Les jeunes athlètes et leurs problèmes

Autor(en): **Bohren, Jean-Michel**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998484

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 heptathloniennes 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

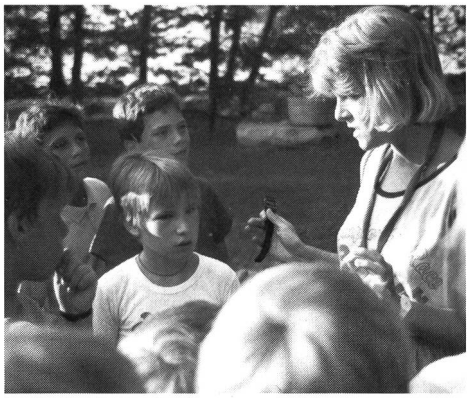
L'athlétisme a de la peine à intéresser les gens autrement que par le canal des media. Au niveau des sociétés et de la fédération, le nombre des licenciés stagne, pour ne pas dire qu'il diminue. Et pourtant, c'est une spécialité appréciée et fortement pratiquée à l'école. Pourquoi ne parvient-elle alors 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 rechignent 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 défections;
- 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 défections, 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!... ■