

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	45 (1988)
Heft:	7
Artikel:	Les jeunes athlètes et leurs problèmes
Autor:	Bohren, Jean-Michel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998484

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: 29.01.2026

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

Agilité/adresse

L'entraînement de l'agilité/adresse, chez les cadet(te)s A est légèrement réduit en faveur de celui des facteurs de condition physique. Les exercices restent partiellement les mêmes que ceux proposés aux cadet(te)s B, tout en étant adaptés aux nouveaux besoins lorsque la chose s'avère nécessaire. On constate que les jeunes décathloniens et heptathloniens n'ont pas encore les mêmes formes d'exigences que leurs aîné(e)s de la catégorie élite.

Technique

L'entraînement technique reste une composante importante à l'âge des cadet(te)s A, l'objectif étant alors d'affiner les formes de base. A ce niveau, on peut déjà utiliser toute une série de moyens propres à l'entraînement des adultes. Mais il faut prendre garde que le jeu, si apprécié, ne soit jamais rayé des programmes. Quant à l'entraînement technique, il doit être planifié maintenant, et conduit de manière détaillée. Au cours de la phase de préparation, il est indiqué de faire appel à des exercices orientés vers le perfectionnement et la correction des fautes; plus tard, au moment de la compétition, on tentera d'améliorer ponctuellement les mouvements spécifiques de même que le comportement général. ■

Les jeunes athlètes et leurs problèmes

Jean-Michel Bohren, maître d'éducation physique
Adaptation: Yves Jeannotat

L'athlétisme a de la peine à intéresser les gens autrement que par le canal des media. Au niveau des sociétés et de la fédération, le nombre des licenciés stagne, pour ne pas dire qu'il diminue. Et pourtant, c'est une spécialité appréciée et fortement pratiquée à l'école. Pourquoi ne parvient-elle alors pas à drainer plus de jeunes vers les stades? Voici quelques réponses possibles:

- La société moderne, réglée et mécanisée, semble davantage concernée par les sports de loisirs et de détente que par la compétition;
- En athlétisme, pour obtenir des résultats, il faut s'astreindre à une préparation volumineuse et suivie. Les jeunes n'ont pas toujours la force morale nécessaire pour supporter cette contrainte;
- L'athlétisme est un sport essentiellement technique, à l'intérieur duquel – et encore plus lorsque intervient la compétition – il est difficile d'introduire la composante «jeu», pourtant si importante pour les jeunes.

C'est donc un euphémisme que de dire que ceux qui ambitionnent de faire apprécier cette pratique aux jeunes et de les y faire progresser sont confrontés à bon nombre de problèmes. L'expérience tend à prouver, toutefois, qu'un succès relatif est promis à ceux qui mettent le plaisir et l'ambiance en exergue et qui savent, aussi, motiver les jeunes par de petits concours répétés.

Les adolescents qui découvrent l'athlétisme et qui y restent acquis présentent, en général, une tournure de caractère bien particulière: ils sont plutôt individualistes, ils ne recignent pas à l'effort, ils ont un goût développé du défi lancé aux copains. C'est l'apprentissage de la compétition. Ceux qui «brillent» régulièrement dans ce genre de rencontres sont

soit en avance physiquement sur les autres, soit plus «poussés» par leurs moniteurs. On rencontre aussi, bien sûr, des talents à l'état pur, ce qui incite hélas trop souvent à encourager une spécialisation à l'âge de 12 ou 13 ans déjà. C'est trop tôt! En effet, le champion en herbe va bientôt devoir faire face à de dures réalités sans être nécessairement mûr suffisamment pour les surmonter victorieusement:

- Précoce, il va être peu à peu rattrapé par les autres et devra alors s'entraîner plus durement pour maintenir sa supériorité; il n'est pas exclu qu'il manque de force morale pour franchir ce palier;



L'entraîneur: savoir guider et motiver les jeunes athlètes.

- «Forcené» de l'entraînement, il risquera la lassitude psychologique et les ennuis physiques au niveau des muscles, des articulations et des tendons.

De fait, le jeune athlète a deux étapes très délicates à franchir:

- Celle durant laquelle la technique remplace progressivement le jeu: passage

de la catégorie des écoliers à celle des cadets, vers 13 ou 14 ans, cause de nombreuses défactions;

- Celle liée moins au sport qu'à l'environnement socio-professionnel: à la fin de la scolarité obligatoire, l'adolescent est confronté à des problèmes nouveaux pour lui, problèmes qui font passer le sport au second plan et sont à l'origine, souvent, de choix différents qu'il faut respecter.

Pour ceux qui persistent et qui sont motivés, le point délicat se situe au niveau du dosage de l'entraînement. Le jeune qui obtient de bons résultats est tenté d'en faire toujours plus. La question se pose alors de savoir si ses entraîneurs doivent le freiner ou l'encourager. A mon avis, ils ont à le guider tout en le mettant en garde contre les risques liés à toute forme d'excès. Il s'agit donc de le tempérer sans plus car, pendant l'adolescence, la réussite sportive a une grande influence sur l'épanouissement de la personnalité.

Mais les barrages successifs que doivent franchir ceux qui désirent parvenir au niveau de l'athlétisme d'élite ne concernent pas que le «physique». Pour «durer», dans ce sport, il est indispensable d'avoir aussi du «caractère», je l'ai déjà dit.

Statistiquement, on peut évaluer à 5 pour cent le nombre des jeunes qui ont suivi dans sa totalité la filière allant de la catégorie des écoliers à celle des seniors de haut niveau.

Pour éviter les trop nombreuses défactions, il convient de soigner l'ambiance dans laquelle se passent les entraînements, d'atténuer la monotonie du travail technique par des formes de jeux, et de valoriser raisonnablement les succès remportés en compétition. Le jeune qui saura ne pas placer la barre trop haut et rechercher ses limites en se mesurant à son niveau conservera goût et plaisir à la pratique de l'athlétisme. Mais ces données peuvent varier d'un individu à l'autre. Il n'y a donc pas de recette miracle pour «fabriquer» un champion. Et c'est bien ainsi!... ■