

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	10 (2008)
Heft:	5
 Artikel:	S'ouvrir aux autres
Autor:	Egger, Jean-Pierre / Di Potenza, Francesco
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995603

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: 10.01.2026

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

S'ouvrir aux autres

Il se considère comme un pur-sang pragmatique de la vielle génération. Jean-Pierre Egger, pédagogue et «faiseur de champions», a dirigé la formation des entraîneurs et est aujourd’hui un coach et un entraîneur de force de renommée mondiale.

Interview: Francesco Di Potenza, Raphael Donzel; photo: Daniel Käsermann

► **«mobile»: qu'est-ce qui vous a incité à suivre cette formation des entraîneurs? Jean-Pierre Egger:** en 1972, alors que je débutais ma carrière d'athlète, j'occupais déjà un poste de maître d'éducation physique et officiais aussi comme entraîneur, à temps partiel, pour le compte de la fédération d'athlétisme. Ce n'est toutefois pas cette dernière qui m'a demandé de fréquenter cette formation, mais l'actuelle Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP).

Votre activité d'enseignant d'éducation physique ne vous suffisait-elle plus? Travailler dans le sport a toujours été ma passion. En tant que maître d'éducation physique, j'étais plutôt orienté vers le sport de masse. La formation des entraîneurs était en revanche un cours de perfectionnement dans le sport de performance; un milieu dans lequel je souhaitais m'investir un jour. C'était donc un excellent complément à la profession que j'exerçais alors.

Cette expérience a-t-elle influencé d'une quelconque manière votre rapport au sport? Non. J'ai toujours eu une approche du sport empirique et orientée vers la pratique. Cette formation m'a permis d'approfondir mes connaissances. Il ne faut pas l'oublier: c'était une période pionnière durant laquelle les notions de sciences du sport, de médecine et de psychologie du sport, ainsi que de biomécanique étaient articulées pour la première fois. Ce développement, initié il y a quarante ans, se poursuit aujourd'hui encore.

Cette formation m'a permis de comprendre comment le sport était intégré dans les sciences. Evidemment, par rapport aux possibilités actuelles, tout se passait à un niveau plus modeste. Cela dit, c'était une expérience passionnante et extrêmement stimulante.

A-t-elle été le fil rouge de votre carrière professionnelle? Je n'ai jamais eu l'impression d'avoir découvert un monde complètement nouveau. Le point le plus important de cette formation était la collaboration avec les entraîneurs d'autres disciplines sportives. Jusque-là, les entraîneurs étaient formés dans le cadre de leur fédération respective. Les cours du CNSE m'ont ouvert de nouvelles portes.

La diversité dans les études de sport et l'interdisciplinarité en général sont devenues des composantes irremplaçables d'une formation d'un certain niveau. Je suis convaincu que l'on peut obtenir quelque chose de plus dans sa discipline spécifique en observant les différentes manières de travailler. Je l'ai ainsi perçu lorsque j'étais étudiant et le perçoit aujourd'hui encore en tant que formateur et entraîneur.

Vous parlez d'enrichissement. Qu'apporte véritablement cette interdisciplinarité à un entraîneur? Des visions et de nouvelles approches concernant des thèmes auxquels l'on donne peut-être peu de poids dans sa discipline. Et parce que l'on obtient un aperçu d'autres manières de penser et de principes. Il ne s'agit pas seulement de lier des techniques différentes, mais bien de multidisciplinarité.

Qu'est-ce que cela signifie exactement? Si la biomécanique, la psychologie ou d'autres sciences devaient être prises en considération et traitées individuellement, il faudrait beaucoup de travail pour que le sport puisse profiter de ces disciplines. Au vu des progrès accomplis ces dernières années dans le domaine de l'entraînement de la coordination grâce à cette interdisciplinarité, nous ne pouvons que rester bouche bée.

En liant ces disciplines scientifiques et en les ciblant vers un objectif déterminé, le travail d'un entraîneur en est finalement grandement facilité. Il disposera en effet d'une vision globale de son activité future.

Vous avez également été directeur de la formation des entraîneurs (1994-1999) quelques années après l'avoir suivie. Comment évaluez-vous l'offre actuelle? Elle se développe de manière à répondre à réels besoins. Je pense notamment au Conseil aux entraîneurs. A posteriori, la reconnaissance de la profession d'entraîneur par l'OFFT n'a pas été sans effet: on doit à nouveau travailler de manière

plus disciplinaire. Cela a un lien avec les examens qui conduisent à l'obtention du brevet ou du diplôme fédéral. Je suis conscient qu'il est plus difficile de mettre sur pied des examens basés sur un système interdisciplinaire. Ce projet doit toutefois être mené à bien. Dans la formation des entraîneurs, l'idée de l'interdisciplinarité doit être maintenue et appliquée.

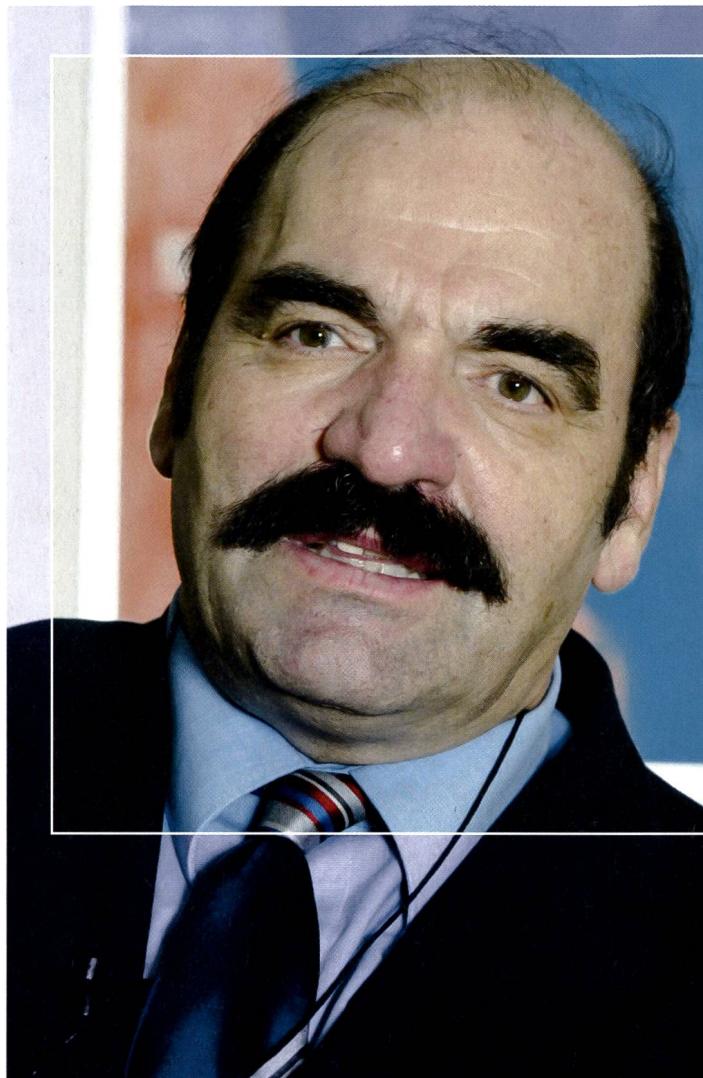
Quelle était la situation lors de votre formation? L'examen, que nous cherchions à élaborer selon le modèle en sept étapes, consistait à accompagner une équipe sur une année, à consigner tout par écrit – développement de la motivation, définition des objectifs et évaluation – et à rendre finalement un rapport à la fin du cours. Ce processus permettait de vérifier que chacun avait compris les ficelles du métier.

En d'autres mots: de la pratique à la théorie... La tendance est différente aujourd'hui. J'ai l'impression que l'on privilégie la dimension scientifique au détriment de la dimension pratique. Un constat qui s'applique d'ailleurs à toutes les formations actuelles. D'autres pays ont emprunté cette voie et se recentrent aujourd'hui à nouveau autour de la pratique. Devons-nous vraiment emprunter ce détour? La théorie n'est qu'un aspect parmi d'autres à maîtriser. Le plus important est la pratique, particulièrement pour un entraîneur. Si l'on parvient en revanche à marier théorie et pratique, continuons alors sur cette voie-là. Mais même s'il est un «petit chercheur», l'entraîneur sera toujours en premier lieu un praticien.

Vous avez entraîné Werner Günthör, triple champion du monde, et avez été l'entraîneur de force de différents sportifs ou équipes (Alinghi, équipe de France de basketball, GC, Simon Ammann, Andreas Küttel, etc.). Vous travaillez également avec des personnes évoluant dans l'ombre des meilleurs. L'approche est-elle différente avec des sportifs «normaux» ou des dirigeants des milieux économiques? L'engagement et le plaisir ne diffèrent pas. Je recherche toujours les résultats. Lorsque les retours d'information sont positifs, je suis conforté dans l'idée que j'ai fourni un bon travail. Mais cela ne joue aucun rôle que la personne entraînée soit un athlète de haut niveau ou un «sans-nom». Je ne fais jamais de distinction: c'est une question d'engagement. Soit je m'implique, soit je n'accepte pas le travail.

Par contre, il est vrai qu'avec un sportif d'élite, comme Werner Günthör, la motivation est particulière. Une discipline telle que le lancer du poids, pauvre en variations, oblige l'entraîneur à chercher constamment la nouveauté pour stimuler l'athlète. C'est un travail en profondeur. Avec Werner, je devais m'occuper de biomécanique, d'alimentation et d'autres domaines pour qu'il puisse fournir une performance extraordinaire. Un entraîneur ne peut se contenter de connaissances élémentaires lorsqu'il s'occupe d'un athlète de haut niveau. Ce savoir de base est toutefois suffisant pour effectuer un bon travail dans un cours de managers. A condition de s'être bien préparé en s'immergeant dans un domaine qui n'a pas de lien direct avec le sport.

Une dernière question: qu'est-ce qu'un bon entraîneur? Un bon entraîneur aide une personne ou une équipe à atteindre des objectifs. Je pense ici à une définition que j'ai lue et dont j'aurais bien voulu en



être l'auteur. «L'entraîneur accompagne des individus pour qu'ils puissent réaliser leurs objectifs professionnels et privés, et accomplir leurs rêves. Et cela le plus facilement et le plus rapidement possible.» C'est tout! //

► *Jean-Pierre Egger a pratiqué les disciplines du lancer du poids et du disque à un niveau international. Entre 1971 et 1980, il a remporté neuf titres de champion de Suisse du lancer du poids et trois autres du lancer du disque. Ses meilleures performances sont de 20,25 mètres (poids) – ce qui le place au deuxième rang du classement suisse – et 57,42 mètres (disque). Depuis sa retraite sportive, ce maître d'éducation physique de profession officie en qualité d'entraîneur spécialisé dans la force. Il a été responsable de la formation des entraîneurs de 1994 à 1999. Actuellement, il offre ses services dans la formation et le conseil des entraîneurs et dirige des séminaires de cadres pour le compte de différentes entreprises portant sur les thèmes de la motivation, de la gestion des énergies, du coaching et de la cohésion d'équipes.*