

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Une séance d'entraînement avec des enfants : Toto, fan d'athlétisme  
**Autor:** Weber, Rolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998321>

### **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>**

## Une séance d'entraînement avec des enfants

# Toto, fan d'athlétisme

Rolf Weber, chef de la branche sportive J+S Athlétisme

Traduction: Dominique Müller

**Toto, toujours aussi curieux, a suivi le Meeting de Zurich à la télévision et depuis, il est fasciné par l'athlétisme. Pour satisfaire son insatiable curiosité, sa voisine, entraîneur des espoirs féminins dans le club local, l'a invité à assister à l'entraînement de ses protégées, des filles âgées de 10 à 12 ans.**

**Un groupe d'enfants s'est déjà approprié le terrain de sport et évolue gaiement autour du panier de basket, dont le concierge a réglé la hauteur au préalable.**

**Toto:** Dis, qu'est-ce que cette pagaille qui règne sur le terrain de basket?

**L'entraîneur:** Eh bien, ce sont justement «mes» filles qui jouent au basket-ball! La plupart d'entre elles sont déjà prêtes une demi-heure avant l'entraînement. Alors elles s'en donnent à cœur joie en disputant un petit tournoi; elles forment elles-mêmes les équipes et appliquent leurs propres règles. Elles en profitent pour se défouler, ce qui me facilite beaucoup la tâche pour l'entraînement qui va suivre.

**Toto:** Et où se trouve le reste du groupe?

**L'entraîneur:** Elles n'arrivent qu'au début de l'entraînement, car elles sont encore retenues à l'école ou par des leçons de musique, d'équitation, etc. Comme elles n'ont pas eu l'occasion de s'échauffer en jouant au basket, elles effectuent toutes seules trois tours de piste en courant.

**Toto:** Et elles le font de plein gré?

**L'entraîneur:** Maintenant oui, mais cela n'a pas été sans peine; au début j'ai dû déployer beaucoup d'énergie pour les en convaincre, mais désormais c'est devenu une habitude. Cela me permet de préparer tranquillement le matériel et les installations et de commencer l'entraînement lorsque tout le monde est présent.

**Toto:** Et quel est ton programme aujourd'hui?

**L'entraîneur:** La première moitié du groupe va s'exercer au lancer de balles tandis que je vais entraîner l'autre moitié au saut en longueur.

**Toto:** Et tu crois vraiment que ces «diabliques» sont capables de s'entraîner seules et sérieusement?

**L'entraîneur:** Oui, car je leur réserve un exercice passionnant qui, de surcroît, présente un défi: je les partage en deux groupes et elles doivent essayer, avec le minimum de lancers, de traverser toute la longueur du stade. Un groupe est donc occupé à lancer les balles – chacune à son tour, les filles se relaient pour relancer la balle depuis son dernier point de chute – tandis que l'autre groupe exerce la fonction d'arbitre. Puis les rôles sont inversés.



Le jeu se déroule en deux «sets», une fois de la main gauche, une fois de la main droite.

**Toto:** Procèdes-tu toujours ainsi pour te faciliter la tâche?

**L'entraîneur:** Non, car pour arriver à ce résultat, c'est-à-dire à façonner une équipe indépendante et capable de s'entraîner de façon autonome de temps à autre, il faut du temps, de la patience et beaucoup d'imagination. Mais c'est un travail vraiment gratifiant, car il encourage la responsabilité de chacune et permet à l'entraîneur de mieux se consacrer à un petit groupe pour développer certaines habiletés techniques.

**Les deux groupes s'entraînent et jouent maintenant avec entrain et application.**

**Toto:** Effectivement, elles ont l'air totalement engagées dans ce qu'elles font; mais pourquoi n'interviens-tu pas pour corriger les fautes qu'elles commettent au saut en longueur?

**L'entraîneur:** Attends, ça va venir! D'abord, je les laisse effectuer librement quelques sauts, avec une course d'élan raccourcie, pour les observer. Cela me permet de déceler les fautes majeures, que je vais ensuite corriger à l'aide d'exercices de correction appropriés.

**Toto:** Pourquoi comptent-elles à haute voix?

**L'entraîneur:** D'abord pour maintenir une certaine décontraction durant la phase d'élan et ensuite pour mieux percevoir le rythme de celui-ci.





**Toto:** As-tu l'intention de planter des salades dans la fosse de réception, à te voir travailler de façon si intensive avec le râteau?

**L'entraîneur:** Non, mais une fosse de réception dont le sable est soigneusement ratissé permet d'éviter les blessures, car le risque de faux pas à la réception s'en trouvera diminué. Parfois, je laisse les élèves faire ce travail elles-mêmes, pour mieux me concentrer sur les corrections et les directives à donner.

**Toto:** Pourquoi leur adresses-tu autant de compliments? Elles collectionnent les fautes!

**L'entraîneur:** Pour le moment, mon seul objectif est de les voir maîtriser l'élan afin qu'elles réussissent leur appel; pour cela, je corrige surtout la position de la jambe libre, qui doit être suffisamment élevée (cuisse à l'horizontale, jambe verticale). En outre, c'est plus motivant pour elles de les complimenter, de mettre l'accent sur les points qu'elles exécutent correctement ou qu'elles peuvent encore améliorer plutôt que de les critiquer ou d'insister sur les erreurs commises.

**Toto:** Pourquoi sont-elles alignées comme des soldats le long de la piste d'élan lorsque tu effectues une démonstration? Et pourquoi doivent-elles répéter aussitôt ce que tu leur as montré? Nous ne sommes pourtant pas à l'armée?

**L'entraîneur:** Je procède ainsi pour que toutes voient bien ce que je démontre, car la vue, l'audition et la parole sont les meilleurs vecteurs pour garder quelque chose en mémoire!

**Toto:** Est-ce que tu ne mesures jamais la longueur de leurs sauts?

**L'entraîneur:** Je les mesure très rarement dans le cadre de l'entraînement. Je préfère d'abord leur inculquer de bonnes bases, ce qui n'empêche pas d'effectuer de petits contrôles de temps en temps, mais de façon ludique. Nous nous rendons aussi à différentes compétitions, comme les Championnats suisses inter-clubs, les rencontres d'écoliers, les compétitions pour les jeunes espoirs, qui offrent une excellente occasion de tester ce



que nous avons appris lors de l'entraînement.

**Toto observe maintenant le groupe qui s'exerçait au lancer de balles: les filles sont en train d'exécuter des exercices au sol.**

**Toto:** Dis, entraîneur, le groupe du lancer de balles est assis par terre et se livre à des contorsions bizarres!

**L'entraîneur:** Oui, les «perdantes» de notre petit concours de lancer de balles ont pour gage de présenter aux «gagnantes» des exercices de gymnastique destinés à améliorer la souplesse. Cela m'accorde un peu de temps pour préparer le changement de groupes.

**Toto:** Et fais-tu exactement la même chose avec l'autre groupe?

**L'entraîneur:** Oui, quasiment. J'ai rassemblé dans ce groupe toutes les débutantes en saut en longueur et je peux ainsi m'occuper d'elles de façon plus intensive.

**Changement de groupes; les deux groupes ont donc pu bénéficier des leçons de l'entraîneur. Mais la leçon n'est pas encore terminée...**

**Toto:** Quelles sont les activités prévues, maintenant que tu as pu suivre les deux groupes?

**L'entraîneur:** En général, nous terminons la séance d'entraînement par des courses de relais. Aujourd'hui, j'ai l'intention de proposer à toutes les participantes un «relais 6 X libre»: dans ce type de relais, six filles peuvent disputer une course en se plaçant librement sur la piste d'athlétisme. Mais je vais d'abord leur rappeler brièvement le principe du

relais par l'arrière et prévoir deux exercices consacrés au départ et à la transmission du témoin. Ensuite, je formerai deux équipes avec lesquelles je vais effectuer tous les relais.

**Les filles travaillent avec application, mais n'arrivent pas à éviter les erreurs.**

**Toto:** Dis-donc, ça ne marche pas vraiment avec la remise du témoin...!

**L'entraîneur:** C'est vrai, mais je n'espérais pas une réussite immédiate. Ce qui importe, c'est qu'elles constatent et expérimentent par elles-mêmes combien cet exercice est difficile; elles auront ainsi la motivation nécessaire pour progresser et s'améliorer. C'est la raison pour laquelle je ne corrige qu'une erreur à la fois: pour l'instant, elles doivent parvenir à s'écarter juste avant la remise du témoin.

**Arrive le moment du concours final...**

**Toto:** Dis, pourquoi accordes-tu une telle avance à cette équipe?

**L'entraîneur:** Cette équipe est un peu plus faible que l'autre, donc en lui accordant cette avance on attribue un handicap à l'autre. C'est aussi un moyen de mobiliser les deux équipes au maximum: la première ne voudra pas se faire rattraper et la deuxième va mettre un point d'honneur à rattraper la première, malgré son handicap...

**Toto:** Génial! Les plus faibles ont gagné...! Mais est-ce bien juste?

**L'entraîneur:** Mais oui, parfois ça l'est! Les meilleures ont déjà suffisamment l'occasion de gagner. Je dois donc veiller à ménager un peu de suspense de temps en temps, à donner une chance aux plus faibles et à apprendre aux «cracks» à perdre. Mais il est important aussi que les meilleures puissent gagner et que les plus faibles apprennent à perdre... comme dans la vie quotidienne finalement!

**Toto:** As-tu achevé ton entraînement?

**L'entraîneur:** Oui, presque. Nous allons encore effectuer un tour de piste toutes ensemble, à une allure modérée. Ensuite, j'ai encore quelques communications à transmettre et je leur présenterai un bref aperçu du prochain entraînement. Pour finir, je me tiens à la disposition des parents pour les questions ou renseignements éventuels...

**Toto:** Et après, tu rentres chez toi?

**L'entraîneur:** Quel petit curieux! Eh bien non, pas tout de suite. D'abord je vérifie si le matériel est bien rangé et s'il ne traîne pas encore quelques vêtements oubliés ça ou là. Vient ensuite la partie administrative, qui consiste à remplir le contrôle des présences J+S et à prendre quelques notes sur le déroulement de l'entraînement. Je sais ainsi où reprendre mon prochain entraînement en saut en longueur et préparer les

## Le But • Le But

### Tournois à six Tournois par équipes Sport pour tous

Tarifs d'insertion auprès de  
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil  
Parution: 2 fois par an

**Le But • Eté** mi-avril  
**Délai d'envoi des annonces** 20 mars

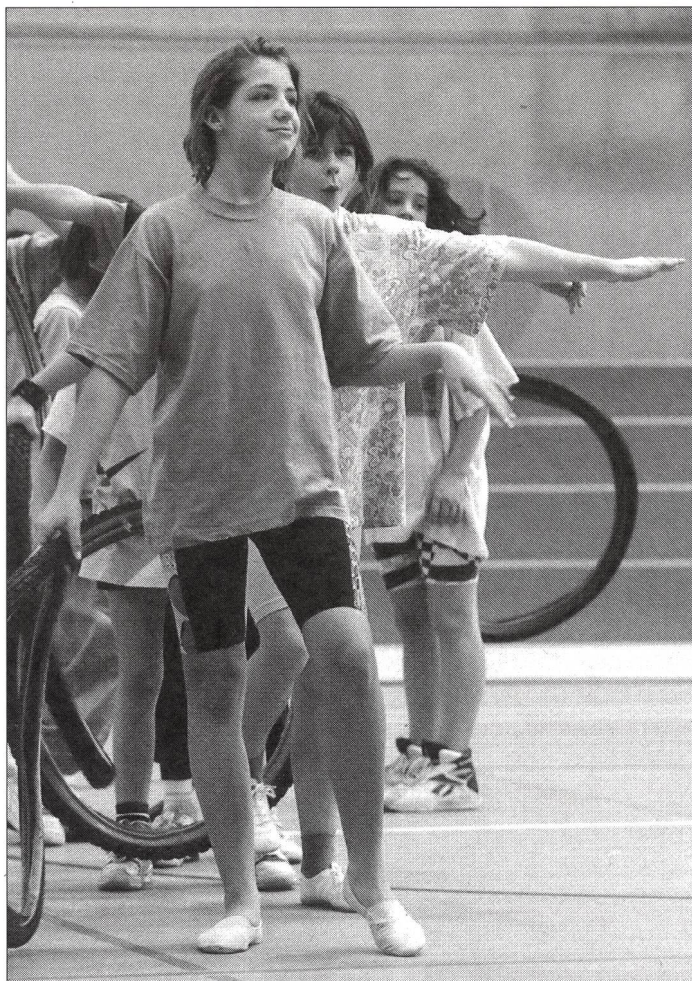
En vente au kiosque mi-avril

**Le But • Hiver** mi-octobre  
**Délai d'envoi des annonces** 30 sept.



points qui présentent encore des difficultés.

**Toto:** Me voilà, grâce à toi, un peu plus «branché» en athlétisme! Merci encore pour ta patience. ■



**Votre spécialiste pour l'aménagement de:**

### Salles de gymnastique – Terrains de sport – Courts de tennis – Piscines

Nous vous conseillons tout particulièrement, si vous envisagez l'installation d'une **fosse de réception à cylindres mousse!** Notre nouveau système – déjà installé dans plusieurs salles – a fait ses preuves, surtout en gymnastique artistique!

Contactez-nous pour demander notre documentation spéciale ou pour fixer une date avec notre technicien spécialiste en vue d'une visite prochaine!

# huspo

**HUSPO Peter E. Huber SA**  
Bahnhofstrasse 10 · 8304 Wallisellen  
Tél. 01 830 01 24 · Fax 01 830 15 67