

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:	31 (1974)
Heft:	5
Artikel:	L'entraîneur : maître ou auxiliare? : Les entraîneurs ont la parole [deuxième partie]
Autor:	Naudin, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997512

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: 23.02.2026

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

L'entraîneur: maître ou auxiliaire? - Les entraîneurs ont la parole (II)

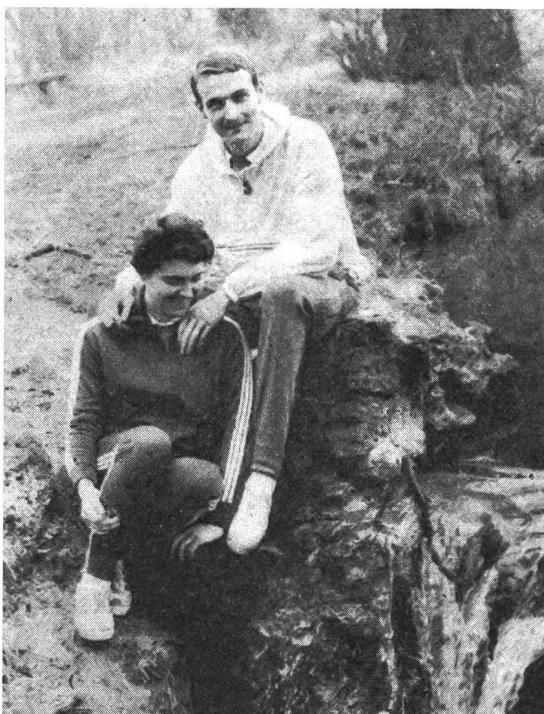
Par Pierre Naudin

Jean-Marie Wagnon:

«Rien n'est plus simple que de mettre un pied devant l'autre!»

La carrière de Jean-Marie Wagnon a été stoppée par un accident qui faillit être mortel. Il s'entraînait, à l'aube du 9 février 1970, autour de l'INS, quand un chauffard surgit de la brume... Jambe droite brisée, crâne endommagé: les chirurgiens étaient pessimistes! Jean-Marie se rétablit, grâce aux soins qui lui furent prodigues, et aussi à sa farouche envie de recourir! Bien que capable encore de réaliser des performances méritoires, Jean-Marie a cependant renoncé à la haute compétition. Il se consacre à l'entraînement des coureurs de grand fond, et, au RCF, son club, à la préparation des coureurs de demi-fond.

A l'inverse des «amateurs» français dont le sport est la profession (une profession lucrative, mais qu'ils exercent mal, si l'on en juge par leurs résultats), l'ancien recordman français de l'heure n'a jamais sacrifié son métier de dessinateur industriel au sport. Se levant tôt et se couchant tard pour s'entraîner, il a concilié ses activités sportives et professionnelles sans nuire aux unes et aux autres, puisque ce champion, dont la carrière ne faisait que commencer lorsqu'il fut victime de ce stupide accident, est devenu directeur technique des Constructions de l'Essonne.



Wagnon en compagnie de sa femme
(«Athlétisme magazine»).

J. M. W.: Le sport n'a pas facilité mon ascension sociale, mais il a contribué à la formation de ma personnalité. Dans mon milieu professionnel, j'ai rarement fait état de mes références sportives. Les industriels avec lesquels j'ai à traiter ne s'en soucient pas, et je n'enlève aucune affaire parce que je suis Wagnon!... J'aime mon métier; le sport est une passion marginale et j'aurais trouvé intolérable, lorsque je «marchais», et parce que j'étais un champion, de devenir... marchand de chaussures de sport!

P. N.: *Pensez-vous que l'entraîneur est un personnage indispensable?*

J. M. W.: Au début de toute carrière sportive, nul ne peut se passer d'entraîneur, mais, évidemment, le rôle de celui-ci varie selon le niveau des athlètes. Au commencement, l'entraîneur décèle les qualités des jeunes, découvre leur tempérament — ce qui est aussi important —, et les oriente selon leur caractère et leurs possibilités. Il s'efforce d'obtenir de chacun d'eux le meilleur rendement. Le champion, lui, à moins besoin d'entraîneur que de conseillers. J'ai commencé à m'entraîner à l'US Tourcoing sous la direction d'André Wartel; ensuite, à mon arrivée à Paris, c'est Joseph Maigrot qui m'a conseillé.

Je dois ajouter que j'ai également beaucoup appris en observant Mimoun. Nous n'avons jamais beaucoup communiqué, mais je l'ai écouté, étudié: il avait l'instinct de la course.

P. N.: *Quelle est, selon vous, la qualité principale de l'entraîneur?*

J. M. W.: L'entraîneur qui s'occupe des jeunes doit être un bon pédagogue. En fait, c'est un éducateur... Quand il s'agit de préparer un champion, la tâche devient plus difficile, car le psychisme joue un rôle important: il y a non seulement, pour aboutir à la performance, la recherche constante d'un mieux physique, mais aussi l'installation d'un climat psychologique favorable au bon fonctionnement de l'athlète. Nous allons donc vers une spécialisation encore plus poussée de l'entraîneur! L'évolution veut cela. Plus ça ira, plus les entraîneurs se spécialiseront. Ils se borneront bientôt, je crois, à exercer dans un petit domaine pour obtenir de meilleurs résultats...

P. N.: *Ne pensez-vous pas que le sport se complique un peu trop?*

J. M. W.: Certainement. La course devient une spécialité compliquée alors qu'elle est un sport instinctif: pour moi, rien n'est plus simple que de mettre un pied devant l'autre!...

On l'a compliquée à l'envi, dans la phase préparatoire, et il me semble qu'on enlève peu à peu, ou pratiquement, l'essentiel: *le goût naturel de l'effort!* Tout se complique, surtout en France, parce que les entraîneurs parlent trop, pensent trop!... Et les athlètes en font autant avant d'agir!... Il y a une recherche de documentation technique, chez les entraîneurs, qui nuit sans doute à la simplicité de la préparation à la course... Nous manquons de naturel à l'égard d'une spécialité qui, elle, est naturelle... Je ne sais si la recherche du mieux psychologique pour obtenir de meilleurs résultats est une bonne chose, mais j'ai constaté que plus la course s'intellectualisait, moins les athlètes savaient souffrir.

P. N.: *Que vous ont apporté, maintenant que vous êtes en dehors de la compétition, les contacts avec les coureurs que vous entraînez? Etes-vous peiné de ne plus courir comme autrefois?*

J. M. W.: Ma passion du sport est la même. Elle a désormais un autre but, tout simplement. Entrainer, c'est passionnant... Je crois que le rôle d'un entraîneur est de chercher à obtenir de meilleurs résultats, non seulement sur le stade, mais en dehors. Il y a une question d'honnêteté qu'il convient de régler dès qu'on se met à accomplir ce «travail»: *il ne faut pas que l'entraînement de l'athlète, si doué soit-il, nuise à sa situation...*

Je connais des entraîneurs qui ont atteint une certaine renommée grâce aux sacrifices de leurs athlètes... Peu leur importait que leur vie sociale soit, après quelques années de succès sportifs, à tout jamais gâchée... La passion du sport doit être raisonnée... Nous sommes d'ailleurs à l'époque du dialogue, et je constate qu'il n'y a guère de divergences entre nous sur les moyens de parvenir à des résultats complets... Mais certains croient encore à leur seule et unique vérité... Ils ne font pas long feu, heureusement!

P. N.: Quels sont les entraîneurs qui vous ont le plus impressionné? Pas seulement ceux qui se sont occupés de vous, mais ceux que vous avez côtoyés...

J. M. W.: Joseph Maigrot. C'est un entraîneur remarquable, et qui s'est fait seul. Et Frassinelli. Je pense que Jazy lui doit tout... Peut-être, comme il n'avait pas d'enfant, fut-il trop paternel pour Jazy, alors que celui-ci n'éprouvait aucun sentiment filial à son égard — même s'il lui faisait intégralement confiance!... En tout cas, j'admire «Frassi». Il m'a toujours donné de bons conseils...

P. N.: Depuis que vous entraînez, avez-vous fait quelque découverte importante?

J. M. W.: Oui... Je suis agréablement étonné par le niveau intellectuel des coureurs de grand fond dont je m'occupe. Il y a des licenciés en droit, des prof. de mathématiques, des scientifiques... On a dit longtemps des sprinters qu'ils étaient les «aristocrates de la course à pied». J'avais trouvé cette formule facile et peu convaincante, car pour un sprinter, il ne s'agit que de foncer! C'est tout! Pour être un bon coureur de fond, il faut être très intelligent: savoir doser son effort, être un tacticien, s'interroger, s'analyser dans la course...

P. N.: Ne croyez-vous pas, précisément, que ces facultés de réflexion, sans contrecarrer l'effort, lui nuisent en partie? Quand on réfléchit, on peut trouver la souffrance sportive, poussée à son extrémité, absurde!

J. M. W.: C'est exact... Je pense que nous verrons arriver sur les pistes, des athlètes qui viendront de pays dont on ne parle guère, pour l'instant. Sortant de leur milieu naturel, ils courront d'une façon presque... animale! Ils ne s'emberlificoteront pas de conseils techniques...

Pour ces coureurs-là, le rôle des entraîneurs sera sans doute de discipliner leurs moyens... De toute façon, plus j'étudie le problème, et plus je pense qu'il nous faut revenir à une notion plus naturelle du sport.

Fiche signalétique et technique

Nom: WAGNON

Prénom: Jean-Marie

Date et lieu de naissance: 11 avril 1940
à Tourcoing

Situation de famille: Marié, un enfant

Club: Racing Club de France

Taille: 1,90 m

Poids: 73 kg

Palmarès:

Recordman de France de l'heure (19,713 km), et
des 20, 25 et 30 km.

3 fois champion de France militaire sur 5000 m
et une fois en cross

Records personnels:

14'7"5 sur 5000 m; 8'13" sur 3000 m; 3'50"6 sur
1500 m, 29'30"3 sur 10 000 m. A réalisé 29'35"
au passage des 10 km dans sa tentative victo-
rieuse sur l'heure.

Gaston Reiff:

«Sans Marcel Alavoine, je ne serais jamais devenu un champion.»

L'ancien grand rival de Zatopek est devenu un personnage éminent du sport belge. Il évoque avec émotion une rivalité qui, longtemps, fit les gros titres des journaux de sport, puis il enchaîne:

— Marcel Alavoine était originaire de Templeuve, près de Tournai, mais ce ne fut pas lui qui s'occupa de moi, lors de mes premières foulées. Mon mentor fut un homme sympathique, Gossiaux, qui n'avait aucune qualité d'entraîneur. Il était présent, il encourageait les athlètes; c'était tout. Affilié à 18 ans à l'Union Saint-Gilloise, j'eus pour entraîneur un Français, Jules Lesage, sous les conseils duquel je devins champion de Belgique junior. Ce n'est qu'à 22—23 ans (au cours de la saison sur piste 43), que je fus pris en main par Alavoine et établis mon premier record de Belgique sur 5000. Dès ce moment, grâce à un entraînement très poussé pour l'époque, je réalisai de grands progrès: je devins recordman du monde du 5000 et décrochai à Londres un titre olympique sur cette distance...

Question: Y avait-il à cette époque, en Belgique, d'autres entraîneurs valables?

Gaston Reiff: Non, Alavoine était le seul entraîneur capable. Il était sévère, ambitieux, dictatorial, uniquement centré sur la compétition. Il joua auprès de moi un rôle indispensable, surtout à mes débuts, car, de tempérament «carottier», j'avais tendance à tricher au cours des entraînements... pendant lesquels, en général, je n'avanzais pas...

Question: Vous entendiez-vous bien?

Gaston Reiff: Nous avons eu quelques petites disputes, mais, en général, notre entente était parfaite... On peut reprocher à Marcel Alavoine de n'avoir jamais tenu compte de la vie conjugale des athlètes dont il s'occupait... et même de leur vie sexuelle! C'est pourquoi il était très mal considéré par leurs épouses...

Question: Votre entraînement était-il aussi forcené que ceux dont on entend parler maintenant?

Gaston Reiff: Non. Au temps de ma grande période, je ne m'entraînais au maximum que quatre ou cinq fois par semaine. Il m'est même arrivé, avec l'approbation d'Alavoine, de cesser complètement l'entraînement en février et en mars... Ma moyenne, dans l'année, était de trois entraînements par semaine...

Question: Comment Alavoine réagissait-il lors de vos succès et de vos défaites?

Gaston Reiff: Mes succès le rendaient extrêmement fier. En cas de mauvais résultat, il ne me décourageait pas — comme il ne décourageait pas les autres athlètes auxquels il prodiguait ses conseils. Il envisageait les prochaines compétitions avec un optimisme qui m'a toujours étonné! C'était un homme sur lequel on pouvait compter. Il était toujours présent aux compétitions et ne manquait jamais à un entraînement! Son grand mérite, fut, à mon avis, sa capacité de découvrir des jeunes, d'exploiter leurs talents sans jamais les crever... Leur entraînement était calqué sur le mien, à mes débuts...

Question: Alors, l'entraîneur est indispensable? L'athlète livré à ses seules ressources intellectuelles et physiques est incapable de réaliser des performances, et encore moins, de durer?

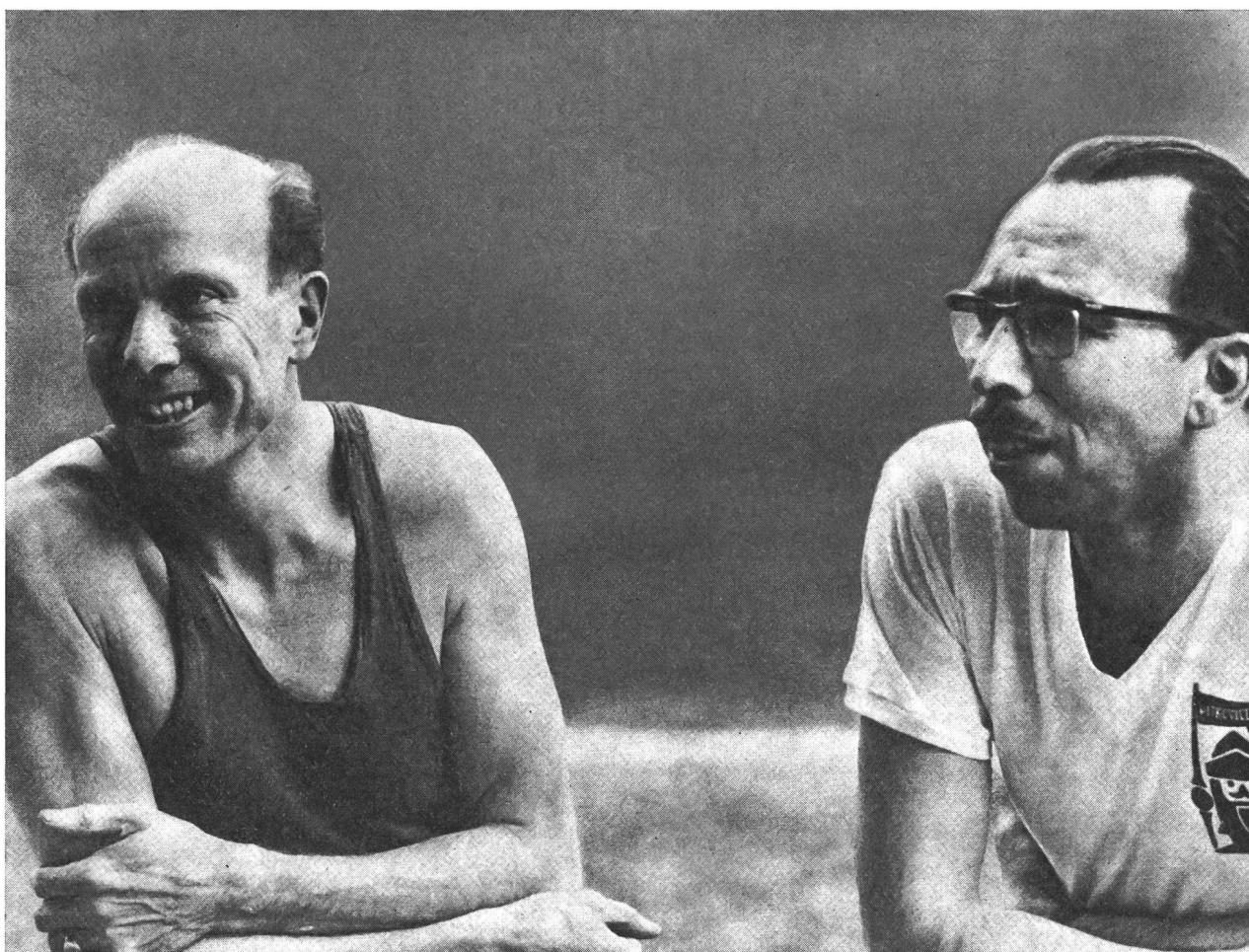
Gaston Reiff: L'entraîneur est indispensable pour les jeunes. Son aide morale, ses conseils leur sont pré-

cieux... Il leur insuffle son ambition... Je crois que pour un athlète, un entraîneur est utile également pour une raison très importante: il est l'agent de la facilité... Un athlète ne doit pas se creuser la tête, accumuler les problèmes, s'interroger sur sa valeur et son système d'entraînement...

L'athlète, c'est le cas de le dire, se repose sur l'entraîneur. Il décide; l'athlète obéit... Mais un athlète mûr, et se connaissant bien, peut se passer d'entraîneur!¹

¹ Ces propos ont été recueillis, auprès de l'ancien champion belge, par Daniel Manandise, coureur de 800 m, universitaire, et qui prépare une thèse sur le sport.

(à suivre)



Gaston Reiff avec le «grand» Moens.

	1510 1600	
1510 Helsinki Tige en cuir velours Pécari avec semelle molle comme un tapis en Astro-Crêpe et talon relevé de 5 mm.	Fr. 59.—	
	1610 1690	
1600 Oslo Tige en cuir box blanc, souple. Semelle en caoutchouc coquille adhérente et durable.	Fr. 49.—	
	1340 1330	
1610 Vita-Parcours En cuir Box souple blanc. Semelle à profil scie.	Fr. 49.—	
1690 Targa En cuir Pécari double noir. Semelle en caoutchouc transparent en une pièce.	Fr. 54.—	
	1340 Spectra	Fr. 59.—
Tige en cuir velours mou, rouge-rouillé, cheville rembourrée, semelle en Astro-Crêpe avec talon relevé de 5 mm.		
	1330 Holiday	Fr. 69.—
Le nec plus ultra d'une chaussure de loisir et d'entraînement en cuir velours brun, avec fermeture Velcro pratique.		