

**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:** 8

**Artikel:** Par-dessus l'épaule de l'entraîneur : Toto chez les "Optimist"  
**Autor:** Frey, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998355>

### **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:** 30.12.2025

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

## Toto chez les «Optimist»

Martina Frey, cheffe de la branche sportive J+S Voile  
Traduction: Dominique Müller



**Toto, quelque peu envieux des jeunes navigateurs, a enfin l'occasion de pouvoir assister, juché à bord du «Zodiac» de Peter Gebistorf, à l'entraînement d'un groupe de régatiers âgés de 11 à 15 ans sur des Optimist, ces fameuses «coquilles de noix» spécialement conçues pour les enfants.**

**A la veille d'embarquer, Toto se rend chez Peter pour lui poser quelques questions.**

**Toto:** Dis-moi, entraîneur, peux-tu préparer ta leçon sans connaître les conditions météo de demain?

**Peter:** Bien sûr, car depuis le début de la saison, nous sommes motivés, les enfants et moi, par un même objectif, à savoir devenir de meilleurs régatiers. Chaque entraînement est destiné à améliorer la technique et la tactique, ce qui exige de ma part certaines explications théoriques.

**Toto:** Mais que vas-tu faire s'il n'y a pas de vent demain? Vas-tu renvoyer les enfants à la maison?

**Peter:** Certainement pas! Même par petits airs ou calme plat, il y a toujours des manœuvres à perfectionner. Ces conditions nous permettent aussi de nous consacrer davantage à l'aspect théorique des réglages, de la technique et de la compétition, ainsi qu'à des jeux à terre. Pour faire face à ces situations très variées, j'ai récolté au fil des ans une série d'exercices adaptés à toutes les conditions météo, et c'est pourquoi, aujourd'hui, il ne me reste plus qu'à définir les accents d'entraînement pour demain.

**Toto:** Est-ce que tu ne te casses pas un peu trop la tête pour une banale séance d'entraînement? Tu es pourtant un entraîneur expérimenté, n'est-ce pas?

**Peter:** Tu sais, chaque entraînement stimule mon imagination pour concevoir des exercices encore mieux adaptés, plus simples et meilleurs que les précédents. Je reprends souvent le même exercice de base, mais en lui inventant

une autre forme. Je suis toujours très curieux de savoir si mes idées seront couronnées de succès ou vouées à l'échec. En outre, chaque enfant, par sa personnalité, m'incite à trouver des solutions individualisées. En dépit de toutes les préparations, il me faut toujours beaucoup improviser pour exploiter au mieux les humeurs de la nature et des enfants.

**Toto:** Quels sont les points forts de l'entraînement de demain?

**Peter:** Je vais me baser sur l'analyse de la régate pour amorcer les exercices de tactique. Les enfants doivent apprendre à mieux observer – et donc mieux interpréter – le vent et le temps qu'il fait. A terre, nous discuterons aussi du centre



vélisque et des réglages à adopter en conséquence. Sur l'eau, j'envisage d'exercer le départ de régate, puis de terminer naturellement la séance par une régate.

**Toto:** Accompagnes-tu les enfants aux régates qui ont lieu durant le week-end?

**Peter:** Oui, dans la mesure du possible. C'est une occasion idéale pour les observer, les motiver, les consoler et les soutenir lorsqu'ils sont en proie, à terre, à des doutes. Les erreurs les plus frappantes sont discutées le mercredi suivant, en groupe, puis corrigées à l'aide d'exercices ciblés.

**Mercredi après-midi: le petit port de Vigneules s'anime... Les jeunes régatiers du Yacht Club de Bienne sont arrivés et s'affairent autour de leurs Optimist. En un rien de temps, les dériveurs sont gréés et les enfants se sont regroupés, impatients, près du grand maronnier. Il est 17 heures.**

**Toto:** Pourquoi les parents ne sont-ils pas venus aider leurs enfants?

**Peter:** Ces enfants sont déjà de vieux loups de mer... non, c'est une équipe déjà bien rodée et ils savent s'entraider. Par contre, pour des enfants plus jeunes,



l'aide des parents est toujours appréciée, mais à condition de l'organiser de façon efficace.

**Toto:** Pourquoi tous les enfants sont-ils déjà équipés de leur gilet de sauvetage à terre?

**Peter:** Nous avons tous décidé que je n'expliquerai les exercices qu'à partir du moment où tous les enfants sont prêts à naviguer. Cette mesure évite de perdre du temps au moment de la mise à l'eau, car nombreux sont les enfants qui, dans leur fébrilité, oublient leur gilet de sauvetage.

**Toto:** Pourquoi est-ce si important?

**Peter:** Etant donné que notre sport se pratique en plein air, nous devons toujours parer à l'éventualité d'un changement de temps, même dans les meilleures conditions estivales. Les prescriptions de sécurité constituent donc une priorité absolue. Avec les débutants, les moniteurs insistent particulièrement sur le soin à apporter au matériel, sur l'importance d'un bateau qui présente toutes les garanties de sécurité, mais aussi sur le choix de vêtements adaptés aux conditions météorologiques. En tous les cas, le gilet de sauvetage et l'écoute de remorquage sont obligatoires.

Entre-temps, le groupe s'est assis en demi-cercle autour de Peter et de son tableau noir, surmonté d'une girouette géante. Fidèle à son programme, Peter analyse, avec le concours des enfants, la régate du week-end précédent. Il a même pensé à organiser une petite remise des prix pour le championnat interne.

**Toto:** N'est-ce pas un peu brutal d'insister ainsi sur les erreurs commises par les enfants?

**Peter:** Les enfants, et ce déjà pendant la régate, ont parfaitement conscience de leurs fautes. Le fait de les discuter ensemble est très enrichissant pour tous. En outre, nous essayons de trouver d'autres solutions, dans le but d'éviter que cette faute ne se renouvelle ou d'en tirer le meilleur parti.

**Toto:** La régate et le classement effectués dans le cadre de l'entraînement ne constituent-ils pas un stress excessif pour les enfants?

**Peter:** Non, pas pour eux, car s'ils sont dans ce groupe, c'est justement pour régater. Ils sont stimulés par la compétition, et s'ils en étaient privés, ils rechercheraient d'autres défis. Les jeunes régatiers apprennent à naviguer loyalement seuls, sur l'eau, tandis que l'esprit d'équipe se cultive davantage à terre, par le biais du jeu et de la collaboration.

Peter s'approche d'un Optimist et explique aux enfants, à l'aide d'un marqueur, l'impact de la poussée vélique. Les plus âgés participent activement à la démonstration, tandis que les plus jeunes se contentent d'un regard interrogateur.



**Toto:** Wouah, qu'est-ce que c'est compliqué pour un profane comme moi!

**Peter:** Nous discutons des réglages dans chaque leçon; pour assimiler toutes ces notions, il est très important que l'enfant réfléchisse et effectue un cheminement personnel; la rapidité avec laquelle il le fait est secondaire.

**Toto:** Allons donc! Pour naviguer plus vite, il suffit simplement d'avoir du flair et un bateau rapide!

**Peter:** Si c'était si facile, tout entraînement serait superflu! Se fier à son instinct pour établir sa tactique de régate équivaut à jouer à la loterie. Non, pour être efficace à long terme, il n'y a qu'une méthode: apprendre à connaître les vents, savoir interpréter les conditions météorologiques et observer les autres concurrents. Quant aux bateaux, ils peuvent effectivement être rapides, mais au prix d'un dur labeur! Tous les Optimist ont une forme et des dimensions identiques, si bien que la victoire dépend essentiellement des réglages et du talent déployé par le barreur.

Peter explique maintenant les exercices de l'après-midi. Mais il incombe aux enfants de présenter certaines manœuvres techniques ou de répéter des suites de mouvements.

**Toto:** Pourquoi ne leur expliques-tu pas toi-même les manœuvres à effectuer? Tu gagnerais du temps!

**Peter:** Tu vois, en les questionnant, je vérifie s'ils sont attentifs et s'ils ont bien compris les exercices.

**Toto:** Tu viens de consacrer 30 minutes à la théorie. N'est-ce pas un peu trop long?

**Peter:** Aujourd'hui, le vent est très faible, si bien que les enfants sont plus à l'aise, moins nerveux que par vent fort; j'en profite donc pour m'étendre un peu plus sur la théorie. En outre, durant la ré-

gate, un enfant doit être capable de se concentrer assez longtemps sur ses adversaires ou sur sa voile. C'est donc un excellent exercice de concentration.

En un éclair, les enfants ont mis leurs bateaux à l'eau et gagné la sortie du port. Peter remorque, à l'aide du canot pneumatique ceux qui, par manque de vent, sont un peu à la traîne.

**Toto:** Pourquoi n'es-tu pas à bord d'un dériveur, toi aussi?

**Peter:** Le «zodiac» est plus pratique, car il est polyvalent. Dans les situations difficiles, il me sert de canot de sauvetage; en outre, il me procure une meilleure vue d'ensemble et une grande mobilité pour mouiller les bouées ou corriger les enfants.

**Toto:** Ah, ils sont en train d'effectuer le premier exercice! A terre, je t'avoue que je n'ai pas compris grand-chose, et pourtant tout se déroule «comme sur des roulettes». Comment est-ce possible?

**Peter:** Rien de miraculeux à cela! Tu sais, c'est un exercice de base que les enfants ont souvent l'occasion de répéter. Seule la formulation de l'exercice était nouvelle pour eux.

**Toto:** Tu slalomes entre les Optimist et tu es toujours en train d'apostropher l'un ou l'autre des enfants. Ne gênes-tu pas les autres?

**Peter:** L'expérience m'a appris à manœuvrer ce canot pneumatique sans trop gêner mes élèves. Pour cet exercice tactique, qui consiste à observer et à interpréter les sautes de vent, il est primordial, pour la réussite de l'exercice, de fournir sans cesse un feedback aux enfants. Il est quasiment impossible de reconstruire la situation après-coup, une fois à terre. De plus, l'effet pédagogique est immédiat, car lors du prochain passage de bouée, les enfants auront déjà la possibilité de s'améliorer.



**Toto:** Comment fais-tu pour parler aux enfants lorsque le vent et le bruit augmentent?

**Peter:** Nous avons recours au langage des signes que j'utilise aussi par petit temps. Je commence par attirer l'attention des enfants par un coup de sifflet, puis, lorsque tous les visages sont tournés vers moi, j'exécute mes signes. Pour fournir des explications plus compliquées, j'aborde chaque Optimist individuellement ou j'attends l'évaluation qui aura lieu à terre.

**Toto:** Le vent a manqué durant toute la durée de l'exercice. Pourquoi n'interromps-tu pas la séance?

**Peter:** Tu sais, la plupart des régates organisées sur des plans d'eau intérieurs se déroulent dans ce type de conditions, c'est-à-dire avec des airs quasi inexistantes et changeants de surcroît. C'est donc une situation qu'ils retrouveront souvent en compétition.

**Toto:** Tu viens maintenant de placer une ligne de départ pour le prochain exercice. Alors pourquoi laisses-tu la bouée précédente dériver 200 m plus loin?

**Peter:** Pour le moment, je n'en ai pas besoin. Je m'épargne ainsi un déplacement inutile, et je la ramasserai de toute façon en rentrant au port.

**Toto:** Le vent ne s'est toujours pas levé, ce qui n'empêche pas les enfants de s'entraîner avec zèle. Est-ce toujours ainsi?

**Peter:** C'est bien simple: les enfants exigent de moi des exercices adaptés à leur niveau, et en échange, je leur demande un engagement total. Dans la mesure où chacun respecte les attentes et nourrit les objectifs demandés, nous prenons tous grand plaisir à cet entraînement.

**Toto:** Que signifie ce tapage? Pourquoi les enfants déposent-ils leurs casquettes et leurs lunettes de soleil à l'intérieur du canot pneumatique?

**Peter:** Les enfants sont restés concentrés pendant 40 minutes, ils ont chaud et ont besoin de se défouler. Nous allons disputer une bataille navale à l'intérieur d'un espace délimité.

**Toto:** Pourquoi les bateaux sont-ils emplis d'eau?

**Peter:** Eh bien, la règle du jeu exige qu'ils s'arrosent uniquement en puisant de l'eau à l'intérieur de leur bateau. Ils améliorent ainsi, tout en jouant, leur sens de l'équilibre et la maîtrise du bateau, car ils doivent emplir leur Optimist sans chavirer, ce qui n'est pas évident.

**Toto:** Hum, avec de pareilles écopes, j'aimerais moi aussi participer à une telle bataille! Mais dis-moi, est-ce bien sensé?

**Peter:** Les Optimist ne sont pas munis d'autovideurs. Nous avons donc construit de très grandes écopes, afin de pouvoir vider l'eau le plus vite possible. Et crois-moi, écoper, cela s'entraîne!

**Toto:** Les enfants ne sont-ils pas trop âgés pour se livrer à ces enfantillages?

**Peter:** La joie et l'engagement des enfants prouvent le contraire! De plus, c'est un jeu éducatif, car tout en s'amusant, ils doivent techniquement maîtriser leur bateau et contrôler l'approche de leurs camarades s'ils ne veulent pas être victimes d'un arrosage permanent.

**Toto:** Mais ils sont devenus fous! Tous les «Optis» ont chaviré!

**Peter:** Le chavirage fait partie intégrante de l'entraînement du régatier! Cet exercice permet d'acquérir une certaine assurance et d'affronter courageusement certaines situations délicates; il est important par exemple, de savoir se dégager lorsqu'on est entraîné sous les voiles lors d'un chavirage involontaire.

**A peine les enfants sont-ils de retour à terre que Peter les rassemble autour de lui.**

**Toto:** Pourquoi ne les laisses-tu pas finir de ranger leur matériel, puisqu'ils ont si bien commencé?

**Peter:** Le succès méthodologique d'une leçon dépend en grande partie de l'évaluation qui suit. J'en profite pour aider l'enfant à se remémorer certaines situations et lui apporter les corrections indispensables. Il peut poser des questions et vérifier lui-même sa progression pédagogique. Je reviens généralement encore une fois sur ces points lors du prochain entraînement. En outre, le face-à-face avec l'enfant me permet d'évaluer immédiatement son mental et son bien-être, et de réagir en conséquence. Enfin, étant donné que les enfants ont des tâches très diverses à accomplir après l'entraînement, chacun peut ranger son bateau à son rythme après la séance d'évaluation.

**Peter n'a pas quitté les lieux, bien que la plupart des enfants aient déjà regagné leur foyer.**

**Toto:** Et toi, pourquoi ne rentres-tu pas à la maison?

**Peter:** Dans la mesure du possible, je reste à la disposition des enfants et des parents, pour résoudre les problèmes ou répondre à des questions individuelles. Un entretien direct s'avère souvent plus efficace qu'une conversation téléphonique. J'aide aussi à préparer le transport des Optimist pour la régate du week-end et je supervise toute l'organisation.

**Toto:** Un grand merci pour cet entraînement passionnant. Tu vois, je n'aurais jamais cru qu'un entraînement en plein air implique, en plus de la navigation, tant de mesures de sécurité et un tel travail d'organisation! Mais je réserve déjà ma place pour un entraînement à force 5! ■

