

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 12

**Vorwort:** Trop tôt, trop jeune, trop lourd!...

**Autor:** Jeannotat, Yves

### **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:** 01.05.2026

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



## Trop tôt, trop jeune, trop lourd!...

Yves Jeannotat

La Fédération norvégienne de ski a établi des directives (voir page 9), dans le but de protéger ses jeunes adeptes du ski de fond des excès destructeurs, dont un si grand nombre sont victimes, excès qui vont bien sûr à fin contraire et qui détruisent, pour ainsi dire, toutes possibilités de réussite à long terme.

Tout comme pour le fair play, les parents, les éducateurs, les médecins, les entraîneurs et les responsables des fédérations devraient s'engager à faire – non seulement moralement, mais matériellement aussi – tout ce qui est en leur pouvoir pour mettre les enfants à l'abri des ravages qui menacent leur organisme et leur personnalité, et ceci de par l'ambition égoïste et injustifiée de tiers et de par l'abject besoin d'apporter de la couleur au prestige des institutions et des nations.

Dans un rapport sur «l'entraînement sportif intensif et précoce et ses risques», rapporte Eric Lahmy dans l'Equipe, l'Académie nationale de médecine recommande d'éviter «tout excès d'entraînement intensif» chez les jeunes «d'âge prépubertaire et pubertaire». En principe, les milieux désintéressés – mais ils sont rares – ne se contentent pas d'être conscients des périls que l'on fait courir aux jeunes en voulant les hisser à tout prix au plus haut niveau de la compétition, ils le disent aussi, et avec insistance parfois. Mais combien d'autres et surtout combien de fédérations se taisent et ferment un œil qui se veut innocent, lorsque les «bambins» qu'elles acceptent à l'intérieur de leurs structures partent, sous les applaudissements, à la conquête des cimes, compromettant, ainsi, leur avenir – et pas seulement leur avenir sportif – pour assurer le présent d'adultes frustrés. «La maternelle du muscle n'est pas loin», écrit encore Lahmy, qui poursuit: «Dès 1981, des conclusions alarmistes ont été tirées par les scientifiques, physiologis-

tes et psychologues surtout, qui s'inquiètent des multiples menaces qui pèsent sur les cadets, les minimes, les benjamins et les poussins pour qui se passionnent éducateurs sportifs et entraîneurs.»

Est-il besoin de rappeler ce que toute personne sait, maintenant, dans les milieux du sport, à savoir que «lorsqu'un sport est pratiqué de façon intensive en période de croissance, les risques de lésions se multiplient, les os, les cartilages, pas tout à fait formés, sont insuffisamment soutenus par des muscles trop faibles encore; que faire du sport de façon excessive à ce moment-là fatigue l'organisme et prépare des réper-

cussions à long terme», répercussions aux effets souvent irréversibles.

Écoutons cette mère de famille affolée qui s'écrie, alors que sa fille, gymnaste de haut niveau, doit être opérée: «Ce n'est pas tant la quantité ni la précocité de l'entraînement que je mets en cause, que le mauvais dosage du travail, d'où la «casse». A ce moment seulement, le médecin est écouté, mais il est malheureusement trop tard...»

Oui, c'est bien vrai: «Si l'on veut que le sport garde son caractère magique, c'est à lui à s'adapter aux jeunes et non pas l'inverse.» ■

