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: 39 (1982)

Heft: 4

Artikel: Quelques constatations sur l'athlétisme de compétition et les jeunes

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997204

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: 23.12.2025

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

Quelques constatations sur l'athlétisme de compétition et les jeunes

Jean-François Pahud

Jean-François Pahud est entraîneur national d'athlétisme, spécialisé dans les courses de fond et de demi-fond. Mais il est aussi professeur de dessin et d'histoire.
Il fut lui-même un bon coureur à pied, mais il a surtout su profiter de son observation pour en tirer des principes nouveaux et les appliquer aux jeunes dont il s'occupe. C'est lui qui a formé, au plus haut niveau – mais en tenant toujours compte du travail des entraîneurs de clubs – Pierre Délèze, Elise Wattendorf, Jean-Pierre Berset, Bruno Lafranchi et bien d'autres encore. Actuellement, sa réputation a largement dépassé les frontières de notre pays. (Y. J.)

Dans un petit pays comme le nôtre, où le réservoir de coureurs tend à devenir de plus en plus restreint, je pense que nous devons tout mettre en œuvre pour essayer de permettre à nos jeunes espoirs de s'affirmer dans les meilleures conditions possibles, afin d'en faire des athlètes adultes compétitifs et non pas des météores au firmament du sport. Il est évidemment bien difficile de planifier une destinée dans laquelle plusieurs facteurs ne sont pas directement contrôlables et que l'individu a parfois bien de la peine à maîtriser lui-même. Cependant le premier devoir de l'entraîneur devrait être de prévoir, pour les jeunes athlètes qui lui sont confiés, une carrière à long terme.
Je suis donc certain qu'un des problèmes les plus importants qui reste à résoudre, en Suisse, concerne la planification de la carrière d'un athlète. Trop d'entraîneurs, de dirigeants et de parents aussi, malheureusement, ne vivent que le moment actuel en projetant leurs frustrations et leurs ambitions sur leurs protégés ou sur leurs enfants. Ainsi, dès l'instant où un jeune se manifeste par quelques performances au-dessus de la moyenne, on le voit, sous la férule d'un entraîneur sûrement plein de bonne volonté mais pas toujours très compétent (et ceci souvent avec la bénédiction de parents vaniteux) s'astreindre à un entraînement de spécialiste dès l'âge de 12 à 13 ans.
Mais s'est-on une seule fois posé la question de savoir à partir de quel âge un enfant est apte à supporter un entraînement structuré? L'entraîneur s'est-il également demandé comment, lorsque certaines difficultés surgiront (lassitude, absence de progression dans les performances, etc.) il lui sera encore possible de motiver son athlète si, à 13 ou 14 ans, il lui a déjà fait découvrir toutes les ficelles d'entraînement utilisées par le spécialiste confirmé? De quelle manière va-t-il raviver la flamme lorsque, l'enthousiasme faisant défaut, il faudra trouver quelque chose de nouveau pour rompre la routine de l'entraînement quotidien? Coe, qui a déjà planifié son retrait de la compétition pour 1984 ne dit-il pas: «... En 1984, j'aurai presque 28 ans. Or j'ai commencé l'athlétisme à 11 ans! Consacrer 17 ans à une seule chose, c'est une longue période...» Et pourtant, Sébastian, jusqu'à présent, a dû obtenir bien des satisfactions par la course à pied!
Il faut encore remarquer que, presque toujours, les jeunes éléments performants ne sont pas spécialement doués, mais possèdent surtout un développement physique précoce qui les avantage par rapport à leurs camarades du même âge. Grâce à ce «bonus» naturel, ils vont dominer deux ou trois saisons puis, lorsque leurs adversaires auront récupéré naturellement cet handicap et qu'il faudra vraiment lutter à armes égales avec eux, la lassitude et l'habitude de vaincre sans lutter ne leur permettront plus de réagir et de s'accrocher le temps nécessaire au franchissement d'un autre échelon. Pour beaucoup, ce sera l'abandon.
On pourrait du reste se demander si, pour ces catégories d'âge, il ne serait pas préférable, plutôt que de se baser sur l'année de

naissance, d'établir des distinctions d'appartenance à telle ou telle classe en fonction du poids ou de la taille, un peu comme cela se fait dans certains sports de combat. Mais revenons au sujet qui nous préoccupe: lorsqu'il ne s'agit que d'un abandon par découragement, l'entraîneur ou les parents peuvent s'estimer heureux. Mais les dégâts peuvent être beaucoup plus graves, résultant d'une musculation exagérée et d'un cœur qui n'a pas encore de volume! Mais qu'est-ce qui peut bien menacer un enfant de 12 ans, par exemple, dont le cœur bat à 240 pulsations/minute, après un 800 mètres couru aux environs de 2'40"? Des lésions d'ordre physiologique irréversibles et qui risquent bien de compromettre sérieusement sa santé. On pourrait comparer le jeune athlète à un jeune arbre fruitier que l'on fait pousser avec des engrais «sur-dosés». La récolte sera magnifique un an sur deux puis, après 5 ans, l'arbre deviendra brusquement stérile. Le cœur ne devrait du reste pas être le seul souci de nos préoccupations, mais aussi le niveau de développement d'une musculature abdominale et dorsale atrophiée par le confort de notre civilisation (voiture, vélomoteur, ascenseur, etc.), le degré de résistance des articulations, des tendons, etc... L'entraîneur, de même que les parents devraient avoir, comme *premier souci, de former les jeunes avant de les entraîner* et, ainsi, de les protéger tout en les préparant correctement à la compétition.

Vis-à-vis des jeunes sportifs, un entraîneur doit être tolérant. En effet, plus la formation sportive aura de facettes, plus cela représentera d'avantages pour l'avenir. Il est inadmissible, par exemple, qu'un entraîneur demande que son jeune protégé soit dispensé d'une leçon de gymnastique sous prétexte qu'elle va hypothéquer ses chances lors de la compétition du week-end suivant, alors que justement son athlète devrait être l'élément moteur, l'exemple de la leçon d'éducation physique.

La presse locale joue, elle aussi, un rôle souvent très négatif en mettant en évidence les performances de jeunes, sans connaître exactement le contexte dans lequel elles ont été réalisées. Ce procédé, plutôt que de promouvoir la course à pied, flatte la vanité des entraîneurs, des dirigeants et des parents, contribuant ainsi à accélérer la disparition prématurée du jeune espoir.

En fait, comment le jeune ressent-il la compétition et tous ses à-côtés, face à son milieu familial et à son milieu scolaire? Il est certain que, à cet âge, elle provoque un mécanisme de stress et d'appréhension de la défaite possible. Il serait donc de première urgence d'enseigner au jeune la relativité de la place du sport et de la victoire dans la vie de tous les jours, de lui apprendre que *le jeu* est le facteur le plus naturel de la jeunesse.

Combien de sociétés et d'entraîneurs n'en sont-ils pas encore à établir le bilan des titres et des médailles remportés à l'issue

des championnats cantonaux, régionaux ou nationaux? Mais combien se demandent ce que sont devenus leurs brillants cadets et leurs juniors et pourquoi elles sont dépourvues d'adultes de valeur?

En résumé, tout entraînement spécialisé devrait être banni avant l'âge de 16 à 17 ans. Les 2 ou 3 années qui précèdent devraient être consacrées à la formation de base, formation lente et progressive, s'appuyant sur un travail léger d'endurance et sur une amélioration de la coordination des mouvements, de la mobilité, de la souplesse, de la technique, sans accorder une importance démesurée aux résultats.

Quant à la force et à la condition physique, elle s'améliorent tout naturellement au cours de la croissance. En conséquence, je suis tout à fait opposé aux listes des meilleurs par disciplines, ainsi qu'aux championnats nationaux et cantonaux par branches, dans les catégories Ecoliers C, B et A et des Cadets B. Pour ces classes d'âge ne devraient être organisés que des concours multiples qui obligent à sauter, à lancer et à courir. Je reste persuadé qu'une telle période de formation – une spécialisation progressive n'intervenant qu'à partir de la seizième année – ne compromettrait en rien l'avenir athlétique d'un jeune, bien au contraire. Cette manière de faire lui permettrait, en outre, de choisir une spécialité en connaissance de cause et non seulement en fonction d'un ou deux résultats, accidentels peut-être.

Il s'agit de convaincre parents et entraîneurs qu'en procédant de la sorte, on ne cherche pas à minimiser les qualités de leurs protégés, mais que, bien au contraire, on souhaite leur permettre de les exploiter avec plus de chances de succès au moment où ils pourront le mieux les extérioriser, c'est-à-dire à partir de 19 ans et au-delà.

En ce qui concerne le domaine plus particulier de la course à pied, il convient d'attirer spécialement l'attention des entraîneurs et des parents sur la pratique du cross-country par les jeunes athlètes des catégories inférieures. La course à travers champs est certainement la meilleure école, pour le futur grand coureur, à condition qu'elle soit utilisée judicieusement: *sept à huit compétitions au maximum, planifiées correctement pour la période qui va d'octobre à avril.* Il est fréquent de voir des jeunes participer à plus de 15 compétitions par hiver, sans compter les cross scolaires ou ceux d'autres mouvements de jeunesse. C'est une véritable aberration! Sur ce point aussi, il faut à tout prix que, par l'intermédiaire des entraîneurs, de ceux du moins qui sont acquis à notre cause, un contrôle aussi strict que possible soit fait, qui permette de limiter les dégâts provoqués par une pratique abusive et désordonnée de la course à travers champs. ■