

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:	10
Artikel:	L'entraîneur : maître ou auxiliare? [première partie]
Autor:	Naudin, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997468

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: 12.01.2026

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

L'entraîneur: maître ou auxiliaire? (I)

Par Pierre Naudin

Après lui avoir fait quitter, non sans difficultés, la palestre de Taurosthènes, à Sicyone, Ménesthée, un mystérieux vieillard, emmène Sostratos, le jeune athlète, au sommet d'une colline qui domine la ville. Là, à l'ombre d'un temple dont l'ornement essentiel est une statue de Grananios, vainqueur à Olympie, Ménesthée décrit à l'adolescent les Jeux sacrés, et parle longtemps de la gloire qu'on y obtient lorsqu'on vainc sur le stade.

Sostratos est subjugué par ce vétéran au regard grave, perçant. Il s'enthousiasme au récit de la vie d'Euthymos de Locres, un des plus célèbres olympionikes:

Quand Euthymos avait rencontré son futur alipte¹, Antæos, «pèlerin éternel pour l'amour de l'athlétisme», il avait immédiatement compris que cet homme-là serait son maître. Mais laissons Maurice Genevoix, dans ce très beau roman qu'est *Euthymos, vainqueur olympique*², raconter comment l'athlète se sentit soudain assujetti à l'entraîneur:

«Un dieu, sans doute, l'avertissait que cette soumission aveugle était en même temps raisonnable: et comment expliquer d'autre sorte, chez un adolescent plein de fougue, impatient de toute contrainte, pareil abandon de soi-même entre les mains d'un étranger (...) ? Euthymos consentit à sa servitude, il l'appelait de tout son être, et pour ainsi dire librement...»

Ménesthée, interrompant son récit, demande au jeune athlète s'il suivrait, comme Euthymos, un alipte tel qu'Antæos. Et Sostratos répond:

«— Je le suivrais si j'avais deviné en lui un athlète enrichi d'expérience, un guide, fût-il impitoyable, vers les victoires olympiques, et pour tout dire, ô Ménesthée, un alipte tel que fut cet Antæos, dont pourtant tu ne m'as rien appris.»

Une telle réponse plaît au vétéran: Sostratos est orgueilleux, mais lucide, et il sait qu'un athlète, quelle que soit sa vigueur, ne peut se perfectionner et atteindre une excellente condition physique qu'en suivant les directives d'un aîné au fait de tout ce qui s'accomplit sur un stade.

Sans être humble, soumis, un champion doit obéir à son entraîneur: on n'accède pas seul aux honneurs suprêmes; l'expérience et la pondération de l'un doivent parvenir à exacerber, lors des compétitions, la fougue, le dynamisme et la force de l'autre.

Ménesthée raconte à Sostratos que le jour où Euthymos réalisa sa première «performance», un rire d'orgueil lui monta à la gorge. Il s'attendait à des compliments; il fut déçu:

«— Ce n'est rien, dit rudement l'alipte. En lui-même, pourtant, il exultait d'une joie puissante, et il ne lutta point sans peine contre le fort désir de prendre dans ses bras son élève et de se réjouir avec lui.»

Alors, Antæos entraîna farouchement Euthymos: «Il ne lui laissait point de trêve.» Ménesthée raconte de quelle manière Euthymos souffrit pour devenir de plus en plus fort, de plus en plus agile et endurant:

«Me croiras-tu, maintenant, Sostratos, si je te dis que cette sévérité de l'alipte, bien loin de détourner de lui le respect et l'amour d'Euthymos, lui gagnait, au contraire, le cœur du jeune homme? Ils le savaient bien l'un et l'autre, si leurs bouches n'en parlaient pas.»

Euthymos fut champion olympique; Sostratos sera champion olympique.

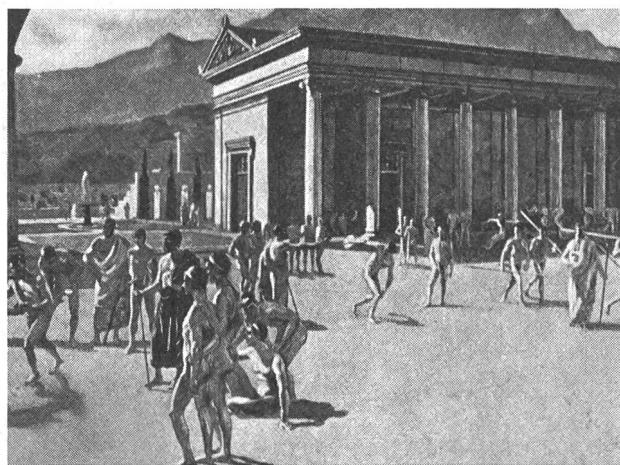
«Cela n'est qu'une question de dons, de volonté, de confiance, d'entraînement et d'entraîneur», songe le lecteur en refermant l'ouvrage de Maurice Genevoix. Et sommairement, n'est-ce pas exact?

Déjà, dans la Grèce antique

Plus encore que de nos jours, où rien, d'ailleurs, n'a été entrepris de semblable, c'était une gageure, en 1923, de vouloir recréer, dans un roman, la Grèce de l'antiquité, et d'axer toute l'intrigue sur les Jeux olympiques. Avant Maurice Genevoix, un autre écrivain avait été tenté par un pareil sujet: Maurice Huet, auteur en 1920 de *Ménéthès le Thébain*, réédité quelques années plus tard sous le titre: *La IIIe Olympiade*³.

Ces deux romans décrivent, l'un *Euthymos*, substantiellement, l'autre *Ménéthès*, d'une façon théâtrale, assez superficielle, les rapports entre les athlètes antiques et les entraîneurs qui devaient les apprêter aux triomphes suprêmes. Obéissance, confiance, de la part de tout garçon impatient de concourir dans une ou plusieurs épreuves des Jeux sacrés; psychologie, fermeté, dureté parfois chez l'alipte. En fait, rien n'a changé.

Les auteurs anciens insistent souvent sur l'importance de l'entraînement et le rôle primordial des entraîneurs dans la vie des athlètes. Hippocrate, dans *Diététique*, donne des conseils si judicieux sur la préparation à la course et aux concours, qu'on devine en lui un ancien pratiquant. Xénophon et Platon s'expriment, eux, sur un ton qui est celui des entraîneurs. Il en va de même pour Aristote et Lucien, fervents du sport, mais critiques rigoureux des excès qu'il suscite.



Gymnase grec d'après Assman

¹ Entraineur

² Flammarion, Paris 1923

³ Première édition: 1920. Seconde édition 1924, année des Jeux disputés à Paris. Un autre roman, reconstituant la Grèce antique, décrit des scènes de palestre et les Jeux olympiques, bien qu'il ne soit pas «centré» sur le sport: *La Beauté d'Alcias*, de Jean Bertheroy (Flammarion - 1905).

Galien, prolix, emporté quelquefois, souhaite la non-spécialisation — pour que les corps demeurent harmonieusement proportionnés — et réclame une modération et une frugalité à laquelle la plupart des athlètes resteront insensibles. Il n'hésite pas à dénoncer l'incompétence de certains entraîneurs. Il est vrai qu'alors, l'athlète était devenu le prototype du citoyen laid et fainéant. Il écrit:

Pour la beauté, voici ce qu'il en est: non seulement l'athlétisme n'ajoute rien à la beauté naturelle, mais encore bon nombre de gens à qui le sort avait donné de parfaites proportions, tombés aux mains des aliptes, ont été engrangés et boursés de sang et de viande, et sont arrivés à perdre tous leurs avantages⁴.

Que dirait-il, maintenant, du rôle des anabolisants?

Dissertant sur l'entraînement pour les exercices de force et de vitesse, Galien préconise une espèce de fractionné, à propos de la course du pléthre⁵. Sa méthode consiste à parcourir à plusieurs reprises, aller et retour, le pléthre en ligne droite, en diminuant un peu la distance à chaque course, jusqu'à ce qu'elle soit réduite à un seul pas.

Ses conseils s'adressent plutôt aux pédotribes⁶ et aux aliptes qu'aux athlètes, et sans vouloir leur imposer des directives, il indique, en médecin qui connaît bien l'athlétisme, de quelle façon, à son avis, la «forme» peut être atteinte. Dans «*De la protection de la santé*», il conclut:

En résumé, l'entraîneur, expert en son art, doit connaître tous les sports et ramener chacun d'eux à son but propre. Il en est en effet qui réclament de la violence, du poids ou de la force, d'autres qui exigent de la légèreté, de la vitesse et du nerf. A première vue, il est aisé de s'en rendre compte, mais il faut en outre savoir quels sont les exercices qui agissent plutôt sur les jambes, les bras, la poitrine, les reins, la tête, la colonne vertébrale, les abdominaux et toutes les parties du corps.

Or le pédotribre lui-même connaît à fond tous les mouvements qui s'effectuent à la palestre; mais il ignore les effets de ces mouvements.

Et distinguant entre l'entraîneur, et le professeur d'éducation physique — le gymnaste — qui doit avoir des notions de médecine, il termine:

Mais aucun de ceux que j'appelle gymnastes ne devra ignorer la valeur spécifique de chaque sport en particulier.

Philostrate, quant à lui, définit à grands traits l'entraîneur:

Nous allons voir maintenant ce que doit être et ce que doit savoir le professeur d'éducation sportive, chargé de diriger un athlète. Il ne devra être ni bavard, ni trop inexpert en fait de parole: bavard, son enseignement manquerait d'énergie; inexpert, il aurait l'air d'un rustre sans raison. Il doit être en outre un parfait psychologue. Voici pourquoi je demande cela: mis en présence d'un jeune athlète, un Hellanodice ou un Amphictyon se prononcera d'après les renseignements suivants: il s'informera de sa tribu, de sa patrie, de son père, de sa famille; il demandera s'il est de naissance libre et non illégitime, et surtout s'il a encore l'âge de figurer dans les juniors. Par exemple, le garçon est-il sobre ou intempérant, ivrogne, gourmand, hardi ou couard? Tout cela lui échappe; et, le saurait-il, les règlements sont muets sur de telles questions.

Le professeur d'éducation physique, justement, doit savoir tout cela et se montrer un critique averti de la nature; qu'il sache lire le caractère dans le regard; c'est le regard qui chez les hommes dénonce la paresse, révèle l'énergie, la dissimulation, le manque de suite dans les idées, l'intempérance.

Suivent d'abondants conseils. Philostrate s'insurge contre des erreurs commises par certains entraîneurs n'ayant pas su discerner quelle spécialité convenait à tel ou tel de leurs athlètes:

Celui qui veut s'entraîner au pentathle doit être d'un poids intermédiaire entre les poids légers et les poids lourds, d'une bonne taille, solide, élancé, sans excès de muscles ni maigre. Il doit avoir les jambes plutôt longues, les reins soup-

les et agiles pour les torsions qu'exigent le javelot et le disque, et pour le saut. Il aura moins de peine à bondir et ne forcera aucune partie de son corps s'il a la hanche quelque peu effacée à l'emboîtement du fémur. Il doit encore avoir les mains grandes, les doigts longs; il lancera le disque beaucoup mieux, si la longueur de ses doigts lui permet de s'en assurer une meilleure prise sur le bord, et il brandira plus aisément le javelot, s'il n'a pas les doigts trop petits pour en couvrir la tige⁷.

Les textes techniques ne sont pas nombreux, mais la contemplation des œuvres d'art consacrées au sport (statues, vases peints) nous prouve qu'il existait un style imposé pour chaque spécialité. De l'aube au soir, l'entraîneur l'enseignait à l'athlète.

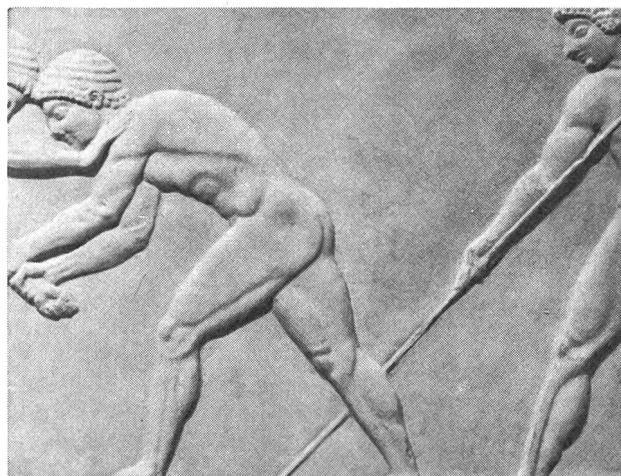
La réputation de certains aliptes atteignait les confins de la Grèce. Les tyrans et les magistrats des cités qui souhaitaient, grâce aux efforts de leurs champions, consolider leur renommée, s'attachaient à prix fort les services des entraîneurs les plus compétents. On en connaît quelques-uns: Iccus de Tarente, qui avait remporté le prix du pentathle, à Olympie; Hippomake d'Elée, vainqueur, au pugilat des juniors, de trois adversaires, sans jamais avoir été touché; Mélésias d'Athènes, vainqueur au pancrace, à Némée; Ménandros, Ilas et Orséas — ces trois autres étaient Athéniens, eux aussi. Pindare considérait les entraîneurs d'Athènes comme les meilleurs; Bacchylide, son rival, fait également l'éloge de Ménandros.

Le passé sportif d'un entraîneur importait, surtout lorsqu'il devait préparer les athlètes pour Olympie, Delphes, Corinthe ou Némée. Cependant, il n'était pas nécessaire d'avoir un palmarès éloquent pour diriger des éphèbes. Quiconque était riche pouvait faire édifier un gymnase, embaucher des masseurs et accroître sa fortune en donnant des leçons d'athlétisme.

En réalité, le sport grec, avec ses entraîneurs et ses athlètes, appointés très souvent par les cités, et jouissant, lorsqu'ils étaient vieux, de confortables retraites, était professionnel.

Et c'est pourquoi les querelles suscitées par l'amateurisme, sitôt qu'il est question des Jeux modernes — qu'aucune filiation, pourtant, ne rattache aux anciens — paraissent vaines.

(à suivre)



Athlètes grecs

⁴ Discours sur les arts

⁵ Sixième partie du stade, soit 100 pieds grecs

⁶ Maître de gymnastique pour les enfants

⁷ Ces extraits figurent dans l'Anthologie des Textes sportifs de l'Antiquité, de Marcel Berger et Emile Moussat. — Grasset. 1927