

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 39 (1982)
Heft: 8

Artikel: Les enfants sont plus que de petits adultes
Autor: Strähl, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997221>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

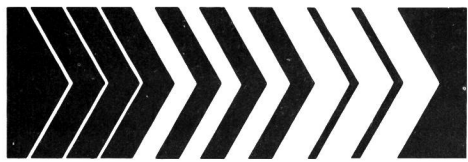
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

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



Les enfants sont plus que de petits adultes

Ernst Strähl, chef de la formation des entraîneurs du CNSE
Traduction: Roland Ballif

Alors qu'il était déjà maître de sport à l'Ecole fédérale de Macolin, Ernst Strähl était un excellent décathlonien dont le meilleur résultat se situe au-delà de la limite des 7000 points. Responsable de la branche sportive «athlétisme», il a toujours accordé la plus grande attention à l'entraînement des jeunes. Par la suite, il fut entraîneur national à la FSA avant d'occuper son poste actuel, un poste qui le met en contact, par l'intermédiaire des entraîneurs qu'il est chargé de former, avec les problèmes spécifiques des spécialités sportives les plus diverses. (Y.J.)

«Je peux m'imaginer que c'est sur l'entraîneur que nous pouvons le mieux agir. Nous ne sommes guère en mesure de faire la leçon aux parents, puisque nous n'avons aucun contact avec eux. Quant aux entraîneurs, nous assurons leur formation et les fédérations peuvent faire de même en prenant en charge leur recyclage. J'entends, par là, que c'est par ce moyen qu'on parviendra le mieux à obtenir un résultat, en montrant aux entraîneurs comment analyser un entraînement, quels points observer en particulier pour être capable de juger des dangers mais également des avantages possibles pour l'avenir des enfants qui leur sont confiés. Car il faut répéter encore une fois cette évidence: il n'est pas possible d'enfermer le sport de compétition dans une seule définition-description, de dire tout uniment à quoi ressemble le sport de compétition vécu par les enfants, ce qui est dangereux et ce qui est profitable. On peut tout au plus avancer quelques points de vue à ce sujet, mais il faut décider de cas en cas de la situation particulière de chaque enfant. Et pour cela, ma conviction est que la seule voie passe par les entraîneurs». – Ainsi s'exprimait le professeur Dietrich Kurz lors de la discussion plénière du Symposium sur le thème «Les enfants et le sport de compétition», organisé à l'EFGS de Macolin en septembre 1980.

Introduction

Depuis quelques temps, on débat beaucoup, et avec de plus en plus de véhémence, du sport de compétition pour les enfants et les adolescents. Les groupe-



ments les plus divers se sentent obligés de prendre position sur ce phénomène de notre temps. Malheureusement, il s'agit souvent de jugements à l'emporte-pièce, très colorés et le plus souvent entachés de relents politiques et commerciaux. Nous autres entraîneurs, nous sommes dans le bain, nous sommes favorables au sport de compétition et, de ce fait, nous sommes coresponsables de ce qui s'est passé dans notre sport dans le domaine des jeunes.

Nous sommes donc appelés à montrer les vrais problèmes et – chacun à sa place – à les résoudre dans la mesure de nos connaissances et au plus près de notre conscience. C'est au plus profond de nous-mêmes que nous sommes touchés par les premières incertitudes qui apparaissent au sujet de l'entraînement des jeunes: il s'agit en fait de la responsabilité que nous avons à l'égard de ces jeunes sportifs qui nous sont confiés.

Réflexions sur la situation actuelle

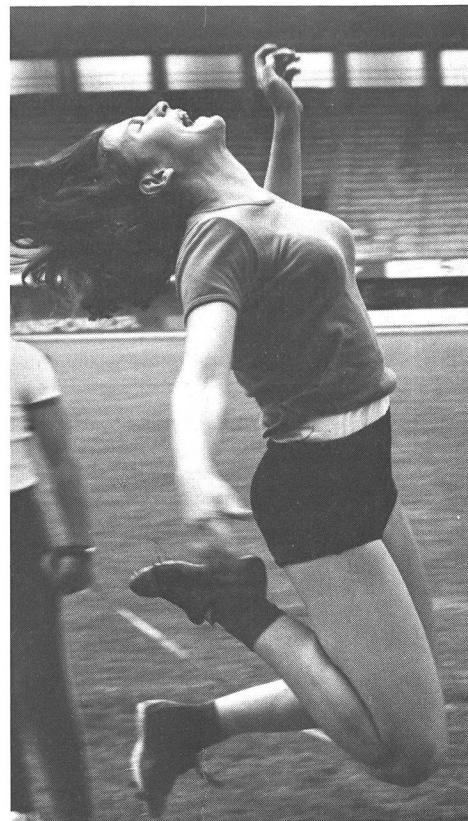
Quelles sont donc les raisons de notre malaise? Tentons d'en cerner quelques aspects, sans pondération ni hiérarchie: une des raisons principales est certainement à chercher dans le domaine psycho-pédagogique. C'est notamment cette antienne dont on nous rebat les oreilles, sans que personne aujourd'hui ne puisse vraiment nous expliquer ce dont il s'agit: l'entraînement «à la mesure» de l'enfant ou de l'adolescent. Les critiques ont eu vite fait de parler d'«enfance perdue» (ou pire: d'«enfance volée»). Et les reproches culminent avec la sentence qui fait de nous tous des criminels: «Le sport des enfants, c'est la mort!»

Mais les adultes ont-ils le droit de transposer leur vision de l'«enfance» sur un être idéal et général qui n'existe pas (ce que les études en milieu scolaire, par exemple, nous ont appris)? Les enfants et les adolescents ne devraient-ils pas avoir, eux, un peu plus le droit à la parole? En réponse au reproche d'avoir sacrifié sa jeunesse à l'entraînement, Romi Kessler a répondu, dans une interview télévisée: «Je ne sacrifie pas du tout ma jeunesse! C'est une idée totalement fausse. Bien sûr que je dois renoncer à certaines choses. Mais, lorsque

je vois mes collègues de travail aller au cinéma ou aller danser, cela ne me fait ni chaud ni froid de n'avoir pas de temps pour ça. Finalement, c'est bien à mon hobby préféré que je consacre mes loisirs: la gymnastique!»

C'est dans les bouleversements intellectuels du 18^e siècle finissant que l'enfance a commencé à être reconnue comme une véritable phase de l'existence. Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) en a exprimé la situation, dans son «Emile», de la manière suivante: «La nature veut que les enfants soient des enfants avant d'être des hommes. Si nous prétendons renverser cet ordre, nous ne produirons que des fruits verts, sans jus ni force: de jeunes savants et de vieux enfants.»

Jusqu'à maintenant pourtant nous devons constater, comme l'a fait le pédagogue Dietrich Kurz dans son exposé au Symposium de Macolin, que nous n'avons pas une idée claire de «ce qu'est un enfant, ce dont il a besoin pendant cette phase de croissance et ce qui peut lui être néfaste». Qui sont les plus heureux? Les adolescents qui font du sport, ou leurs camarades qui passent leurs loisirs devant la télévision ou sur leur vélomoteur? Cette question devra, pour le moment, rester sans réponse. On ne peut tirer de conclusion hâtive ni dans un sens, ni dans l'autre.



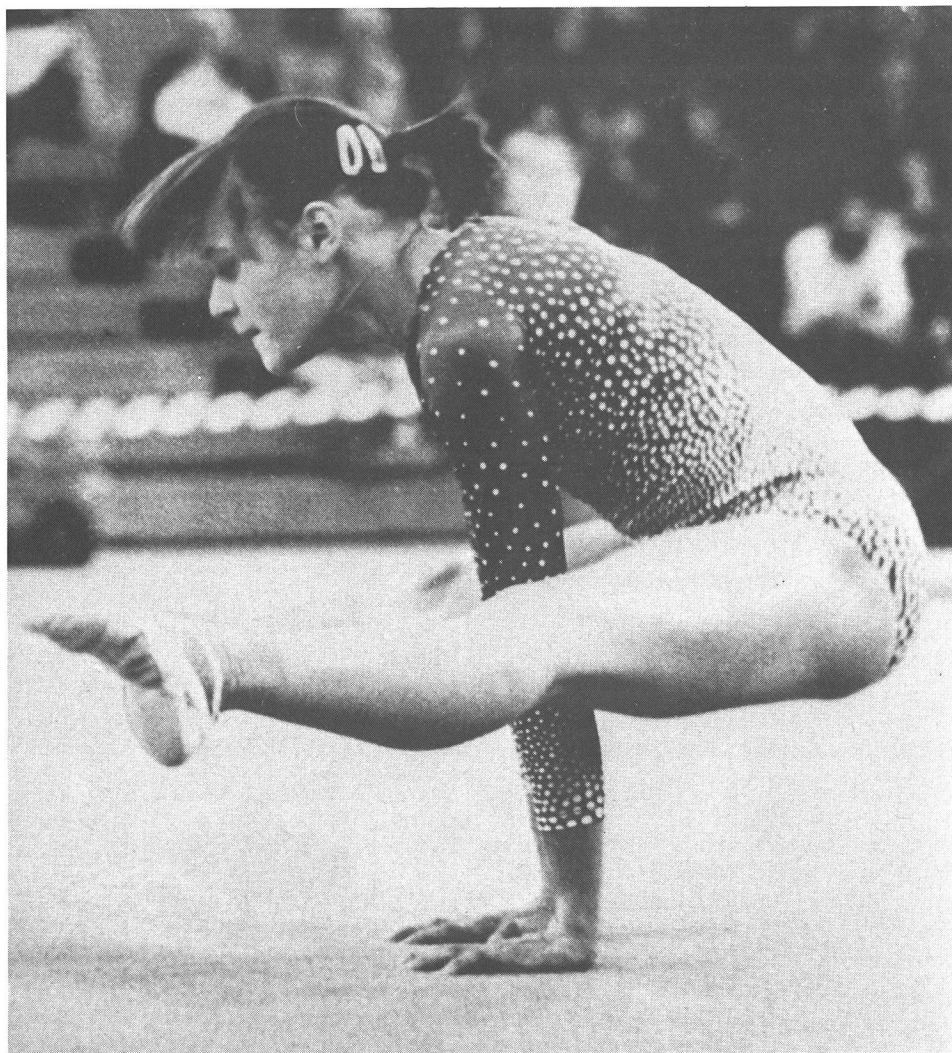
Pourtant, les entraîneurs et les pédagogues sont d'accord sur deux points:

- le présent ne doit pas être sacrifié à l'avenir
- les enfants et les adolescents ne sont pas de «petits adultes».

Mais il faut d'emblée préciser que les jeunes sportifs, dans bien des domaines, sont plus résistants et se sentent beaucoup moins «victimes» que l'on veut bien le faire croire. J'avance donc, quant à moi, l'affirmation suivante:

- les enfants sont **plus** que de petits adultes: ils doivent souvent se débattre, en effet, avec les problèmes que les adultes projettent sur eux.

Cela est valable pour tous les enfants et les adolescents (et pas seulement pour ceux qui font du sport) qui, par leurs performances hors de l'ordinaire, se trouvent balancés dans le monde des adultes. On les fête comme des «enfants prodiges» mais, d'un autre côté, ils ne cessent pas d'inquiéter. C'est ce qu'a vécu Mozart, qui a écrit son premier opéra «Mithridate» à 14 ans déjà; et c'est ce qui se passe également de nos jours pour Alicia qui, à l'âge de 5 ans, a déjà écrit six romans, comme nous l'ont annoncé les principaux quotidiens suisses. Venons-en maintenant à une deuxième raison de notre malaise: lorsqu'on discute avec des entraîneurs de différents sports, mais également à consulter la littérature spécialisée, force est de constater qu'il existe très peu de données concrètes pour une conception spécifique de l'entraînement et de la compétition pour les jeunes sportifs.



On avance quelques avertissements généraux, tels que :

- l'entraînement doit être soigneusement dosé
- l'appareil locomoteur passif doit être ménagé
- le nombre des séances d'entraînement et de compétitions ne doit pas être trop élevé
- il faut prévoir un entraînement polyvalent, basé sur le plaisir, etc.

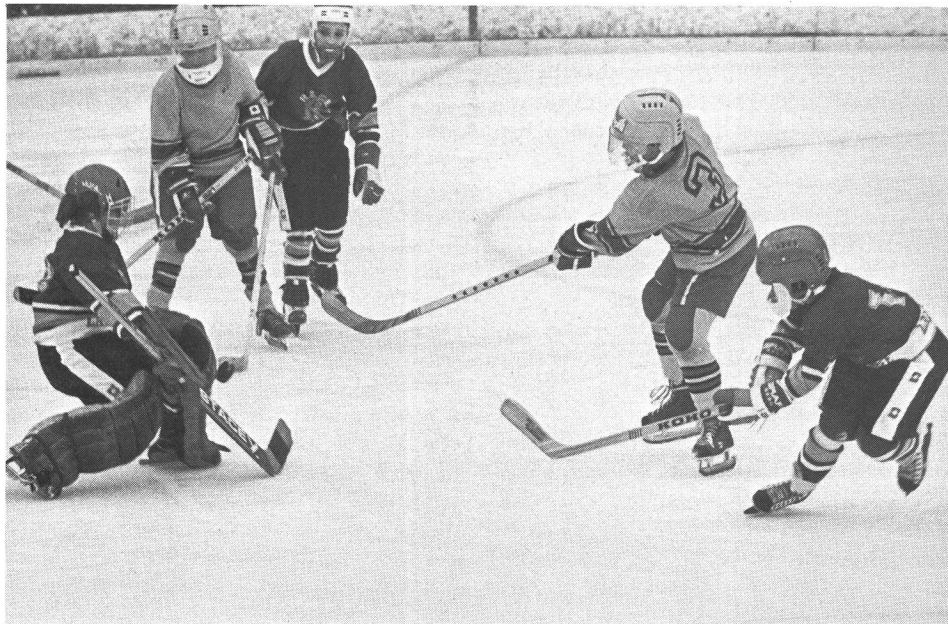
Peter Tschiene, un chercheur spécialisé dans l'entraînement sportif, a également constaté qu'«il n'existe pas de conception globale précise des principes d'entraînement que l'on pourrait appliquer au sport des enfants et des adolescents. Et ne parlons pas d'éventuels schémas précis pour chaque sport. Or, l'entraînement des jeunes sportifs est le premier maillon d'une longue chaîne d'interventions. Il a de ce fait une importance déterminante pour des succès à long terme au niveau tant national qu'international. On doit donc en conclure que ce thème a été, jusqu'à maintenant, traité à la légère et en avertir les responsables!»

Le plus grave, à mon avis, tient au fait que les conceptions de l'entraînement des sportifs adultes sont reprises telles quelles pour l'entraînement des jeunes sportifs, simplement sous une forme quelque peu réduite. Cette transposition irréfléchie des valeurs du monde adulte à celui des enfants, que l'on a déjà pu constater dans le domaine psycho-pédagogique, amène le jeune sportif trop tôt à de hautes performances. Pour bien des gens, certes, c'est le plus important, mais cela se révèle faux par la suite.



Je cite encore une fois Tschiene, qui a résumé en trois points les effets d'un tel entraînement :

1. Le but est rarement atteint, à savoir programmer ce qu'on appelle les «talents» pour qu'ils obtiennent une victoire olympique ou un record mondial.
2. A la fin de l'adolescence, au moment précisément où il faudrait commencer l'entraînement spécifique, c'est là qu'on



constate le plus de défections des «talents» et des autres sportifs qui ont commencé très jeunes.

3. Les athlètes venus au sport tardivement ou par hasard continuent à obtenir plus de succès que les enfants prodiges.

En poussant un peu le paradoxe, j'en viens à émettre l'affirmation suivante :

Les enfants sont **plus** que de petits adultes : ils obtiennent des résultats remarquables souvent malgré leur entraînement.

Pour en venir à la structure de l'entraînement, il faut encore étudier d'un peu plus près une troisième source de notre malaise : ce n'est pas seulement dans la conception de l'entraînement, mais également dans le domaine médical que nous, les entraîneurs, nous manquons de données précises et d'assistance.

Nous aurions par exemple besoin :

- de données précises et spécifiques pour chaque sport concernant les aptitudes et les possibilités de développement des jeunes sportifs (mots-clés : détection des talents et prévision des performances)
- d'indications concrètes et pratiques sur la charge acceptable et la capacité d'effort de l'organisme dans son ensemble, mais également de certains secteurs localisés (mot-clé : dosage de l'effort)
- d'informations impératives et spécifiques pour chaque sport, afin d'éviter blessures et autres dommages (mot-clé : assistance médicale).

Chez nous, malheureusement, un jeune athlète n'entre en contact avec un médecin du sport, en règle générale, qu'après une blessure sérieuse ou même après avoir constaté une lésion importante. Par chance, les enfants et les adolescents supportent beaucoup mieux l'effort que ce que l'on croyait il y a encore quelques années.

A posteriori, les spécialistes médicaux le reconnaissent également peu à peu et en trouvent les raisons. Quant à nous, les entraîneurs, nous faisons, dans ce domaine, la constatation suivante :

Les enfants sont, je l'ai déjà dit, **plus** que de petits adultes : ils supportent souvent mieux l'effort que des données purement médicales ne sauraient l'expliquer.

Dans un travail réalisé en RDA et portant sur «les tâches de la médecine sportive dans le soutien à l'entraînement pendant l'enfance et l'adolescence», Sigrid Funk a énuméré, entre autres, les trois devoirs suivants à l'attention de ses collègues :

- Pour la détection des talents : «conseiller les enfants dans le choix d'un sport en tenant compte des données médico-sportives ; les orienter vers des sports qu'ils pourront continuer à pratiquer à l'âge adulte, compte tenu de leurs aptitudes physiques et de leur santé.»
- Pour le dosage de l'effort : «agir sur le contenu et la structure des programmes dispensés par les moniteurs ; les faire correspondre à l'exigence, dans chaque sport, d'un entraînement particulièrement adapté à la croissance et au développement de l'enfant».
- Pour la surveillance médicale : «veiller continuellement au développement sanitaire et sportif des enfants et des adolescents ; faire appel à des médecins spécialisés dans ce travail».

Même s'il n'est pas question, pour nous, d'adopter le système tant sportif que politique de la RDA, il faudrait malgré tout que nous améliorions, tout particulièrement chez les jeunes sportifs, l'orientation et l'assistance médicale. Apprendre selon la méthode «essai-erreur» n'est plus une attitude responsable dans les questions médicales !

Résumons

1. D'un point de vue psycho-pédagogique, nous ne savons pas si le sport de compétition pour les enfants et les adolescents est «une corvée et une torture» ou au contraire «une chance de se réaliser pleinement».
2. Nous ne connaissons aucune conception spécifique de l'entraînement et de la compétition pour les enfants et les adolescents qui ne soit pas un entraînement pour adultes en réduction.
3. Pour les jeunes espoirs du sport, il nous manque une surveillance et une assistance médicales axées sur le sport de compétition.

Pour ne pas être très encourageantes, ces constatations correspondent à la réalité. A la simple lecture des trois raisons du malaise, on voit la complexité de tout ce problème de l'entraînement des jeunes sportifs, respectivement de l'entraînement fondamental.

Développement des facteurs de condition physique chez l'enfant et l'adolescent

Face aux critiques énoncées jusqu'ici, nous devons nous poser la question de savoir d'où vient véritablement le dilemme dans lequel se trouve actuellement plongé le sport de compétition. Si l'on se réfère aux principes d'entraînement, la réponse est simple: on s'est aperçu que, si l'on tient à réaliser pleinement toutes les potentialités physiques d'un athlète, il est non seulement possible mais encore souhaitable de commencer très tôt à développer ses qualités motrices fondamentales. C'est particulièrement vrai pour les facteurs vitesse (fréquence du mouvement), mobilité, habileté ou capacité de coordination. Dans les sports où ces facteurs jouent un rôle essentiel et où ils sont combinés à d'autres caractères spécifiques que l'on rencontre chez les enfants et les adolescents (poids corporel, taille, rapport

des leviers), il est possible que les performances des adultes soient non seulement atteintes, mais même dépassées par de jeunes athlètes. La gymnastique artistique, la gymnastique rythmique sportive, le patinage artistique, le plongeon et la natation sont placés, pour cela, sous les feux croisés de la critique. Cela ne doit cependant pas nous faire oublier que, dans d'autres sports, le temps consacré par des enfants à l'entraînement (quantité d'entraînement) peut être aussi important que dans ces disciplines de «forçats» comme la gymnastique, le patinage et la natation, dont la durée d'entraînement hebdomadaire peut aller de 16 à 24 heures (d'après «Leichtathletik» 37/1980). Dans des sports comme l'aviron, par exemple, l'athlétisme ou les sports d'équipe, comme les performances absolues des adultes et des jeunes en compétition ne sont pas comparables, l'entraînement des jeunes y est moins critiqué.

Les efforts de toutes les fédérations vont pourtant tous dans le même sens: ces dernières années, les catégories d'âge ont été étendues vers le bas. Et pourtant, en football, les juniors E (8 à 10 ans), créés en 1972, disputent certes déjà un entraînement régulier, et les joueurs de 14 ans peuvent déjà faire partie de sélections régionales; mais ils auraient vraisemblablement de la peine à battre notre équipe nationale. Si c'était le cas, on parlerait sûrement aussi en football des «aberrations de l'entraînement des enfants». On discute actuellement de l'éventuelle création de juniors F (6/7ans), qui existent déjà dans certains clubs.

Nous présentons, ci-après, un aperçu des différents facteurs de condition physique et des possibilités qu'il y a à les entraîner à l'âge préscolaire, dans les deux phases scolaires et pendant la puberté.

A ce sujet, il convient de garder à l'esprit que, tout particulièrement en sport, les différentes phases de développement empiètent l'une sur l'autre. Et, comme le constate le pédagogue Konrad Widmer, le processus de maturation et d'apprentissage *«se déroulant différemment pour chaque écolier, la stricte ordonnance des phases de développement ne peut être absolument conservée»*. Ce qui est spécialement important pour les entraîneurs, c'est de connaître l'écart entre l'âge «chronologique» et l'âge «biologique», qui peut s'étendre jusqu'à 5 ans (!).

Pour illustrer la succession des phases de développement et permettre des comparaisons croisées, je m'en tiens, malgré certaines réserves, au découpage généralement utilisé. Les données sont tirées principalement du livre récemment paru «Optimales Training» (l'entraînement optimal), de Weineck (sous-titré: «Principes biologiques de l'entraînement de compétition, et surtout de l'entraînement des enfants et des adolescents»). Chaque chapitre comprend une description abondante des recherches scientifiques sur le sujet concerné.





Entraînement d'endurance

Généralités

- bases de l'entraînement global
- manifestations d'adaptation comme chez un adulte
- pas de risque de dommages
- faible capacité anaérobie

Age préscolaire (3 à 5 ans)

- entraînement possible (méthode d'endurance)

Distance parcourue (en mètres) par des garçons (G) et par des filles (F) dans une comparaison entre un groupe d'entraînement et un groupe de contrôle

Au début de l'entraînement	Après une année d'entraînement	Après deux ans d'entraînement
3 ans G 258/254 F 246/235	740/476 620/389	1196/583 1121/572
4 ans G 466/460 F 370/384	1502/622 1146/480	1776/716 1479/711
5 ans G 608/594 F 458/452	1765/690 1249/676	2656/787 1865/786

Amélioration de l'endurance chez des enfants de 3 à 5 ans (par l'entraînement) mesurée par la distance parcourue.

Premier âge scolaire (6 à 8/9 ans)

Second âge scolaire (9 à 11/12 ans)

- pas d'entraînement à caractère anaérobie
- la quantité est plus importante que l'intensité
- entraînement aérobique (endurance)

Puberté (12 à 15/16 ans)

- capacité d'entraînement aérobique la plus élevée
- phase déterminante pour une future capacité de performance

- entraînement à caractère anaérobie limité

Entraînement de force

Généralités

- base pour le développement des habiletés motrices
- formation étendue et éclectique
- pas de risque de dommage pour la musculature
- capacité d'effort limitée de l'appareil locomoteur passif

Age préscolaire (3 à 5 ans)

- développement de la force sous forme de jeu

Premier âge scolaire (6 à 8/9 ans)

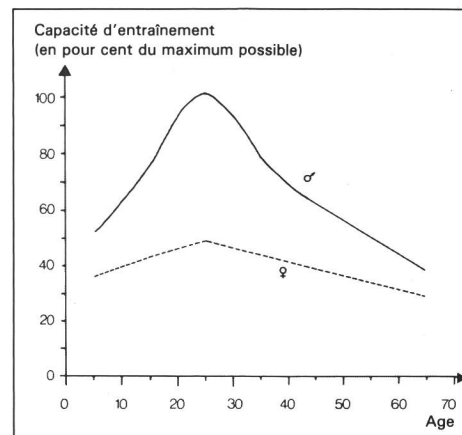
- entraînement dynamique sans charge supplémentaire
- exercices pour l'entraînement de la détente et de la puissance
- principale poussée de développement de la force du tronc

Second âge scolaire (9 à 11/12 ans)

- entraînement dynamique aux engins et avec des engins
- musculation dirigée des muscles dorsaux et abdominaux

Puberté (12 à 15/16 ans)

- disharmonie des proportions morphologiques
- ne pas charger la colonne vertébrale
- capacité maximale d'entraînement pendant la seconde phase pubertaire (adolescence)



Capacité d'entraînement de la musculature en rapport avec l'âge et le sexe.

Entraînement de la vitesse

Age préscolaire (3 à 5 ans)

- formation de fibres musculaires «rapides» dans les trois premières années de la vie (hypothèse)
- amélioration de la coordination motrice

Premier âge scolaire (6 à 8/9 ans)

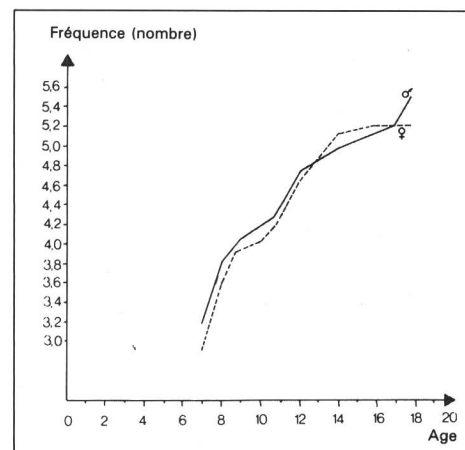
- principale poussée de développement de la fréquence du mouvement et de la vitesse d'action et de réaction
- rapport des leviers favorable
- exercices de vitesse polyvalents (accent sur la fréquence du mouvement)

Second âge scolaire (9 à 11/12 ans)

- approche des valeurs de vitesse des adultes
- entraînement dirigé de la fréquence de mouvement

Puberté (12 à 15/16 ans)

- augmentation de la performance grâce à l'amélioration de la capacité anaérobie et de la puissance
- fin du développement de la vitesse



Fréquence maximale de différents mouvements de peu d'amplitude.

Entraînement de la mobilité articulaire

Age préscolaire (3 à 5 ans)

- pas d'entraînement particulier de la mobilité
- risque de dommage lors du premier bouleversement morphologique (5/6 ans)

Premier âge scolaire (6 à 8/9 ans)

- amélioration des flexions de la hanche et de l'épaule
- mobilité maximale de la colonne vertébrale vers 8/9 ans
- diminution de l'écart des jambes et de la mobilité dorsale de l'épaule
- entraînement gén. et spéc. de la mobilité

Second âge scolaire (9 à 11/12 ans)

- amélioration de la mobilité par des exercices précis
- fin du développement de la mobilité art.

Puberté (12 à 15/16 ans)

- dégradation de la mobilité articulaire (diminution de la capacité d'élongation)
- entraînement soigneusement dosé par des exercices actifs
- risque de dommage pour la colonne vertébrale et l'articulation de la hanche

Entraînement des capacités coordinatrices

Age préscolaire (3 à 5 ans)

- «entraînement» aussi précoce et varié que possible

Premier âge scolaire (6 à 8/9 ans)

- phase de développement intensif
- entraînement dirigé des capacités coordinatrices
- élargissement maximal du réservoir des mouvements connus

Capacités coordinatrices	Années scolaires										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Coordination en cas de manque de temps											Garçons
Différenciation spatiale et temporelle											
Réaction acoustique et optique											
Rythme											
Orientation spatiale											
Equilibre											Filles
Coordination en cas de manque de temps											
Différenciation spatiale et temporelle											
Réaction acoustique et optique											
Rythme											
Orientation spatiale											
Equilibre											

Réalisation des capacités coordinatrices dans l'enseignement du sport aux classes 1 à 10.

Second âge scolaire (9 à 11/12 ans)

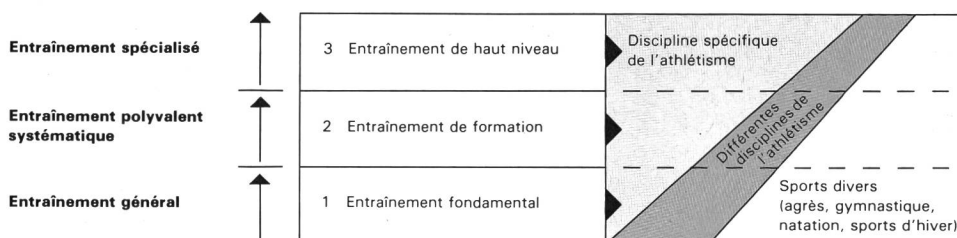
- meilleur âge pour l'apprentissage moteur
- diminution des temps d'apprentissage par l'expérience de mouvements polyvalents
- fin de la maturation motrice cérébrale

Puberté (12 à 15/16 ans)

- disharmonie des proportions morphologiques
- dérèglement croissant de la coordination fine
- renforcer et stabiliser les mouvements maîtrisés

Fixation des buts et responsabilités dans l'entraînement fondamental

Cet entraînement fondamental doit, comme son nom l'indique, être la base sur laquelle s'élaborera la progression de la performance. C'est la première étape (selon Harre) de l'entraînement des jeunes athlètes. Il a pour but, selon Röthig, de créer, en vue d'un entraînement de plusieurs années, «une large base nécessaire à la capacité de performance et à la disposition à la performance», et d'exercer «la forme de base de la technique sportive et les rudiments de la tactique.»



La construction de l'entraînement à long terme: de la polyvalence à la spécialisation.

L'exemple de l'athlétisme, tel qu'il est présenté sur ce schéma, est valable dans son sens général pour tous les sports. La base de toute performance et de tout encouragement des jeunes sportifs doit être la possibilité de suivre un entraînement polyvalent.

Pour préciser la terminologie, signalons que Harre regroupe dans le même concept de «Nachwuchstraining» (entraînement des espoirs) les deux composantes qu'en sont le «Grundlagentraining» (entraînement fondamental) et le «Aufbautraining» (entraînement de formation).

S'entraîner d'une manière polyvalente ne veut pourtant pas dire «dispenser ses forces», mais être compris comme une formation dans plusieurs domaines orientés vers un but.

S'entraîner d'une manière polyvalente, c'est entraîner ce qui est entraînable.

Pour avoir une représentation claire du but à atteindre, nous devrions déjà, dans l'entraînement fondamental, savoir de la manière la plus précise possible «*quelles caractéristiques déterminantes de la performance définissent un sportif de classe mondiale. Il est nécessaire de proposer un modèle du futur champion. Grâce à ce modèle, le processus d'entraînement peut être mieux modulé. De plus, les sportifs peuvent être choisis en fonction de la discipline pour laquelle ils sont faits*» («Leistungssport»).

A mon avis, il faudrait établir, pour favoriser l'orientation dans tous les sports, le plus possible de modèles caractéristiques de chaque sport. Et pas seulement sur le plan psychique, social et moteur. C'est précisément dans l'entraînement fondamental qu'ils pourraient être une ligne directrice utile et permettre aux entraîneurs de collaborer par exemple avec des spécialistes pour élaborer des exercices-tests et des normes de contrôle (cf. tableau ci-dessous).

Age années	Taille cm	Poids kg	Tour de poitrine cm	Capacité vitale cm ³
10-12	144±6	37±7	69±3	2260±140
13-14	158±7	47±8	76±2	2780±120
15-16	170±7	59±8	86±3	4000±170
17-18	175±5	65±6	91±3	4740±150
19-20	177±5	67±5	92±3	4970±120
21 et plus	178±4	68±4	94±2	5090±120

Valeurs de contrôle pour coureurs de demi-fond et de grand-fond (d'après Travin/Sjacin/Upir).



Si l'on se place sur le plan du développement psychologique il faut, dès la phase de l'entraînement fondamental, faire la différence entre vrais et faux succès, et mettre en évidence les perspectives qui existent. Il faut éviter que les entraîneurs et les athlètes se laissent aveugler et motiver par des succès précoces dus à des conditions particulières du développement, car le réveil risque d'être pénible.

Une meilleure performance est souvent due à un avantage de développement: les succès précoces sont souvent des feux de paille.

Un fait rigoureux s'impose: un entraîneur de jeunes ne peut pas être un entraîneur à succès! Cette exigence impose beaucoup de réflexion, de discipline personnelle, et le courage parfois de regarder par-dessus ses lunettes de club ou de fédération, par exemple en conseillant à un sportif de choisir un sport mieux adapté à ses possibilités.

Remarquons incidemment que ce n'est pas seulement les sportifs, mais aussi les entraîneurs (surtout ceux qui travaillent avec les jeunes) qu'il faut motiver. Dans d'autres pays (par exemple en RDA), cela est fait très naturellement et d'une manière systématique par la direction du mouvement sportif (rapports, réceptions, honneurs, etc.). Chez nous, c'est souvent tout le contraire: les entraîneurs sont oubliés. Il serait utile de se pencher une bonne fois sur les causes de ce mal que nous connaissons tous: la «résignation» de l'entraîneur (de l'entraîneur de jeunes). Dans ce domaine également, nous souffrons d'une trop précoce «disparition des talents».

Revenons aux «espoirs». De fréquentes expériences d'échec déclenchent une réaction en chaîne, que le psychologue du sport Hahn a décrit ainsi: *«Des frustrations trop précoces ne peuvent pas être maîtrisées et conduisent à une perte de confiance en soi. La motivation au sport diminue jusqu'à l'arrêt de l'entraînement, qui survient le plus souvent d'une manière brutale et inattendue pour l'entourage.»*

Il ne fait pas de doute qu'il existe une relation étroite entre la structure d'entraînement et de compétition et la motivation. Les entraîneurs constatent très fréquemment que la spécialisation marque la fin du plaisir.

On peut condenser le processus de la spécialisation en quatre mots: glorifié – poussé – blessé – dégoûté.

Malgré tout, il n'est pas possible de répondre, d'une manière générale et valable pour tous les sports, à cette question de la spécialisation. Elle dépend de paramètres et d'exigences multiples, spécifiques de chaque sport. C'est la raison pour laquelle, même au sein des fédérations, les avis sont très partagés et les efforts vont un peu dans toutes les directions.

On peut tirer du «Sport» deux exemples actuels:

- le 1er octobre 1980, sous le titre «Ne pas regrouper trop tôt les talents», la FSS rend publique une demande adressée à la FIS et visant à relever à 15 ans (auparavant 14 ans) l'âge limite pour la compétition. Raison: *«Il est évident que, avec un programme pouvant aller*

jusqu'à 40 courses par hiver, il n'est plus possible de concevoir un entraînement sérieux et pas trop spécialisé pour un coureur OJ.»

- le 15 octobre 1980 paraît un article sous le titre «Détecer les talents plus tôt – pousser davantage à la performance». L'USP, sous la pression du développement international en patinage artistique, y développe le point de vue contraire: *«De ce fait, nous sommes contraints de détecer les talents plus tôt, d'élargir la base, pour obtenir une élite de bonne valeur.»* «Détecer plus tôt» signifie ici «spécialiser plus tôt».

Dans ses études, Hahn affirme très clairement que ce ne sont jamais les enfants et les adolescents qui sont responsables d'une structure d'entraînement et de compétition fausse et donc source de problèmes: *«Dans la plupart des cas, si l'on s'entraîne faux, c'est que l'orgueil des parents, des entraîneurs et des fédérations compte plus que les besoins des enfants.»*

Conclusion

En grande majorité les entraîneurs sont fondamentalement favorables au sport de compétition pour enfants et adolescents. Une condamnation globale, voire une interdiction n'est ni nécessaire ni souhaitable. C'est également à cette conclusion que sont arrivés – et c'est réconfortant – la grande majorité des scientifiques qui se sont penchés sur cette question au cours de ces dernières années. ■

