

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 22 (1965)
Heft: 6

Artikel: Les jeunes dauphines
Autor: Mattmüller, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996408>

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: 22.02.2026

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

Les jeunes dauphins

Ruth Mattmüller, Woodland Hills, Californie

Les raisons du succès

Au cours de ces dernières années, et tout particulièrement après les Jeux olympiques de Rome, les succès remportés par les nageurs américains ont suscité de nombreux commentaires. A la lecture des résultats de Tokyo, qui mettent de nouveau en relief l'écrasante supériorité de ces nageurs, nul doute qu'on désire examiner d'un peu plus près les raisons de ces étonnantes prouesses. Interrogé là-dessus, un nageur ou un compétiteur ferait simplement et loyalement cette réponse



péremptoire : « Nous devons nos succès à l'entraînement pratiqué dans le cadre des groupes d'âges. » Aux Etats-Unis, en effet, ces associations, constituées en groupements de jeunesse, eux-mêmes subdivisés selon l'âge des membres et appelés « Age Group Program », ont trouvé partout une vaste diffusion.

La multitude des piscines

Etant donné le fort accroissement du taux de natalité après la seconde guerre mondiale, on a voué la plus grande attention, sur l'ensemble du continent américain, à la construction d'installations de jeu et de sport. De plus en plus, on a vu apparaître des piscines à l'intérieur des parcs publics. Les Unions chrétiennes de jeunes gens (Y. M. C. A.) et de jeunes filles (Y. W. C. A.) firent en ce domaine œuvre de pionniers. Dans nombre de villes importantes, elles construisirent, en effet, leur propre piscine couverte et appliquèrent un judicieux programme de natation. Il est extrêmement rare que de nouveaux High Schools ou Colleges soient dépourvus d'une piscine. Cette sage politique n'a d'ailleurs pas tardé à porter ses fruits, ainsi qu'en témoigne le niveau élevé que la natation a atteint, au fil des ans, parmi les écoliers et les étudiants.

Les principaux pionniers de la natation de jeunesse

Carl Bauer passe pour le véritable fondateur des groupements de natation de jeunesse dans tous les Etats-Unis. Né en Allemagne, Bauer émigra tôt (en 1914) en Amérique du Nord. Après avoir lui-même participé avec succès à plusieurs compétitions de natation, il devint entraîneur du « Missouri Athletic Club », à St-Louis. Bauer y développa le water-polo, dont il entraîna l'équipe universitaire, puis fonda, à St-Louis

même, sur une base modeste, un club de jeunes nageurs. Cette initiative incita une foule d'entraîneurs de tout le pays à œuvrer davantage en faveur de la natation parmi la jeunesse. On appelle d'ailleurs Bauer le père des jeunes nageurs.

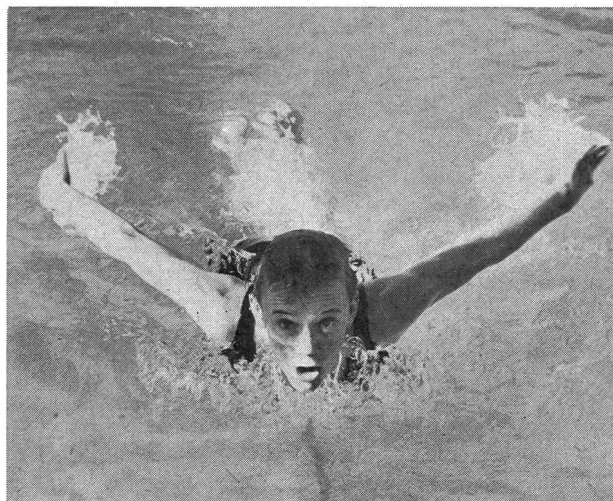
De tous côtés, des clubs de natation ont vu le jour. L'A. A. A. U. (American Amateur Athletic Union) élit un jour Mme Beth Kaufmann en son comité, lui donnant pour mission de diriger et d'animer la division des clubs de jeunesse en Californie. Mme Kaufmann, qu'une vaste expérience accumulée parmi les sociétés de la Croix-Rouge américaine prédisposait tout particulièrement à cette tâche, réussit à surmonter avec beaucoup d'enthousiasme et une ardeur inlassable les difficultés initiales (ou maladies d'enfance) inhérentes à ce nouvel entraînement adapté à la jeunesse. Et c'est à juste titre qu'on l'appelle la mère des jeunes nageurs.

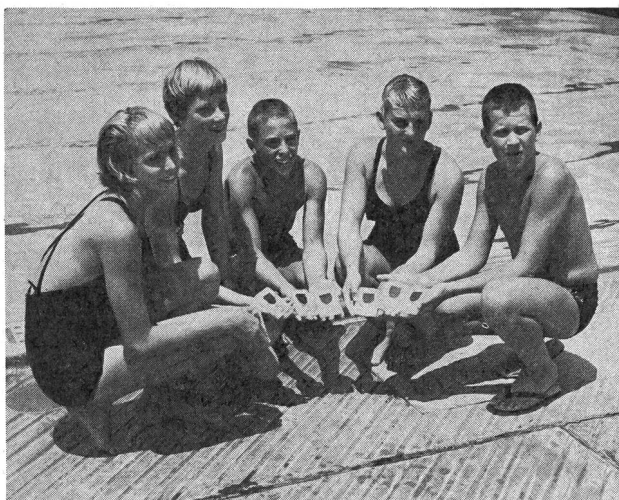
Les différentes classes d'âge

Afin d'éviter aux enfants des efforts démesurés et de leur garantir de judicieuses règles de compétition et d'entraînement, on les groupa en différentes classes selon leur âge : 5—6 ans, 7—8 ans, 9—10 ans, 11—12 ans, 13—14 ans et 15—17 ans. Plusieurs clubs locaux se réunirent en clubs de natation autonomes, organisant entre eux des compétitions selon leur propre règlement.

Les buts recherchés

D'aucuns méconnaissent peut-être le bénéfice que les enfants retirent de cet entraînement. On sait pourtant que les fautes de maintien se multiplient, dues au manque d'activité physique et à la constante unilatéralité des exigences imposées à l'organisme. Le programme destiné à la jeunesse constitue en premier lieu un sain entraînement physique, auquel chaque enfant peut s'adonner. Les différents styles de natation sont systématiquement enseignés et permettent à chacun — pour autant qu'il le veuille — de devenir peu à peu un bon nageur et un bon compétiteur. La natation est, semble-t-il, le seul sport envers lequel tous les enfants sont ainsi placés au même rang. L'entraînement et, plus tard, la compétition leur apprennent la maîtrise de soi, leur inculquent l'esprit de fair-play, compriment leur égoïsme, tandis qu'en eux le fond prime peu à peu la forme. Et progressivement, l'égo-centrisme cède le pas à l'esprit d'équipe. Les jeunes





ne s'entraînent pas seulement en vue de concourir, mais ils se réunissent ainsi afin de pouvoir s'entraîner. Un plan de travail judicieusement échelonné accorde une place prépondérante à la persévérance déployée en vue de perfectionner le style. Pour les asthmatiques et les handicapés par suite de paralysie infantile, il n'existe pas de meilleure thérapeutique que la natation. Et il appartient à l'entraîneur, collaborateur des parents, d'échafauder un programme de travail permettant à l'enfant d'améliorer ses performances selon ses capacités, tout en gardant intacte en lui la joie de nager. Pour les enfants de moins de 10 ans tout particulièrement, on veille que les distances de compétition demeurent brèves. Les épreuves d'une durée relativement longue (200 et 400 m) sont autorisées dès que l'enfant appartient aux catégories supérieures. Un judicieux dosage des efforts demandés exige de la part de l'entraîneur et des parents beaucoup d'habileté et de tact afin que l'enfant continue à désirer s'améliorer. Pour beaucoup de garçons, à l'époque de la puberté, l'entraînement à la natation exerce d'heureux effets ; non seulement il permet de bien combler leurs loisirs, mais il met un véritable frein à la criminalité juvénile. La natation de compétition était naguère accessible aux enfants plutôt fortunés, groupés en des clubs privés. Maintenant, les groupements de jeunesse l'ont introduite — ne pas confondre la natation avec la baignade — dans la grande masse, popularisant de plus en plus ce sport.

La collaboration des parents

Sans la collaboration des parents, toute cette joyeuse activité n'aurait toutefois pas pu se développer ainsi. En règle générale, il y a trois entraînements par semaine. Les parents s'engagent à amener eux-mêmes les enfants à l'heure demandée. Car aux Etats-Unis la voiture personnelle constitue de plus en plus le mode de transport idéal. Vu les distances, les déplacements par tram ou par bus sont, en effet, trop longs. La collaboration parents-moniteurs ne s'exerce pas seulement sur le plan financier. Le programme de travail des enfants et leurs aptitudes à participer à la compétition font également l'objet de discussions en commun. Les compétitions permettent en outre de renforcer cette collaboration. On les voit, en effet, fonctionner comme speaker, starter, juges de virages ou chronomètres, et s'occuper de polycopier les listes de départ et les classements finals. Ils supportent également en commun les frais supplémentaires pour les prix, etc. Dans ces conditions, le coach peut se consacrer intensivement à l'entraînement proprement dit. Certains se demandent si tous ces efforts se justifient. Dès que les enfants ont opté pour la natation de compétition, les parents ont-ils le devoir de les soutenir

dans leurs efforts et de les encourager à persévérer ? On sait par expérience que neuf enfants sur dix sont plus appliqués lorsqu'ils sont encouragés et récompensés par leurs parents, qu'il s'agisse de l'étude d'un instrument de musique ou de la natation. L'élève talentueux comme l'élève moyen doit donc constamment bénéficier de l'appui de ses parents, et se sentir encouragé à améliorer ses performances. Plus tard, il leur sera reconnaissant de ne pas l'avoir abandonné au moment critique. Encourager l'enfant à faire de son mieux, puis, après l'épreuve, quel que soit le résultat obtenu, lui montrer sa satisfaction de constater qu'il a mis toutes ses forces, voilà ce qu'il faut au jeune nageur. Et puis, tous ne peuvent triompher. D'autre part, les enfants sont fiers de voir que leurs parents prennent part à leur façon aux compétitions (par exemple comme starter ou comme speaker). Et l'on peut alors dire que la famille tout entière participe à la joie de la natation.

La place du coach

Les groupements de jeunesse doivent la majeure partie de leur développement et de leur succès aux moniteurs dévoués qui s'efforcent inlassablement, en suivant des cours, de perfectionner leurs propres connaissances à l'étude et à l'épreuve de nouvelles méthodes d'entraînement. Nombre d'entraîneurs d'université président, en effet, aux destinées d'un groupement de jeunesse, outre leurs fonctions principales et parfois aussi sans la moindre rémunération.

Tout coach fait pratiquer pas ses poulains une gymnastique appropriée afin d'améliorer leur endurance. Un entraîneur dont les élèves se sont contentés l'hiver d'exercices en piscine, leur fait faire, par exemple, de l'école de course, le matin en été. Les engins qui conviennent aux exercices isométriques sont activement utilisés, tout particulièrement afin de renforcer la musculature des bras et du dos. D'une manière générale, on renonce à un régime spécial (les candidats à l'équipe olympique peuvent y faire exception). Alimentation complète, sommeil suffisant et vie familiale harmonieuse, tels sont les gages de bonnes performances.

Il va de soi qu'en natation comme en tous les sports, il existe des talents naturels qu'un entraîneur bien conçu peut faire éclore. De toute manière, seul l'entraînement en vue de la compétition permet à l'enfant d'améliorer ses performances ; c'est dans l'équipe de natation qu'il prouve vraiment ce dont il est capable. Après tout entraînement, et surtout après la compétition, le nageur prend conscience de ses points faibles et de ses points forts : le chronomètre les précise sans équivoque. Seul le coureur sur piste est ici placé dans les mêmes conditions. L'avantage essentiel de la natation de compétition réside assurément dans le fait qu'il n'existe en soi aucune possibilité de la professionnaliser. Ici, le véritable statut d'amateur conserve sa pleine valeur. Les compétitions de jeunes ne trouvent d'ailleurs leur justification que lorsqu'elles dispensent plus de santé, plus de joie de vivre, tout en améliorant les capacités de chacun. Réjouissons-nous au spectacle de forces jeunes, de l'adresse, du courage et de la beauté.

Le Canada, l'Australie et les Etats-Unis viennent au premier rang sur le plan de l'encouragement de la natation de jeunesse. Le Japon est, d'autre part, décidé de combler par ses jeunes le retard qu'il subit actuellement. L'Afrique du Sud ne tardera pas non plus à faire parler d'elle en ce domaine. En Europe enfin, on tend sérieusement à intensifier l'entraînement actuel. En 1968, nul doute qu'en natation un plus grand éventail de nations se partageront les médailles olympiques.

(à suivre)

(Starke Jugend — Freies Volk)
Traduction : Noël Tamini