent pas et, pour moi, ils sont beaucoup plus importants que le nombre de pulsations/mi-nute, le degré d'acide lactique dans le sang, la VO₂max ou le résultat d'une biopsie musculaire. Autant d'éléments que je n'ignore pas, mais qui passent bien après ce que je « ressens » personnellement et bien après mes relations directes avec l'athlète. »