

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	38 (1981)
<b>Heft:</b>	8
 <b>Artikel:</b>	L'enfant et le sport de compétition : problèmes de la natation suisse
<b>Autor:</b>	Ballif, Laurent
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997313">https://doi.org/10.5169/seals-997313</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:** 12.01.2026

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

## **L'enfant et le sport de compétition – problèmes de la natation suisse**

Journée d'automne des entraîneurs de fédérations du CNSE des 6 et 7 novembre 1980 à Macolin

Laurent Ballif, Vevey

### **Facteurs irréductibles**

Le sport de compétition, relatif à la natation en général, peut se résumer en une équation insoluble de facteurs irréductibles. Les composantes en sont les suivantes:

1. L'âge «optimum» (sur le plan statistique bien sûr, car il y a toujours des exceptions) pour la pratique de la natation se situe chez les garçons entre 18 et 22 ans (voire plus tard en ce qui concerne le sprint court) et entre 14 et 17 ans chez les filles (même remarque concernant le sprint). C'est à cet âge que les différents facteurs physiologiques (force, endurance, mobilité, poids spécifique) et psychologiques (maturité, expérience, motivation) se combinent dans des proportions idéales.
2. En Suisse, les structures scolaires sont fixées de sorte que la période où l'enfant bénéficie des meilleures possibilités pour se consacrer pleinement à une activité annexe se situe entre 7 et 13 ans. Le volume et la durée du travail scolaire permettent de dégager au moins deux heures par jour sans nuire au développement physique (récupération, sommeil) et psychique (jeu, camaraderie, vie familiale).
3. La natation, surtout au niveau moderne actuel, exige d'un nageur certaines caractéristiques qui doivent d'une part être entretenues depuis l'âge le plus tendre (mobilité articulaire, vascularisation musculaire), d'autre part être développées par une très longue pratique (capacité aérobique et steady-state, volume cardiaque utile). Cela tient aux caractéristiques de la natation, sport d'endurance par excellence, et à la nécessité de maîtriser absolument la technique la plus raffinée pour pouvoir espérer atteindre un bon niveau.
4. La multiplication des écoles de natation et le développement de la natation à l'école ont entraîné un accroissement spectaculaire du nombre de jeunes enfants sachant déjà bien nager dès l'âge de 8 ou 9 ans. Leur confrontation a établi des critères de qualité de plus en plus élevés. En conséquence, maintenir simplement le contact avec l'élite nationale dans ces classes d'âge implique déjà un entraînement soutenu.

### **Problèmes à résoudre**

Ces considérations étant avancées, on peut formuler de la manière suivante le dilemme devant lequel se trouvent placés les entraîneurs de natation:

Un nageur atteint son «plein rendement» à partir de 18 ans (14 ans pour une nageuse). Or, à cet âge, il aura déjà dû acquérir la technique la

plus raffinée, et avoir parfaitement assimilé les schémas les plus compliqués. De plus, il doit avoir conservé les caractéristiques de souplesse et de vascularisation qui sont celles d'un enfant de 8 ou 9 ans. Et enfin, il doit posséder toujours une motivation et un goût de l'effort tout à fait exceptionnels qui lui permettront (et lui ont déjà permis depuis 3 ou 4 ans) de surmonter la fatigue due à la combinaison école/natation, l'accroissement de la charge d'entraînement, l'élévation du niveau de compétition et des buts, éventuellement l'entrée dans la vie professionnelle, sans compter les éventuels échecs tant sportifs que scolaires. Et il y a sûrement encore d'autres facteurs que j'ai dû oublier. Lorsque vous disposez tout d'un coup, par un miracle plus ou moins compréhensible, d'un tel nageur, tout votre travail sera alors à la merci du moindre déséquilibre. Ce peut être une difficulté familiale, une période d'examen, un accroc sentimental, une baisse de régime en compétition. Dès lors, il est bien évident qu'avec une population de 6 millions d'habitants seulement, notre pays ne peut pas compter sur un grand nombre de ces miraculés qui font les grands champions.

### **Solutions partielles**

Les entraîneurs ont tenté d'apporter des solutions partielles à cette équation insoluble. Je précise à ce propos que je ne traite pas ici des tentatives d'aménager le cadre social du nageur (écoles spéciales en particulier), et que je me contente de relever les possibilités de travailler dans les conditions actuelles. Ces solutions peuvent être qualifiées en fonction de leur but et de leurs conséquences:

#### *1. Solution à courte vue*

Etant donné qu'il est facile d'entraîner de très jeunes nageurs (docilité, goût de la compétition, disponibilité), certains entraîneurs poussent leur entraînement jusqu'à l'extrême. Nous n'avons heureusement jamais eu en Suisse d'accidents physiologiques (nianisme, problèmes cardiaques) du fait de cette méthode. Par contre, cette chasse aux médailles faciles a entraîné une vague d'abandons de la compétition à l'âge de 12 ou 13 ans, ce qui a opéré des coupes vives dans notre relève il y a 5 ou 6 ans. La saturation intervient en effet juste au moment où apparaissent d'autres problèmes (puberté, sélections scolaires), et très rares sont les nageurs qui continuent. Sans compter que, pour pouvoir continuer à progresser, ils doivent encore augmenter le volume d'entraînement. Ceux qui n'ont pas arrêté pour cause de saturation jettent alors souvent l'éponge par

déception, parce qu'ils ne font plus de progrès et ne sont plus capables de continuer à gagner des médailles au niveau supérieur.

Lorsqu'elle s'est aperçue du danger, la FSN a décidé de débaptiser les «Championnats suisses» jeunesse en «Critérium national» espoirs, pour éliminer la fausse glorie des titres de «Champions suisses» en catégorie d'âge. De plus, les plus petites catégories d'âge ont été écartées des plus grands meetings de niveau national. Ces décisions, pour mal accueillies qu'elles aient été par d'aucuns, commencent cependant à rencontrer, a posteriori, une acceptation plus large et semblent porter leurs fruits.

## 2. Solution optimiste

Pour pouvoir conserver leurs nageurs (et surtout les nageuses dans ce cas précis) jusqu'à l'âge «optimum» sans diminuer leur motivation, certains entraîneurs limitent systématiquement le volume d'entraînement des enfants de moins de 14 ou 15 ans à ce qu'on pourrait appeler une «pratique dilettante». Si je considère que cette solution, en tout cas dans son application frénétique, est terriblement optimiste, c'est que, dans la majorité des cas, cet entraînement minimum ne permet pas au nageur de conserver le contact avec l'élite de son âge. Il se décourage alors rapidement de ses classements modestes, et sa motivation n'est plus suffisante pour accepter, le moment venu, un changement radical d'entraînement et les sacrifices que cela entraîne. Mais il convient d'attendre peut-être le résultat des essais en cours pour se prononcer définitivement.

Pour sa part, la FSN s'est également embarquée dans cette expérience, en renforçant la protection des catégories d'âge supérieures contre la concurrence des plus jeunes nageurs, en créant une catégorie juniors (17 à 19 ans) supprimée autrefois à grand fracas, et en créant de toutes pièces des catégories séniors (20 ans et plus.) Mais, jusqu'à maintenant, il faut bien reconnaître que ces modifications n'ont permis que de récompenser de fidèles travailleurs, et non de découvrir le champion d'exception que nous attendons!

Il est bien évident que la majorité des entraîneurs utilisent une méthode de travail qui est un juste milieu entre les deux solutions déjà décrites. Ce mélange de travail intensif et de retenue avec les plus jeunes a permis, malgré tout, une progression certaine de notre natation, même en comparaison avec le niveau international.

## Détection empirique

Il reste encore une troisième solution qui n'est malheureusement pas planifiable, mais qui semble être celle que visent au maximum les pays d'économie dirigée et d'orientation sociale systématique:

## 3. Solution idéale

Elle s'appuie sur la nécessité pour l'entraîneur de faire en sorte que ses nageurs continuent leur carrière pendant plus de dix ans, sans être saturés, donc sans trop s'entraîner, mais également sans perdre le contact avec les meilleurs de leur âge. La solution est simple, et on la regroupe communément sous le vocable facile

de «talent». Qu'on me comprenne bien: il ne s'agit pas là d'une qualité qui permettrait à un nageur d'être plus fort que l'élite nationale sans s'entraîner, ou d'atteindre à 10 ans les mêmes résultats que des nageurs de 18 ans. Cela n'existe pas en natation, sport d'endurance par essence, où le travail représente 90 pour cent de la performance.

Il s'agit plus simplement d'un petit avantage qui permet à un jeune nageur d'atteindre sans trop de soucis l'âge où il faudra travailler sérieusement, sans pour autant perdre le contact avec l'élite de son âge. Ce peut être une densité plus favorable que la moyenne, une taille supérieure, une force inhabituelle, une concentration rare à cet âge, ou tout autre facteur spécialement favorable.

Il est bien évident, comme je l'ai dit plus haut, qu'une telle caractéristique n'est pas planifiable. Le travail de l'entraîneur, dans nos pays de libre concurrence, sera donc de jouer au «maquignon», de fouiller dans les piscines et les écoles de natation, pour trouver le gosse qui possède ce petit avantage qui peut faire les grands champions. Actuellement, on peut dire que la Suisse en compte au moins deux, à savoir un petit prodige devenu grand recordman sans trop d'efforts, le Genevois Halsall, et une force de la nature découverte vers 15 ans seulement, le Neuchâtelois Stéphane Volery. Plus modestement, je pense que chaque entraîneur avisé «cultive» soigneusement dans son club son jardin de plantes rares, en attendant de les envoyer ravager le marché aux records! Il s'agit de ne pas manger son blé en herbe.

Comme précisé plus haut, ces trois solutions se comprennent dans le cadre actuel. Les possibilités de faire davantage ou différemment existent sans aucun doute, mais impliqueraient une action sur les facteurs impératifs énumérés sous le premier chapitre.

## Conclusion

Nageur de talent ou nageur «ordinaire», génie précoce sans lendemain ou vétéran besogneux, chacun de nos nageurs finira bien naturellement par quitter un jour la compétition. Il conviendra alors que ce passage dans le monde de la natation lui ait permis de se fixer des buts et de les atteindre, de se développer tant physiquement que psychologiquement, que cela ait été un élément puissant et favorable de l'éducation d'un être humain responsable. Il s'agit bien en définitive de l'objectif général du sport, loin de la gloire facile, de l'argent encore plus facile, et des idéologies opportunistes, motivations extrinsèques et intrinsèques à relents déshumanisants.

