

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	30 (1973)
Heft:	6
Artikel:	L'encouragement des espoires au centre de la compétition internationale en canoë
Autor:	Baeni, P.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997451

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: 29.01.2026

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

L'encouragement des espoirs au centre de la compétition internationale en canoë

P. Baeni

Généralités

Considéré du point de vue du but à atteindre, la question suivante se pose, comment un résultat de valeur internationale ou une performance mondiale peuvent-ils être atteints ? Quels en sont les buts intermédiaires ? Quelles sont les conditions préalables ? Quel chemin nous promet un avenir ? Cet ensemble de questions doit toujours être considéré en relation avec le «système suisse» afin de pouvoir trouver le plus possible de solutions réalisables. C'est ainsi que, en particulier dans notre système social avec toutes ses répercussions, «l'individu» est considéré avec beaucoup plus d'égards que ce n'est le cas dans les Etats de l'Est. Soyons conscients que le sport pour un athlète de l'Est signifie presque tout, alors que la plupart du temps pour un sportif suisse il n'est qu'un compromis.

Il devrait être bien clair, qu'aujourd'hui il est extrêmement rare qu'un individu puisse atteindre un but sportif élevé par son seul travail. A l'arrière plan de

l'athlète se trouve une organisation qui crée les conditions préalables dans l'attente de hautes performances. Celle-ci va de «l'Aide sportive» à la psychologie et à d'autres sciences orientées vers le sport. Mais souvent l'on entend seulement parler de l'entraîneur et ceci la plupart du temps lorsqu'il y a de mauvaises performances.

Situation actuelle

Nous constatons que les exigences en canoë sont bien plus élevées qu'auparavant depuis l'acceptation du slalom comme discipline olympique. La bataille aux médailles prend une tournure toujours plus dure et l'on peut dire aujourd'hui que cette tendance sera maintenue tout au cours du développement de ce sport. Le sport d'élite est devenu total et vu sous l'aspect de la performance, ce n'est pas tellement à nous de juger si ceci est bon ou mauvais, que de prendre les mesures nécessaires pour nous maintenir au niveau des meilleurs.

But	Âge	Signes particuliers	Conséquences pour l'entraînement	Formation	
				Entraînement	Organisation
Débutants → test canoë 1	6-11 ans	Capacités sensorielles moteur → dextérité de base	Premiers contacts avec le canoë Initiation et préparation	FSC Moniteur 1	Moniteur des jeunes Clubs Région
Test 1 → test 2	11-12/13 ans	Renforcement de la dextérité de base, adresse, habileté	Formation complète et variée Augmentation de l'engagement musculaire Eveiller le plaisir pour la performance	FSC Moniteur 2	
Test 2 → test 3	13-15 ans	Restrictions dues à la puberté (jeunes filles avant les garçons; difficultés dans la coordination des mouvements)	Apprentissage de la compétition Puberté: du point de vue technique petits exercices du mouvement	J+S / FSC Moniteur 3	
Cadre des espoirs	14/15-18/19 ans	Bonnes aptitudes générales Performances motrices optimales Souvent des difficultés psychiques Restriction de la capacité fonctionnelle due aux facteurs de croissance	Entraînement technique, tactique et physique poussé. Porter l'accent principal de la formation sur le slalom ou la descente Entraînement systématique régulier L'entraîneur comme référence principale dans l'instruction Tenir compte des problèmes individuels des jeunes dans l'ensemble de la préparation (école, profession, carrière)	Entraînement des espoirs En partie avec l'assistance du médecin év. du psychologue et du conseiller social	Fédération
(classe générale) Elite (cadre championnat du monde)	dès 18/19 ans	Développement extérieur (adolescence) Renforcement de la labilité physique et psychique	Début de l'entraînement réel de haute performance Favoriser l'indépendance de l'athlète Augmenter l'assistance à la place de l'éducation systématique Rendre conscient des buts de performance à atteindre (tirer profit de l'expérience personnelle)	Chef de discipline (Entraîneur particulier par catégorie de bateaux)	Comme ci-dessous + grandes manifestations Championnats du monde, J.O.
Equipe nationale pour les championnats du monde Jeux olympiques	↓	Attend beaucoup de l'environnement, qui influence considérablement la performance Plus grande capacité fonctionnelle, en moyenne vers: — 20-28 ans pour le slalom — 21-32 ans pour la descente	Amélioration de l'organisation marginale. Conseil individuel concernant les possibilités personnelles de performance Préparation systématique en vue des championnats du monde/des Jeux olympiques		

Le jeune qui prend l'engagement de se soumettre au sport de performance n'aime pas recevoir des tâches sans importance par lesquelles il ne progressera que très difficilement. Il attend, avec raison, une autorité qui l'aidera aussi bien dans la planification, qu'à l'entraînement et qui allégera l'atteinte des buts intermédiaires, afin qu'il soit à même d'arriver aux buts finals élevés grâce à cette éducation tout à la fois sportive et générale.

Comment doit se présenter une telle autorité dans le «système suisse»? Que doit accomplir le jeune et qu'est-ce qui l'attend?

Perspectives

Il faut présenter une planification qui n'est susceptible de notre temps de laisser espérer de bons résultats sur le plan de la compétition internationale en canoë, que si elle est conçue à long terme. Il faut donc voir ici le sport de haute compétition, en particulier la phase à partir de laquelle les jeunes sont pris en charge par le cadre des espoirs, donc dès l'instant où un travail de préparation déterminé va être entrepris sous la direction de l'entraîneur. Ceci environ dès l'âge de 14 à 15 ans.

Les conditions préalables pour les jeunes sont la qualification, le don, la joie et la volonté de performances. Les lignes qui suivent sont à considérer comme lignes directrices.

Le but que chacun se fixe reste en tout cas déterminant pour l'engagement personnel. On peut toujours à nouveau observer que dans les spécialités sportives qui peuvent être pratiquées toute une vie durant, les sportifs qui sont prédestinés à accomplir de grandes performances sont ceux qui entrent en contact très

tôt déjà avec ce sport et qui s'y adonnent souvent. Pour le canoë cela signifie qu'il faut se familiariser avec ce sport dès les premières années d'école.

Remarques concernant la planification

Qualification générale comme condition principale pour la planification à longue échéance:

Des indications claires au sujet de la qualification sont communiquées durant la période des tests de canoë:

- niveau de performance au-dessus de la moyenne
- activité en canoë au-dessus de la moyenne
- capacité d'effort au-dessus de la moyenne

A la suite de ces indications rentre en ligne de compte l'intégration dans le cadre des espoirs. Le maintien dans le cadre est dépendant des performances réalisées.

Cadre des espoirs

Nos efforts particuliers doivent être concentrés sur les membres du cadre des espoirs, car le succès ne doit pas rester à l'avenir qu'un phénomène occasionnel. L'adolescence permet une instruction systématique et complexe du sport, car les jeunes sont peu «marqués» et n'ont pas de préjugés.

Buts:

- travail systématique des bases en vue de l'âge des hautes performances
- en particulier la préparation physique, technique-tactique et intellectuelle
- la tâche éducative principale consiste à donner aux jeunes le sens de la responsabilité et de favoriser largement ainsi leur indépendance.

Intention	Degré de connaissance	Temps d'entraînement							Partie de la vie courante			
		Heures d'entraînement par semaine				Nb. d'heure d'entr. par année	Jours à l'extérieur	Entr. total et déplacement	Temps libre	Travail	Repas Ménage	Sommeil
		Nov.-Fév.	Mars-Avril	Mai-Août	Sept.-Oct.							
Débutants → Test 1	1		0 - 2	2 - 6	2 - 4	30 - 90	1 - 3	120				
Test 1 → Test 2 Compétitions régionales Touriste (difficulté I-II)	2	0 - 2	1 - 2	2 - 6	2 - 4	60 - 120	2 - 6	180				
Test 2 → Test 3 Compétitions nationales Touriste (difficulté III-V)	3	2 - 4	3 - 6	4 - 8	3 - 6	90 - 180	6 - 12	240				
Test 3 → Elite Cadre des espoirs	4	6 - 8	8 - 12	8 - 12	6 - 8	200 - 400	15 - 25	600				
Elite → Equipe nationale Cadre choisi	5	8 - 12	10 - 15	10 - 15	8 - 12	300 - 600	20 - 30	900				
Equipe nationale → Titre Championnat du monde/J.O.	6	10 - 20	16 - 24	15 - 20	10 - 15	500 - 900	30 - 50	1600				

Remarques concernant le schéma:

Nombres d'heures d'entraînement:

Temps d'entraînement réel/temps de compétition en canoë (entraînement à sec et entraînement nautique, sans compter la gymnastique scolaire).

Entraînement total et déplacements:

Temps des déplacements (du domicile à l'entraînement, aux lieux de compétitions etc.), acquisition du matériel, emploi complémentaire du temps de loisir.

Journées à l'extérieur:

Entraînement/compétition y comprises exprimés en «nombre d'heures d'entraînement par année».

Temps complémentaire considéré dans «Entraînement total et déplacements».

Pour l'ascension d'un degré de connaissance à un autre les indications supérieures sont valables, pour le maintien dans le degré de connaissance, les indications inférieures sont à considérer.

Condition préalable:

Etre normalement doué pour le canoë.

En résumé, l'on peut dire que les jeunes faisant partie du cadre des espoirs peuvent apprendre l'art du canoë compte tenu des aspects spécifiques de la compétition. Lorsque le sportif atteint l'âge des plus hautes performances, la phase préparatoire de l'entraînement doit arriver à terme au sein du cadre des espoirs. Ce n'est qu'après cette période que commence le véritable entraînement de haute performance avec effort complet et grande intensité, soit vers l'âge de 18 à 19 ans.

Temps d'entraînement

Le temps d'entraînement est fonction du but à atteindre. Dans notre cas, comme but à long terme, le rattachement à l'élite internationale. La technique et le matériel n'ont apparemment pas changé ces 2-3 dernières années. Par contre, les exigences physiques sont montées en flèche (motif d'un emploi du temps plus important particulièrement en slalom où les parcours sont toujours plus longs et ont lieu sur des eaux tou-

jours plus tumultueuses. Ces circonstances doivent déjà être prises en considération dans l'activité des espoirs.

La table ci-dessous est un essai de W. Weiss de déterminer le temps d'entraînement à nos conditions.

Planification individuelle à long terme

Un état optimal d'entraînement, comme il l'est nécessaire pour l'obtention d'un résultat de valeur internationale, ne peut être obtenu que par un travail intensif durant plusieurs années.

Aperçu sommaire:

Un jeune écolier secondaire (17 ans) est membre du cadre des espoirs. Depuis peu de temps, il s'est démontré être un excellent descendeur en rivières sportives et de l'avis de l'entraîneur il est prédestiné à un bel avenir international. Le jeune champion en cours doit ainsi passer par les phases suivantes:

Année	Age	Catégorie	Événement principal	Buts
1973	17	Junior	Championnat junior	Places d'honneur (1er/2me rang) national
1974	18	Junior	Championnat junior	Champion junior (év. déjà la qualification élite)
1975	19	Classes générales	Championnat suisse	— Qualification pour la catégorie élite (moyenne des places 1-3 de l'élite + 3 pour cent)
		Elite		— Bons résultats nationaux (premier tiers du classement)
1976	20	Elite	Championnat suisse grande compétition internationale	— Places d'honneur (1er/2e rang) national — Expérience et rang moyen (international)
1977	21	Equipe nationale	Championnat du monde	— Participation aux championnats du monde, rang dans la première moitié
1979	23	Equipe nationale	Championnat du monde	— Participation aux championnats du monde, rang parmi les 15 premiers
1981	25	Equipe nationale	Championnat du monde	— Participation aux championnats du monde, rang parmi les 10 premiers

Remarques comme exemple: jusqu'à l'obtention d'un bon résultat international, il faut compter, dans des conditions optimales, de 6 à 8 ans, pour autant que les éléments de base soient déjà acquis.

Problèmes propres à l'encouragement des espoirs

L'entraînement constitue une phase pédagogique importante dans le domaine du cadre des espoirs. Le jeune qui essaie de se libérer de la puissance paternelle cherche souvent de nouveaux points d'attraction. Comme il pratique du sport alors intensément, il se tournera souvent vers l'entraîneur. Comment l'entraîneur — athlète peut-il réussir (ce qui est très désiré), lorsque les contacts entre les deux sont trop distants, parce que des cours centraux sont impossibles et que par conséquent l'on ne se voit pas assez ? Une solution partielle est l'entraînement sous forme de camp.

Ce qui n'est pas résolu jusqu'à maintenant est le problème du transport, puisque nous sommes dépendant de la voiture pour nous rendre au cours centraux ou à des compétitions. Ceci est un handicap certain, car le jeune a besoin de beaucoup de compétitions pour se comparer et de possibilités de le faire. La plupart du temps il est livré à lui-même.

Comment peut-il concilier l'école, l'apprentissage, l'école de recrue, etc. avec sa vie sportive astreignante.

Il y a bien des points de référence pour résoudre de tels problèmes, mais la meilleure voie reste encore actuellement les conseils individuels.

Résumé

La situation actuelle du canoë en compétition internationale (slalom, descente, régate) exige une planification à long terme. L'élément central dans cette planification à long terme est constitué par le cadre des espoirs qui, dans sa forme, présente déjà à ce niveau un caractère de compétition. Du temps consacré par l'athlète et l'entraîneur dépendra le succès, ce qui crée de gros problèmes dans le «système suisse». De bons résultats internationaux n'apparaîtront pas avant 6 à 10 ans d'entraînement systématique, lorsque le perfectionnement de base est maîtrisé (test de canoë 1, 2 éventuellement 3).

Bibliographie

Graneck, I. *Le canoë*. Corvina Budapest, 1970.

Harre, D. *Principes d'entraînement*, Sportverlag Berlin, 1971.

Wozniak, K. H. *Collectivité d'auteurs: Le canoë. Un livre pour entraîneurs, moniteurs et actifs*. Sportverlag Berlin, 1972.