

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen            |
| <b>Herausgeber:</b> | Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  |
| <b>Band:</b>        | 31 (1974)  |
| <b>Heft:</b>        | 3  |
| <b>Artikel:</b>     | L'entraînement avec les jeunes en canoë : Discours prononcé lors du 8e rapport annuel des entraîneurs nationaux 1973 |
| <b>Autor:</b>       | Zimmermann, Madeleine  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-994930">https://doi.org/10.5169/seals-994930</a>                              |

### 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:** 09.02.2026

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

# **L'entraînement avec les jeunes en canoë**

Discours prononcé lors du 8e rapport annuel des entraîneurs nationaux 1973

par Madeleine Zimmermann

Tout d'abord je voudrais présenter ma discipline; le canoë, slalom et descente en rivière sportive. La descente en rivière sportive est comparable à la descente à skis. Le slalom, lui, ressemble au slalom à skis. Un parcours de 800 m au maximum est jalonné sur une rivière naturelle ou, depuis peu également, sur une installation avec des obstacles artificiels. Il s'agit de parcourir le trajet du départ à l'arrivée aussi rapidement que possible. Contrairement au slalom à skis, il est interdit de toucher les fiches des portes. En canoë, le slalom se dispute en deux manches et le meilleur résultat compte. La tendance est la même que celle enregistrée dans le ski alpin. On découvre des parcours toujours plus difficiles, la technique est continuellement améliorée, les exigences quant à la condition physique augmentent sans cesse et les champions deviennent de plus en plus jeunes. On peut donc facilement imaginer que la relève doit être recrutée très tôt et supporter dès le début des charges relativement lourdes, afin de pouvoir créer des conditions optimales pour un futur entraînement d'élite.

## **1. La sélection des talents**

Précisons tout d'abord que le choix n'est pas grand et que je suis obligée de prendre celles que l'on trouve plusieurs fois parmi les premières dans les concours scolaires et de jeunesse. Je tiens également compte du tempérament, de la concentration, du courage et de l'application à l'entraînement ou d'autres traits particuliers. Pour former le cadre des espoirs 1974, j'ai choisi intentionnellement des jeunes filles entre 12 ans et demi et 16 ans, afin de pouvoir profiter au maximum de l'excellente capacité d'assimilation qui caractérise cette période et d'éviter les grands écarts d'âge dans les différents cadres. Il est intéressant de voir que les plus jeunes possèdent la meilleure technique, ce qui est certainement dû au fait qu'elles ont été familiarisées avec le sport dès leur tendre enfance et que, très tôt déjà, elles ont commencé un entraînement régulier sous la surveillance des parents ou d'un entraîneur. Retenons également que les troubles dans l'harmonie des mouvements qui surviennent entre 12 et 14 ans sont moins accentués chez ces jeunes venues très tôt au sport. Les sujets choisis âgés de 15 ou 16 ans sont des jeunes filles qui ont réalisé de bonnes performances uniquement par leur propre travail sans entraîneur et qui se sont donc distinguées par leur tempérament et leur volonté. A ce propos, j'attire votre attention sur notre prochaine tâche qui consiste à intensifier la formation d'entraîneurs de club qualifiés. Une autre raison pour cette réduction de l'âge est le fait qu'il faut compter quatre ans d'entraînement avant de pouvoir espérer de réaliser de bonnes performances. Après cette longue période la jeune fille devrait passer quelques années dans l'équipe nationale.

## **2. L'intégration dans l'équipe**

L'intégration dans le cadre des espoirs ou des candidates s'accomplit, en général, sans grandes difficultés. Les jeunes filles se réjouissent de leur convocation et s'efforcent de bien se comporter. Vu qu'elles ne sont pas réunies trop souvent et qu'elles s'entraînent principalement dans un groupe choisi par elles-mêmes, les tensions et rivalités sont rares. Dans le cadre des championnats du monde, la chose est différente. Imaginez un groupe de jeunes filles très volontaires réuni arbitrairement

tout du moins de mars jusqu'en automne et pendant des semaines tous les jours dans les camps d'entraînement et lors de compétitions. Les aventures, les entraînements, les voyages, les compétitions, les défaites et les victoires vécus ensemble les ont soudées et elles n'acceptent guère un nouveau membre dans leur cercle «illustre». La nouvelle a souvent des difficultés à trouver des contacts. Les membres du cadre aimeraient posséder une place sûre. Les plus faibles font le plus d'opposition, car elles se sentent menacées dans leur position. Ce sentiment d'incertitude peut mener à une hausse du rendement mais également au contraire. Le nouveau membre ne peut réaliser une performance que lorsqu'il est accepté par le groupe. Les meilleures athlètes prennent une attitude neutre, plutôt positive, car elles espèrent obtenir des succès avec l'équipe. Ainsi, compréhension, tolérance et responsabilité reviennent continuellement comme sujets d'éducation. Malgré les petites altérations et rivalités, le groupe forme immédiatement un bloc lorsque les attaques viennent de l'extérieur. Le cadre n'est jamais aussi uni que lors de compétitions internationales et j'attribue les succès obtenus par l'équipe à ces bons rapports.

## **3. La différence d'âge / la différence de charge**

On pourrait également dire: «Un entraînement individuel est-il encore possible dans un groupe?»

J'ai déjà mentionné la différence d'âge dans le premier chapitre. Lors des championnats du monde sur la Muota, l'âge des jeunes filles allait de 13 ans et demi à 23 ans. Vu que tout dépend du transport des bateaux ou que les heures d'entraînement sont fixées officiellement, l'entraînement individuel n'entre guère en ligne de compte. Dans l'entraînement du slalom et de la descente, il est possible pour les plus jeunes de diminuer la charge, de simplifier les tâches ou d'intercaler des pauses plus longues. Un entraînement individuel est donc toujours garanti. Retenons toutefois que les plus jeunes cherchent souvent à dissimuler leur fatigue, car elles veulent s'entraîner autant que les plus grandes. La chose se complique lorsqu'une partie de l'équipe doit entraîner le slalom et la descente et une autre partie uniquement une des deux disciplines, comme ce fut le cas sur la Muota. Il faut donc une bonne planification et un programme flexible pour permettre malgré tout un entraînement individuel. Je donne la préférence à l'entraînement en groupe pour différentes raisons. Par exemple le facteur sécurité (en cas de dessalage), la possibilité de mieux inculquer la tolérance réciproque et la responsabilité. En s'incitant mutuellement, on arrive à de meilleurs résultats, à s'entraîner avec plus d'enthousiasme, à se réjouir davantage d'une bonne performance de l'autre. Nous nous entraînons toujours en groupe et les résultats que l'on en tire sont à la base des tâches pour l'entraînement individuel.

## **4. Les grandes charges**

Vu les performances mondiales toujours plus élevées qui mènent logiquement à une hausse des exigences dans l'entraînement d'élite, il faut également adapter l'entraînement des jeunes qui est d'ailleurs la base pour un entraînement d'élite fructueux. Je crois que le point le plus important est l'adaptation graduelle à un entraînement journalier. Le problème est de concevoir l'entraînement de façon que la jeune fille ne perde

pas le goût de pratiquer du sport. Les exigences quant à la performance doivent être bien emballées et présentées d'une façon alléchante. Lorsque j'ai pris mes élèves sous ma surveillance il y a quelques années, elles étaient de véritables débutantes aussi bien du point de vue de la technique que de la condition physique. Aujourd'hui, quelques-unes sont entrées dans l'élite mondiale et le travail qu'elles accomplissent pendant les camps d'entraînement et lorsqu'elles ont congé est certes également comparable au travail fourni par les pays de l'Est, qui sont actuellement les meilleurs en canoë. On a commencé par un entraînement d'hiver très varié qui est amélioré et adapté individuellement chaque année. En slalom, les hommes et les dames utilisent le même parcours et en descente la distance est rarement réduite pour les dames. J'ai donc cherché en premier à apprendre aux jeunes filles une technique rationnelle. Avec beaucoup de travail et de patience des deux côtés, nous avons atteint notre but. Seul un entraînement varié a permis de ne pas leur faire perdre la motivation. Notamment l'entraînement de la technique a montré l'importance d'une technique uniforme continuellement adaptée aux circonstances. Soucieuse d'arriver à une formation aussi complète que possible, je suis contre une spécialisation commencée très tôt. Selon la saison, on travaille plutôt le slalom ou la descente. Ce n'est qu'en vue des compétitions que je permets une spécialisation, mais dans tous les cas on maintient une partie de l'entraînement de l'autre discipline.

## 5. Les journées de repos

Le repos est un secteur qui m'a toujours donné du fil à retordre. Pour l'une la pause est trop courte et pour l'autre elle est trop longue. Notamment le premier entraînement après la journée de repos laisse à désirer. Cette année je n'ai donné que des demi-journées de repos fixées individuellement. J'ai constaté qu'une demi-journée est trop courte pour faire de grands sauts et que les jeunes filles se reposent davantage. Le premier entraînement était toujours le plus mauvais, mais au cours du deuxième elles réalisaient déjà des performances respectables. Je ne fixe donc plus les journées de repos juste avant la compétition, mais je laisse un espace d'un jour et demi.

## 6. Les camps d'entraînement

Dès le mois de mars je vois les membres du cadre des champions du monde plusieurs fois par semaine et en été, dans les camps d'entraînements et lors de compétitions, nous nous rencontrons tous les jours.

Vu que nous changeons fréquemment de lieu d'entraînement, il est facile d'éviter un travail monotone. Cette année, nous sommes restées environ un mois au bord de la Muota, trouvant toujours de nouvelles possibilités pour s'entraîner. Le problème est l'organisation des loisirs. Les jeunes filles viennent de milieux différents et leur niveau d'instruction diverge l'un de l'autre. Nous cherchons donc dans des discussions à satisfaire chacune. La plupart des jeunes filles étudient encore et emploient par conséquent une grande partie de leurs loisirs pour se reposer ou travailler pour l'école ou l'apprentissage. Seules les athlètes qui ont du succès sont menacées, car elles voudraient uniquement s'entraîner. Il faut toujours leur rappeler leur second but, afin qu'elles soient bien préparées à se réintégrer dans la vie normale au terme de leur carrière sportive.

## 7. L'école / l'apprentissage

Les écolières et les apprenties doivent lutter sans cesse pour obtenir des congés supplémentaires. En été, il n'y a pas de problèmes pour les écolières vu les grandes vacances, mais au printemps il est difficile d'obtenir des congés supplémentaires. Certes, les nombreuses absences ont un effet négatif sur le rendement à l'école. Ne serait-il pas possible de concevoir des manuels spéciaux pour les sportifs, voire même un enseignement programmé?

Chez les apprenties le problème du temps libre est encore pire. Elles n'ont que quatre semaines de vacances. Certes, une certaine marge de tolérance existe, selon l'attitude de leur chef envers le sport. Ce n'est qu'au terme de leur apprentissage, qu'elles peuvent obtenir des congés non payés pour s'entraîner suffisamment et pour se hisser éventuellement au niveau des meilleures. Serait-il possible de créer des plans avec un apprentissage plus long?

## 8. La famille

Si les jeunes filles sont membres d'un club actif et bien équipé, le problème des voyages et du transport des bateaux est résolu. Mais si ce n'est pas le cas, tout dépend de la bienveillance des parents. La plupart des jeunes filles viennent donc aux compétitions accompagnées de leurs parents. Cette situation peut mener à une collaboration fort fructueuse; plusieurs pères sont d'ailleurs déjà devenus des juges de portes. Toutefois, les parents fanatiques qui ne lâchent jamais prise et qui ne peuvent attendre le succès de leur fille posent de grands problèmes. Ils poussent leurs enfants dans des situations de tension qui ne permettent plus aucune bonne performance. Il est curieux de constater que ces jeunes filles se comportent toujours mieux lorsque leurs parents ne sont pas près d'elles. Si la jeune fille obtient du succès, ce succès est surestimé et on fait d'elle une vedette.

## 9. Les vedettes / les athlètes difficiles

Si certaines athlètes obtiennent des succès, elles sont toujours prêtes à revendiquer des priviléges. J'ai essayé de leur apprendre à rester modeste, à supporter les défaillances la tête haute, à ne pas surestimer le succès. Heureusement, chez nous chacun a les mêmes droits. Ainsi, toute tendance pouvant mener à des allures de vedette est étouffée par les camarades ou par moi-même.

Il faut dire aussi que les athlètes très volontaires et difficiles sont souvent les meilleures. Nous en avons besoin, car elles apportent de la diversion dans le train-train habituel. Il ne nous reste donc qu'à les «dompter».

Malgré tous ces problèmes, je dois souligner que le côté positif prédomine nettement, que j'aime à surmonter les difficultés et que l'entraînement avec les jeunes filles me procure une grande joie et beaucoup de satisfaction.

Adresse de l'auteur:

Madeleine Zimmermann  
Obere Reppischstrasse 43  
8953 Dietikon