

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	8
<b>Artikel:</b>	Lettre d'Amérique : conversation avec des "coaches"
<b>Autor:</b>	Altorfer, Hans
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996420">https://doi.org/10.5169/seals-996420</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

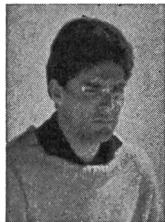
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 19.02.2026

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



## Lettre d'Amérique: Conversation avec des «coaches»

Hans Altorfer

Il y a près d'une année, j'avais écrit une lettre relative au sport d'élite américain. Depuis lors, après avoir amassé de nouvelles connaissances en ce domaine et fait une foule de constatations, j'ai eu l'occasion de m'entretenir avec des gens qui jouent un rôle éminent sur le plan du sport d'élite américain. Ici, l'université du Michigan emploie des coaches dont le renom franchit les frontières du pays. Il y a peu de temps, je me suis longuement entretenu avec deux de ces coaches : nous avons parlé du sport nautique, du sport américain et du sport international. Gus Stager, l'un d'eux, était coach des nageurs américains aux Jeux olympiques de Rome ; quant à l'autre, Dick Kimball, il dirigea avec beaucoup de succès les plongeurs aux récents Jeux de Tokyo. Tous deux m'ont fourni avec amabilité tous les renseignements que je désirais ; je saisis cette occasion pour les en remercier bien sincèrement.

Je leur ai tout d'abord demandé quelle leur semblait être la raison pour laquelle les Américains excellent sur le plan international dans toutes les disciplines sportives qu'ils pratiquent réellement, telles l'athlétisme, la natation, les plongeons, le basketball, etc. Voici l'opinion du coach Stager : « Aux Etats-Unis, le « coaching » est une véritable profession. Il est d'ailleurs significatif qu'en allemand (N. d. t. : en français également ...) il n'existe aucune expression équivalant exactement au terme américain de « coach ». Ici, cette profession jouit de la considération du public. Nous sommes bien organisés et nous nous appliquons à nous améliorer sans cesse. Les sportifs sont donc entre les mains de gens parfaitement qualifiés. » Quant au coach Kimball, il estime également qu'étant donné l'énorme importance qu'il accorde au sport scolaire, le système américain constitue la raison du net avantage que possèdent sur le plan sportif les Etats-Unis par rapport aux pays européens. Il considère en outre que l'esprit d'équipe joue un rôle important. « J'ai constaté à Tokyo, dit-il à ce propos, que nous, Américains, plus que les Européens, nous luttions en équipe. Nos garçons et nos filles ont pour ainsi dire dans le sang le désir de vaincre pour le renom de leur équipe. A la « high school », ils défendent les couleurs de leur école, plus tard ils essaient de faire honneur à leurs collèges ; membres d'une équipe nationale, ils luttent pour leur pays. Cela doit être l'une des raisons fondamentales pour lesquelles en compétition nos sportifs sont souvent capables de performances étonnantes, dont on ne les aurait jamais crus capables. » Le sport scolaire américain est tout entier axé vers le sport d'équipe. Cela s'applique aussi aux différents sports individuels, tels l'athlétisme ou la natation. Combien est important pour une école le classement de son équipe ! Quel honneur pour une école de remporter la victoire ! Il faut avoir constaté à quel point les équipes scolaires sont encouragées par les étudiants, les parents, les maîtres et la direction de l'école

pour reconnaître quelle énorme importance prend le sport dans la vie scolaire américaine, quelle force psychologique existe ici derrière les sportifs. Ce sont là de puissants facteurs de motivation.

Les athlètes américains qui participent à des Jeux olympiques sont des concurrents de valeur. Ils ont grandi dans une atmosphère de compétition, ils ont eu l'occasion de participer à une foule d'épreuve. « En ce qui concerne les plongeurs, les éliminatoires en vue de la formation de l'équipe olympique furent plus éprouvantes que la compétition de Tokyo », m'a déclaré le coach Kimball.

Il m'intéressait fort d'en savoir davantage au sujet de ce mode de sélection. En Suisse, nous apprenons souvent avec étonnement que les Américains constituent l'équipe définitive sur la base d'une seule compétition. (En athlétisme, les choses ont quelque peu changé à ce point de vue.) Le coach Kimball est d'avis que les avantages de cette méthode sont plus nombreux que ses inconvénients. « Il est clair, m'a-t-il dit, que nous perdons toujours quelques excellents athlètes, qui se blessent, ou qui ont tout simplement de la malchance lors de l'épreuve de sélection. Mais nous conservons ceux qui ont su se présenter en forme optimale au jour J. Et surtout : il n'existe ainsi aucune politique particulière, avec discussions et votations au sujet de la participation de tel ou tel sportif. Les épreuves de sélection sont impitoyables. Seul le résultat compte. » Nous avons ensuite examiné les qualités requises pour devenir un athlète de premier plan. A vrai dire, en Europe nous savons aussi quelles sont ces qualités. Mais qui le reconnaît vraiment et en tire les conséquences ? Les deux coaches consultés sont d'avis qu'il faut des années d'entraînement avant de parvenir à un maximum. Quant au nombre de ces années, cela dépend des individus. Bill Farley, membre de l'équipe olympique de natation pratique ce sport depuis 4 ans seulement. D'autres ont débuté à l'école primaire déjà. L'important, c'est un entraînement de fer, systématique, jour après jour, semaine après semaine, mois après mois, année après année. Il n'y a pas de véritable pause. D'une manière ou d'une autre, on demeure toujours en activité. Ce sont surtout les plongeurs qui pratiquent un entraînement ininterrompu. Combien de temps s'entraîne-t-on par jour ? Deux à trois heures, à raison de deux séances quotidiennes d'entraînement pour certains. Le coach Kimball m'a déclaré : « Un plongeur ne doit jamais interrompre son entraînement. L'âge idéal pour débuter c'est la première année de la « high school ». Mais l'enseignement doit être dispensé par un maître éprouvé. On élimine difficilement les erreurs acquises dès le début. » Il va sans dire qu'il faut en outre de saines habitudes de vie. L'exclusion de l'équipe, telle est la punition infligée aux athlètes des équipes scolaires surpris en train d'enfreindre les règles sévères qui leur sont imposées. L'exclusion est

temporaire, mais peut également être applicable durant toute la saison des compétitions.

Nous nous sommes ensuite entretenus du système d'entraînement. Entrer dans les détails nous mènerait trop loin ; au contraire, il me paraît bien plus important d'exposer ici quelques idées fondamentales. Les nageurs s'entraînent exclusivement selon le principe de l'interval-training, cette expression ayant ici un sens très large. Un nageur de longues distances nagera, par exemple, deux 1500 m entrecoupés de vingt à trente minutes de pause ; cela s'appelle aussi interval-training. Le programme est mixte, chaque coach appliquant bien sûr sa propre méthode. « Chacun de nous doit se frayer son propre chemin » assure le coach Stager. « Ici, ajoute-t-il, pas de règles rigides. La recherche scientifique nous vient en aide ; elle nous offre les bases selon lesquelles nous dirigeons l'entraînement, mais en pratique on fait simplement des essais. » De même, pour le coach Kimball la méthode « expérience et erreur », demeure la meilleure. J'ai été un peu stupéfait d'entendre le coach Stager avouer qu'il ne travaille pas selon un plan, un programme hebdomadaire, par exemple. « Nous vivons au jour le jour, avoue-t-il. Mes nageurs s'entraînent parfois à leur guise, parfois comme je le veux. Chaque jour, nous discutons le programme en commun. Il nous faut apprendre à nos athlètes à s'entraîner de manière indépendante. Ils sont assez intelligents pour cela. Dans de nombreux pays, il est d'usage de placer l'équipe nationale sous les ordres d'un entraîneur national. Les gars s'entraînent ainsi selon deux méthodes, celle de l'entraîneur de leur club et celle de l'entraîneur de l'équipe nationale. Et pour finir ils ne savent plus à quel saint se vouer. » Voici l'avis du coach Kimball à ce sujet : « Pour nous, il est important que chaque plongeon soit exercé tous les jours. A l'approche d'une grande compétition, on insiste de plus en plus sur la « qualité », plutôt que sur la « quantité ». Nous traversons beaucoup avec le trampoline et le plongeon du tremplin sur un matériel amortisseur approprié. Des exercices de gymnastique n'ont leur place qu'en tant que base. Ensuite, nous incorporons la gymnastique à l'entraînement du plongeon proprement dit. Cela permet de gagner du temps. »

Des méthodes d'entraînement, nous avons passé aux qualités essentielles d'un coach. Gus Stager répond sans hésiter : « L'enthousiasme ! Un coach doit s'épanouir dans sa profession. S'il possède cette qualité, tout le reste va de soi : le travail en lui-même, l'amélioration, la volonté de tirer quelque chose de son équipe et celle d'enflammer les jeunes. Il n'est pas nécessaire que le coach ait été lui-même un bon nageur ; pourvu qu'il connaisse bien son métier. » Le coach Kimball est d'un avis différent. Plongeur remarquable, il fut d'ailleurs lui-même champion des Etats-Unis. « Un coach qui sait ce que ressentent ses athlètes avant une épreuve, qui connaît également son sport du point de vue du compétiteur, possède un avantage indéniable. Avant une épreuve, le « coaching » réside principalement en une préparation psychique des athlètes. Je dois permettre à mes gens d'affronter la compétition dans des conditions telles qu'ils soient persuadés de gagner. » Quant à savoir si ce côté du coaching peut s'apprendre, voici l'avis de Kimball : « La profession de coach est en grande partie affaire d'expérience. Bien que l'on puisse en apprendre beaucoup dans des cours, la personnalité du coach est ici déterminante. Il n'existe pas de principes rigides ré-

gissant la manière de se comporter à l'égard des athlètes. Nous avons bien sûr nos trucs. Quant au moment de les appliquer, c'est une question de jugement, une affaire d'expérience (de savoir-faire) ».

Dernier thème de notre discussion, l'avenir du sport de compétition et les Jeux olympiques de Mexico. Les deux coaches n'ignorent pas que de l'avis des Européens le sport américain confine au professionnalisme. A vrai dire, ces étudiants-athlètes ne gagnent pas d'argent. Ils assurent simplement le financement de leurs études par la pratique du sport. Pourquoi pas ? Les deux coaches interrogés estiment que les records continueront à tomber. « Les limites de la capacité de résistance humaine peuvent être repoussées sans cesse », déclare Stager. « Les méthodes d'entraînement vont en s'améliorant continuellement, les athlètes débutent plus tôt, le nombre et la qualité des installations vont en augmentant, les coaches pour tous les degrés scolaires sont de mieux en mieux formés et des expériences scientifiques permettent de renouveler les recherches. Cela doit inéluctablement favoriser une amélioration des performances. »

Tous deux ignorent par contre quelle sera exactement la solution apportée au problème de l'altitude de Mexico. Des scientifiques travaillent actuellement en vue de résoudre ce problème. L'année prochaine, les championnats américains de natation se dérouleront à Colorado Springs. Les résultats alors amassés permettront de faire de nouveaux pas en avant. Dans la bonne direction ? Les Jeux le montreront. « Nous ne nous faisons pas de soucis inutiles. En fin de compte, tous seront aux prises avec les mêmes difficultés. »

Que montre cet entretien ? Tout d'abord, que les Américains vivent sur la même planète que les Européens. Ils commettent des fautes, et jugent qu'il y a beaucoup de choses à améliorer. Secundo, les Américains ne sont guère plus avancés que nous au sujet des méthodes d'entraînement. Mais une chose est certaine : aussi longtemps que le système actuel sera appliqué aux Etats-Unis, aussi longtemps que le sport à l'école gardera l'importance qu'il a, aussi longtemps qu'il y aura des coaches, les Américains nous domineront dans toutes « leurs » disciplines sportives. Cela signifie qu'il y a longtemps que nous aurions dû commencer à changer quelque chose chez nous.

Traduction : Noël Tamini

## Sport, oxygène de l'âme

Ton âme, comme ton corps, a besoin de lumière.  
Que l'air pur les visite !

Le libre chant de tes muscles dans la nature  
assure l'équilibre de ta personne.

Retrouve la cadence de la vie saine dans l'exercice mesuré de tes forces physiques !

Macolin fait découvrir à la jeunesse le secret du bonheur.

Maurice Zermatten.