

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7

**Artikel:** L'aviron, un sport pour les enfants?  
**Autor:** Fischer, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998267>

### **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:** 17.04.2026

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

## L'aviron, un sport pour les enfants?

Franz Fischer, chef de la branche sportive J+S Aviron  
Traduction: Henri Chappuis



*L'âge minimum de participation aux branches sportives J+S a été officiellement abaissé à 10 ans dès le 1<sup>er</sup> juillet de cette année. Cette innovation sera sans doute profitable à un certain nombre de disciplines sportives telles que la gymnastique rythmique sportive, le patinage ou la gymnastique artistique par exemple, mais représente un formidable défi pour d'autres. Dans quelle mesure ces dernières se prêtent-elles à l'enseignement du sport aux enfants? Par le biais de cet article, l'auteur tente de répondre à cette question à propos de l'aviron. Il analysera certains thèmes, à savoir l'encadrement, le plaisir de bouger, la «place de jeu nautique» et le matériel requis et traitera le sujet de manière à susciter le débat.*

<b>Les enfants veulent jouer</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants veulent bouger</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants veulent faire du sport, mais sans contrainte</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants veulent être actifs</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants veulent fournir un effort, mais en jouant</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants cherchent le changement</b>	L'aviron le leur permet-il ?
<b>Les enfants diffèrent beaucoup dans leur développement</b>	L'aviron peut-il en tenir compte?
<b>Les enfants peuvent et osent être soumis à des charges physiques, mais ce ne sont pas de petits adultes</b>	L'aviron peut-il le faire de manière judicieuse?

Cette liste d'affirmations et de questions pourrait être allongée à souhait. Toutefois, seules certaines questions trouveront une réponse dans les chapitres qui suivent.

### Entraîner des enfants – une tâche très exigeante

Envisagé sous l'angle de la compétition, l'aviron est une discipline qui requiert un entraînement intensif. Outre la condition physique, il faut parfaire la technique et les qualités de coordination durant toute l'année, particulièrement chez les jeunes. Il n'est possible de progresser que si l'entraîneur accompagne et assiste régulièrement son équipe sur l'eau, ce qui exige de lui une grande disponibilité.

Voilà pourquoi beaucoup de clubs se trouvent confrontés au problème de l'encadrement. Traditionnellement, l'entraîneur a toujours travaillé et travaille encore avec ses équipes de jeunes dans le but de gagner des compétitions. Les objectifs de ce genre permettent un contrôle aisé, et au vu des résultats obtenus, l'entraînement peut de ce fait être facilement adapté. Le sport populaire est également basé sur le principe de la performance mais sans tenir compte, à tout prix, du meilleur résultat. D'autres notions jouent aussi un rôle important: l'expérience acquise et certains facteurs sociaux par exemple. La tâche principale de l'entraîneur peut donc fortement varier; elle prend encore une forme différente quand il s'agit d'«encadrer des enfants». Cette activité est très exigeante à certains points de vue. L'entraîneur devra notamment connaître les principes fondamentaux du développement des enfants tant au niveau psychologique que biologique.

Les entraînements et les jeux nautiques qu'on peut effectuer avec des embarcations à rames et le matériel à disposition ne sont possibles que durant la belle saison, ne serait-ce que pour des raisons de sécurité (les cours pour débutants n'ont lieu qu'en été). Si les enfants veulent s'entraîner durant le reste de l'année, il faut alors mettre sur pied des programmes de rechange. Dans ce cas, l'entraîneur doit avoir un savoir-faire dans de nombreuses disciplines sportives. Le club veut-il offrir cet encadrement, en a-t-il les moyens? Est-ce vraiment ce que souhaitent les écoliers? Beaucoup de disciplines sportives peuvent être exercées aussi bien en plein air qu'en salle. Il est possible d'organiser

pour le plaisir, à tout moment et en tout lieu, des compétitions spécifiques à différentes disciplines sportives. En revanche, pour l'aviron, il faut être âgé de 13 ans au minimum pour pouvoir participer à une régata. A Richterswil aura lieu le 25 septembre prochain – pour la première fois depuis bien longtemps – une compétition amicale pour débutants. Voilà qui montre bien à quel point l'aviron diffère des autres disciplines.

Avec les enfants de cette tranche d'âge, la tâche de l'entraîneur ne s'arrête pas au domaine sportif ; elle comprend aussi le développement de leurs qualités sociales. L'entraîneur doit donc être préparé à ces devoirs. Les thèmes concernant le développement de l'enfant ont par conséquent été introduits dans le programme du cours de moniteurs J+S 1 Aviron, et ils en constitueront dorénavant le sujet principal. Il n'y aura toutefois pas de cours J+S exclusivement consacré à la pratique du sport avec les enfants.

On peut se demander s'il y a suffisamment de moniteurs disposés à prendre en charge l'entraînement des enfants, entraînement qu'il convient d'organiser sous une forme ludique d'une part, mais

Solution

**Un jeu et on «spor't» mieux...**

1: C, 2: A, 3: A, 4: A, 5: C, 6: B.  
Le test:

très structurée d'autre part. Ce sujet a été discuté de manière approfondie lors des précédents cours de formation et de perfectionnement et il s'est avéré que les moniteurs qui s'occupent exclusivement d'enfants sont rares. Dans la plupart des clubs, les cours pour débutants sont prévus pour les jeunes âgés de 13 à 15 ou 16 ans. Si des enfants plus jeunes manifestent de l'intérêt pour de tels cours, ils sont généralement admis pour autant qu'il y ait suffisamment de places disponibles et que l'infrastructure le permette. Ces affirmations se sont confirmées lors du séminaire consacré au thème de «L'aviron à l'école». Cette discipline figure certes au programme des écoles, mais ne s'adresse qu'aux élèves des classes terminales.

### **L'eau et le bateau – une combinaison idéale pour satisfaire au besoin de bouger des enfants**

Vu sous cet angle, l'aviron a certainement beaucoup d'atouts à faire valoir. L'eau à elle seule est source de joie et de plaisir pour les enfants. Le surf-skiff, le skiff pour enfant ainsi que d'autres embarcations permettent de varier les jeux. Vu la robustesse de ces engins, les écoliers peuvent plonger, remonter à bord et redescendre à volonté. Le skiff pour en-



*Quel plaisir de ramer pour la première fois sur un surf-skiff!*

fant peut en outre se combiner judicieusement avec d'autres engins de jeu. Mais l'aviron procure aussi des moments inoubliables. Ainsi, les sorties en skiff ou en bateau d'équipe permettent aux écoliers de découvrir une faune et une flore qu'il n'est pratiquement pas possible de voir depuis la terre ferme. Les embarcations à rames permettent également d'accoster ici et là et de passer quelques heures agréables à faire des grillades et à jouer.

Quand le temps ou le vent empêche tout entraînement sur l'eau, le club peut néanmoins profiter de son hangar ou de son parc à bateaux pour organiser de nombreux jeux avec ou sans ballon. Si l'entraîneur exploite toutes ces possibilités, il pourra offrir aux enfants des programmes d'entraînement aussi divertissants que stimulants.

### **Des eaux calmes pour les débutants – sur le lac ou en rivière**

Tout entraînement destiné aux enfants doit s'effectuer sur un plan d'eau adéquat. Les premières leçons surtout s'effectueront sur des eaux calmes, si possible sans courant.

Un club d'aviron établi au bord d'un lac sans navigation de ligne répond en général à ces exigences. Ces conditions idéales permettent aux enfants d'apprendre en très peu de temps les mouvements de base. Seuls les brusques changements de temps peuvent perturber ici et là le programme d'entraînement prévu. Les clubs installés sur les rives des grands lacs suisses, eux, sont plus limi-





Changer du surf-skiff...



... au bateau d'équipe n'est pas chose aisée.

tés dans leurs possibilités. Les bateaux des compagnies de navigation officielles provoquent des vagues importantes qui chahutent le plan d'eau pendant un certain temps. Les plaisanciers, quant à eux, veulent pleinement profiter de leur liberté sur l'eau et ne prêtent souvent pas attention aux rameurs. Ces circonstances exigent des efforts supplémentaires de la part des clubs (engagement d'un plus grand nombre de moniteurs, assistance des enfants dans les bateaux d'équipes, etc.) afin d'atteindre malgré tout l'objectif fixé.

La situation peut se révéler plus difficile encore dans le cas des clubs situés au bord d'une rivière. Sur le Rhin par exemple, les possibilités d'entraînement sont évidemment limitées: les enfants n'ont pas la force physique nécessaire pour apprendre à ramer correctement

malgré le courant. De plus, le trafic fluvial représente un facteur de risques supplémentaire au niveau de la sécurité. C'est pourquoi on comprendra aisément que dans plusieurs clubs, les cours pour débutants sont ouverts uniquement aux jeunes dès l'âge de 14 ans. La constitution corporelle joue certainement un rôle qu'il ne faut pas sous-estimer chez les débutants. Le matériel ne permet pas toujours de combler les lacunes à ce niveau.

### **Le matériel pour enfants – une acquisition (trop) coûteuse**

Il faut nécessairement disposer d'un matériel adéquat si l'on entend mettre sur pied un entraînement spécialement

conçu pour les enfants. Certains clubs ont donc complété leur capital-bateaux dans ce sens. Il y a quelques années encore, les hangars ne contenaient que des embarcations destinées au sport populaire et de compétition. Aujourd'hui, on voit aussi des surf-skiffs, des skiffs pour enfant ainsi que d'autres embarcations. Il suffit de peu de moyens pour disposer d'une armada de surf-skiffs. Ce type d'embarcation convient parfaitement à l'apprentissage correct des mouvements du rameur. Toutefois, pour tirer au mieux profit de l'âge idéal d'apprentissage qu'est la prépuberté, il est nécessaire de passer rapidement au vrai skiff, car c'est seulement à ce moment-là qu'intervient un facteur primordial, à savoir l'équilibre. L'aviron est un sport d'équipe. Il faudrait donc pouvoir élargir le choix des embarcations pour enfants. Ce n'est pas toujours possible pour des raisons financières. Les clubs se demandent d'ailleurs si le coût d'une telle acquisition se justifie pour une utilisation limitée aux seuls mois d'été.

## **Conclusion**

L'aviron est un sport qui peut être pratiqué par les enfants sous certaines conditions:

- Le club doit être convaincu du principe qu'il faut initier les enfants à l'aviron.
- Le club doit trouver les conseillers adéquats.
- Le club et J+S doivent former ces moniteurs de manière que:
  - les enfants puissent vivre et expérimenter leur besoin de bouger;
  - le meilleur âge d'apprentissage soit mis à profit;
  - les particularités du développement biologique et psychologique des enfants soient prises en compte;
  - etc.
- Le club doit trouver un plan d'eau adéquat pour que les enfants puissent apprendre les bases de l'aviron en dehors de toute influence extérieure.
- Le club doit acquérir le matériel nécessaire afin d'initier les enfants à l'aviron de manière adaptée.
- Etc.

Actuellement, en Suisse, peu de clubs ont la possibilité et la volonté de mettre cette tâche en pratique. Il est indispensable que les entraîneurs et les clubs discutent des problèmes et rassemblent les expériences vécues à petite échelle. Un échange de vues avec des spécialistes d'autres disciplines sportives peut apporter de nouvelles idées. Ce n'est qu'au cours de ces prochaines années toutefois que nous connaissons la voie qu'empruntera l'enseignement de l'aviron aux enfants. ■