

**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:** 38 (1981)  
**Heft:** 8

**Artikel:** L'entraîneur  
**Autor:** Jeannotat, Yves  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997312>

### **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:** 14.01.2026

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

38e année  
Août 1981

Revue d'éducation physique  
de l'Ecole fédérale  
de gymnastique et de sport  
Macolin (Suisse)

## L'entraîneur

Yves Jeannotat

L'entraîneur est tout à la fois père et mère, éducateur et ami, confesseur et conseiller. Ses connaissances, son expérience, son autorité ne

suffisent pas à justifier son titre. Il est homme de proue: celui qui fend les flots avant que ne s'engouffre le bateau, celui qui donne avant de demander, celui qui montre avec patience et attire irrésistiblement dans son sillage. Sa personnalité n'écrase pas et elle ne cherche pas à dominer: elle convainc et rassure. Au lieu d'une soumission aveugle, elle éveille la confiance. Le dialogue est à la base de toutes les entreprises qu'il entame avec le jeune sportif en quête d'exploits. Leurs rapports sont directs, francs, sereins et nullement dénaturés par un «paternalisme feutré»! L'entraîneur observe, réfléchit et, conscient de sa faillibilité, s'informe avant de juger et de décider. «Sa sagacité, son acharnement et son courage en font parfois un pédagogue qui répond bien à l'exigence la plus estimable de Coubertin, écrit Raymond Pointu: il sait éveiller l'enthousiasme, forger l'énergie et combattre le découragement. C'est un travailleur obscur sans qui le sport n'existerait pas ou ne serait qu'une jungle des vanités viriles et une foire aux vedettes du muscle!»

L'entraîneur se met en tenue de sport. S'il le peut, il montre, démontre et corrige par le geste plus que par la parole et il accompagne ses protégés dans leur effort. Son comportement contribue largement à faire le succès de sa méthode. Jean-François Pahud excelle sur ce point. Il dit: «J'attache une grande importance aux «sensations»: celles que je ressens en voyant évoluer

mes athlètes ou en courant avec eux. Je le fais donc chaque fois que c'est possible, pour adapter leur cadence, pour observer leurs réactions, pour déceler une période de forme ou de méforme, peut-être également pour prévenir une blessure, pour attirer leur attention sur un détail. Ainsi, je les aide «au naturel» et j'apprends moi-même énormément. En effet, on découvre des signes extérieurs dans la foulée d'un coureur, dans son regard, sa transpiration, son teint, le tremblement des membres, le pincement de ses narines, l'aspect de sa peau. Les signes ne trompent pas. Ils sont beaucoup plus importants que le nombre de pulsations/minute, le degré d'acide lactique dans le sang, la VO2 max. ou le résultat d'une biopsie musculaire: autant d'éléments que je n'ignore pas, mais qui passent bien après ce que je «ressens» personnellement, et bien après mes relations directes avec ceux qui se confient à moi».

L'entraîneur, enfin, rayonne de toute la certitude qu'il a d'être dans le vrai, et de son grand bonheur de pouvoir transmettre ses connaissances à autrui. Par le respect qu'il accorde à son propre corps et à celui des autres, il s'engage à ne pas dépasser la mesure, à ne pas compro-



mettre l'équilibre, à faire germer la semence de «l'esprit sportif», cet esprit qui cherche à informer plutôt qu'à critiquer, à suggérer plutôt qu'à imposer, à prêter assistance plutôt qu'à contrôler, à influencer plutôt qu'à diriger! L'entraîneur sait s'effacer, le moment venu, pour laisser l'athlète qu'il a formé voler de ses propres ailes.

