



La relève

## Les 12 éléments de la réussite

Concept de base de Swiss Olympic Association  
pour l'encouragement de la relève

## Avant-propos

3 Lukas Zahner

## Introduction

5 L'encouragement de la relève:  
tâche de gestion

## Les 12 éléments

- 6 **Elément 1**  
Un environnement favorable au mouvement
- 8 **Elément 2**  
Ecole et sport d'élite
- 10 **Elément 3**  
Détection, sélection et encouragement  
des jeunes talents
- 12 **Elément 4**  
Formation de base et formation continue  
des entraîneurs
- 14 **Elément 5**  
Assistance sociale et planification de carrière
- 16 **Elément 6**  
Médecine, sociopédagogie, psychologie
- 18 **Elément 7**  
Régionalisation et Centres régionaux
- 20 **Elément 8**  
Système des cadres, méthode de préparation  
à long terme
- 22 **Elément 9**  
Rôle de la compétition
- 24 **Elément 10**  
Entraînement: planification à long terme,  
analyse et contrôle
- 26 **Elément 11**  
Réflexion critique et recherche scientifique
- 27 **Elément 12**  
Mesures relatives au financement et à  
la promotion

## Definitions

28 Definitions

## Bibliographie

30 Littérature de référence

### Remarque:

Par mesure de simplification, seule la forme du masculin est utilisée dans ce texte, mais il va de soi qu'elle implique celle du féminin chaque fois que cela se justifie.

## Les auteurs

### Lukas Zahner

Formation: Dr en lettres, maître de sport diplômé de l'EFSM, entraîneur 2 de Swiss Olympic, Health Fitness Instructor ACSM. Activités professionnelles: Responsable de l'encouragement de la relève à Swiss Olympic, chargé de cours à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Bâle et à l'EPF de Zurich

### Hans Babst

Formation: Maître de sport diplômé de l'EFSM, manager du sport diplômé de Swiss Olympic. Activité professionnelle: Directeur adjoint de Swiss Olympic, département des finances et de l'organisation

En collaboration avec:



**MIGROS**  
Pour-cent culturel



**SPORT-TOTO**

### Edition:

Swiss Olympic  
Maison du Sport  
Case postale 202  
3000 Berne 32  
Tél.: 031 359 71 11  
Fax: 031 352 33 80  
info@swissolympic.ch  
www.swissolympic.ch

### Illustrations :

Archives AMK, Hermann Zeller, Urs Bucher/Sydney,  
Thomas Studhalter/Migros, Daniel Käsermann/OFSPPO

### Traductions:

Yves Jeannotat

Berne, mars 1999

3e édition, revue et corrigée: janvier 2003

# Partenaire des fédérations pour un encouragement ciblé de la relève

Ce ne sont pas les «meilleurs», mais les «plus doués» qu'il s'agit de repérer. Mais comment faut-il s'y prendre pour y parvenir et comment les aider par la suite? Comment faire pour mettre positivement sport d'élite et école en harmonie? Pourquoi ne pas seulement prendre en compte les résultats obtenus en compétition pour procéder à une sélection? Pourquoi convient-il de confier le secteur de la relève aux «meilleurs» entraîneurs? Quels sont les objectifs poursuivis par la planification de carrière et comment régler les points concernant la prévention de la santé? La spécialisation doit-elle être précoce? Comment les mesures d'encouragement de la relève sont-elles financées?



Lukas Zahner, encouragement de la relève, Swiss Olympic

Cette brochure a pour objectif de répondre à ces questions et à d'autres, également essentielles. Elle se propose aussi de dévoiler les voies à suivre pour aider les jeunes talents de façon efficace. Elle doit servir de référence aux fédérations sportives du pays.

Au cours de ces dernières années, de nombreuses fédérations ont revu leurs structures, notamment en ce qui concerne l'encouragement de la relève. Elles se sont fixé des objectifs portant sur 4, 8, voire 12 ans et ont recherché les mesures à prendre aujourd'hui pour que les jeunes les plus doués connaissent le succès demain.

Les jeunes sportifs talentueux s'enthousiasment facilement, et ils sont spontanément disposés à faire ce qu'il faut pour progresser. Mais ils ont besoin de notre aide pour y parvenir. N'hésitez donc pas à investir dans l'avenir du sport suisse et de ses futurs champions!

Au niveau de la compétition, le sport de la relève bénéficie du soutien de Swiss Olympic et de l'Aide sportive, complété par les prestations J+S de la Confédération et du «pour cent» culturel de Migros. Nous sommes partenaires! N'hésitez pas à nous contacter!

Lukas Zahner, docteur en lettres



Simon Ammann, double champion olympique de saut à skis à Salt Lake City 2002.

**Beaucoup d'athlètes de la relève sont prêts à s'enthousiasmer pour l'avenir et à tout mettre en œuvre pour réussir. Pour y parvenir, ils ont besoin de notre aide.**

# L'encouragement de la relève: tâche de gestion!

D'une façon générale, la Suisse est favorable à l'éclosion et au développement des jeunes talents dans tous les domaines de la culture. Les enfants et les adolescents doués pour le sport doivent donc pouvoir s'émanciper eux aussi. Mais cela ne justifie pas la réussite à n'importe quel prix. Le respect d'une éthique conciliable avec la pratique du sport des jeunes n'est, en effet, pas seulement lié au fait de savoir si les exigences requises par la performance sont acceptables ou non au plan biologique. Le domaine de la compétition des jeunes doit aussi et surtout être placé sous le contrôle de la pédagogie, de la psychologie génétique et de la médecine.

L'entraînement de la relève se différencie profondément de celui des sportifs de haut niveau adultes. Il se caractérise notamment par une progression à long terme. Un de ses principaux objectifs

est la création de conditions favorables au développement progressif de la capacité de performance. Il n'a donc pas l'exploit ni les titres internationaux pour objectifs prioritaires. C'est le long terme qui occupe, pour lui et les jeunes qui le pratiquent, le devant de la scène et qui constitue la clé de voûte de la réussite sportive future.

Swiss Olympic fait appel aux finances de l'Aide sportive pour apporter son ap-

port aux fédérations dans le domaine de l'entraînement de la relève orienté vers le haut niveau, et ceci en étroite collaboration avec la Confédération. A l'avenir, ce secteur du sport de la relève bénéficiera de prestations accrues de la part de J+S, de la totalité de celles de l'Aide sportive et, aussi, de montants issus du «pour cent» culturel de Migros. Les entraîneurs qualifiés engagés dans ce secteur seront rétribués en conséquence.

**Pour Swiss Olympic et pour l'Aide sportive, l'encouragement de la relève est réellement une tâche de gestion.**



# Enfants et adolescents au centre des préoccupations

## Introduction

**Le mouvement, le jeu et le sport sont l'expression de la joie de vivre et, en même temps, un important moyen de développement pour les enfants et les adolescents.**

Des expériences de jeu et de mouvement multiples sont d'une utilité irremplaçable pour le développement physique de l'enfant, mais également pour son éclosion mentale, affective et sociale.

Au cours des premières années de sa vie, l'enfant apprend à connaître ce qui l'entoure par le biais de la perception et du mouvement. C'est par le canal des expériences motrices qu'il fait au cours des premières années de son existence qu'il développe ses facultés sensori-motrices. Le mouvement, le jeu et le sport lui permettent de découvrir son corps et ses richesses. Le mouvement s'exerce et fait plaisir.

**L'expérience de la réussite corporelle permet à l'enfant de prendre confiance en soi.**

## Besoins moteurs fondamentaux

L'enfant éprouve certains **besoins moteurs fondamentaux** comme, par exemple: marcher, se balancer, sautiller, dérapier, glisser, rouler, grimper, voler, lancer des objets, les attraper et les relancer, se mesurer à d'autres, rivaliser avec eux.

**L'expérience motrice acquise au cours des premières années de la vie constitue, pour l'avenir, une base de réussite décisive dans le sport, mais aussi dans les autres activités courantes.**

La motricité fait partie intégrante du développement de l'enfant. Elle est en corrélation avec tous les autres domaines caractéristiques de la personnalité: perception, cognition, langage, émotivité, comportement social par exemple. Nous n'avons donc pas le droit de considérer l'amélioration motrice de l'enfant dans l'unique perspective de la promotion sportive, mais dans celle de son évolution globale.

## Besoin de mouvement des enfants

**Les enfants doivent pouvoir vivre au mieux leur besoin naturel de mouvement.**

La fascination du jeu et la faculté de pouvoir se mouvoir soi-même doivent aider les enfants à mieux se connaître et à mieux découvrir leur environnement. C'est surtout par le biais de jeux dynamiques adaptés à leur âge qu'il convient d'améliorer la qualité de leur motricité.

## Les parents sont des exemples

L'exemple de proches ou d'autres personnes de référence qui aiment se mouvoir agit également positivement sur leur comportement moteur. Mais l'ambition démesurée de certains parents sportifs peut aussi aller à l'encontre: dépassant leurs possibilités, elle éveille parfois, chez eux, la crainte de l'échec, freine par le fait même leur besoin naturel de mouvement et aboutit à un blocage plutôt qu'à l'éclosion attendue.

## Les enfants et leur environnement

Le monde de l'enfance est un monde en mouvement. Malheureusement, les

enfants grandissent la plupart du temps dans un milieu planifié et organisé par des adultes pour les adultes.

**Le monde du mouvement destiné aux enfants se rapetisse de jour en jour, parce que les adultes transforment progressivement les espaces d'action, de jeu et de sport tels qu'ils les désirent en des lieux de repos inertes et sans âme.**

Les enfants vivent souvent dans des appartements et au centre d'un environnement partiellement, voire totalement hostile au mouvement (défense de faire du bruit, danger du trafic routier, panneaux d'interdiction tels que "Défense de pénétrer sur le gazon!" ou "Football interdit!", obligation de rester assis à l'école, etc.)

## Pourquoi les enfants font, et arrêtent de faire du sport?

Diverses études tendent à démontrer que, du point de vue des enfants, le sport doit satisfaire à cinq conditions:

- Maîtrise (apprentissage ou amélioration des habiletés, buts à atteindre, etc.)
- Condition physique (se mettre en forme, s'améliorer, etc.)
- Intégration sociale (être au milieu d'amis, se faire des amis, faire partie d'un groupe, etc.)
- Plaisir («fun»)
- Tension / aventure (défi, action, excitation, etc.)

Les enfants abandonnent le sport (actif) lorsqu'ils n'y trouvent plus l'ensemble de ces cinq points.

### Les enfants ont besoin

- **de mouvement, de jeu et de sport** pour développer leur personnalité;
- **d'activités sportives et autres, adaptées à leur âge** et conçues en fonction de leurs besoins;
- de participer personnellement à la **vie sociale et communautaire**, dans le cadre du club par exemple;
- d'éprouver qu'une **participation basée sur la créativité** est une plus grande source de joie qu'une consommation purement passive;
- **de parents et d'enseignants compréhensifs**, qui favorisent le plaisir qu'ils prennent au mouvement et qui leur permettent de satisfaire à leurs besoins moteurs fondamentaux;
- **d'écoles** ouvertes et non pas fermées au mouvement et au sport;
- **d'espaces leur permettant, là où ils habitent, de s'ébattre librement** et sans craindre de perturber leur entourage (chambres conçues pour le mouvement et non pas pour le repos exclusivement par exemple).



### L'encouragement de la relève offre:

- un vaste champ de possibilités pouvant servir à **aider les jeunes talents**; les personnes qui approuvent l'encouragement, dans tous les domaines de la culture, des jeunes particulièrement doués doivent admettre que le sport en fait partie;
- de multiples moyens, aux jeunes, de **mettre leur propre talent à l'épreuve**, ce qui leur permet de pénétrer à l'intérieur de zones extrêmes susceptibles d'enrichir fortement leur vie;
- de quoi **développer leur personnalité** aux plans psychique et social.

### L'encouragement de la relève attend:

#### de la part de la famille, de l'école et des autorités:

- **des mesures propres à favoriser le mouvement** dans les espaces réservés aux enfants:
  - au foyer familial (agencement des chambres d'enfants, équipement des jardins et des appartements, etc.)
  - au jardin d'enfants (organisation de pauses actives, équipement des salles de classe)
  - à l'école (organisation de pauses actives, équipement des salles de classe, mise à disposition de programmes de sport à option)

**L'enfance est un âge idéal pour apprendre.**

- dans les parcs publics (plans de circulation et de situation propres aux cités concernées, coins de jeu pour les enfants, etc.)
- un enseignement suffisamment précoce et bien adapté au mouvement et au sport par des spécialistes (initiation spécifique des parents, des entraîneurs, des maîtres d'école enfantine et primaire, etc.); les maîtres d'éducation physique devraient pouvoir enseigner dans les écoles primaires déjà ;
- la transmission, aux parents, enseignants, politiciens et entraîneurs, d'une information appropriée permettant de favoriser le comportement moteur des enfants (besoins moteurs fondamentaux);
- un intérêt accru de la part des milieux de l'enseignement, de la formation et de la recherche.

#### de la part des sociétés et fédérations sportives:

- un appui inconditionnel au sport de base de la jeunesse, car c'est de lui que dépend l'avenir du sport de compétition;
- des actions de détection et d'encouragement des jeunes talents bien structurées et menées au moment opportun;
- la mise en place d'une orientation de carrière destinée aux jeunes compétiteurs;
- la transmission, aux parents et aux enseignants, d'une information au sujet des chances et des risques liés à la compétition pratiquée sous assistance professionnelle;
- la création d'espaces propices au sport de haut niveau destinés aux enfants et aux adolescents désireux d'y accéder.

# L'école et le sport sont dans le même bateau

## Introduction

De nombreux enfants et adolescents voient leurs activités basées sur le mouvement diminuer d'année en année.

**Leur santé se détériore elle aussi toujours plus.** Simultanément, l'enseignement du sport et de l'éducation physique passe petit à petit au second plan et son utilité est remise en cause.

Nos enfants et nos adolescents ont de toute évidence besoin d'un nombre plus élevé d'activités sportives ou impliquant le mouvement, à l'école notamment. Cette affirmation trouve sa justification autant dans la santé que dans le sport.

Les fondements d'une future carrière sportive de haut niveau s'acquièrent alors que les enfants sont encore en âge scolaire, voire préscolaire. L'enseignement du mouvement et du sport ne débute jamais trop tôt. Tout au plus est-il parfois inadapté.

En plus de ce qui est demandé à leurs camarades du même âge, les jeunes sportifs d'élite doivent répondre, eux, aux exigences de l'entraînement et de la compétition. L'obtention de performances de premier plan par de jeunes sportifs de la relève requiert généralement un surcroît de volonté, de concentration, d'efforts physiques et de temps disponible. Il ne suffit plus d'être talentueux, aujourd'hui, pour réussir sur la scène internationale.

**Dans certains sports, il n'est pas rare de voir, actuellement, les jeunes champions s'adonner d'ores et déjà à un entraînement biquotidien. Cela étant, nous sommes en droit de nous demander si, en Suisse, cette exigence correspond bien aux possibilités dont dispose notre jeunesse et, si oui, quelles sont les conditions qui peuvent permettre d'y satisfaire.**

**Une importance toujours plus grande devra être accordée, à l'avenir, à l'extension du réseau des écoles et des classes sportives à tous les niveaux.**

**Une brochure intitulée « Possibilités scolaires offertes, en Suisse, aux jeunes sportifs de haut niveau » peut être obtenue auprès de Swiss Olympic.**

Peu importe sous quelle forme elle se présente, la coopération entre l'école et le sport d'élite permet à la pratique sportive et à la formation scolaire d'évoluer le plus possible en bonne harmonie

La question décisive qu'il convient de se poser ne doit pas être: «Sport d'élite ou école?» Il convient par contre de rechercher la meilleure façon de faire évoluer de pair avec succès école et sport d'élite.



**La compréhension de l'école pour le sport d'élite est à la base de l'encouragement de la relève.**

### Les athlètes de la relève ont besoin:

- d'un **climat favorable à la performance sportive** dans des écoles adaptées; les écoliers les plus doués pour le sport devraient pouvoir bénéficier d'un statut de «surdoués» et bénéficier, comme c'est le cas pour les jeunes artistes, de la compréhension et de l'aide du corps enseignant de même que de mesures concrètes de soutien discutées et prises de cas en cas. Cela suppose une collaboration étroite entre sportifs, entraîneurs, responsables scolaires et parents, et une analyse approfondie des besoins propres à chaque partie.

- de **conditions spéciales**, offertes par des écoles et internats sportifs, ou par des classes pour jeunes sportifs talentueux;

Par exemple:

- collaboration entre les maîtres et les entraîneurs
- harmonisation des moments cruciaux pour l'école et pour le sport
- possibilité d'introduire 1 ou 2 unités d'entraînement par jour
- recherche de solutions souples: prolongation de la durée scolaire obligatoire, changement d'école sans frais supplémentaires, etc.
- internats à plein temps ou à temps partiel (avec hébergement et assistance pédagogique)
- formation sportive de qualité donnée par des entraîneurs compétents, assistance dans les domaines du diagnostic de la performance et de la santé
- de **l'appui** des milieux politiques, des directeurs cantonaux de l'Instruction publique ou du Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports, destiné à assurer la qualité de l'enseignement

sportif et à trouver des possibilités d'intégration de jeunes sportifs d'élite dans les écoles publiques (discussion avec les responsables de la Conférence des directeurs de l'Instruction publique et de la Commission fédérale de sport).

### L'encouragement de la relève offre:

- **une chance, aux jeunes particulièrement doués pour le sport**, de devenir des champions exemplaires tout en menant à bien leur formation scolaire.

### L'encouragement de la relève attend:

#### de la part des écoles publiques et privées:

- le **maintien de la 3e heure d'enseignement du sport** dans les écoles obligatoires;
- **l'élargissement** des activités sportives scolaires à option;
- la présence d'un **personnel qualifié** (maîtres d'éducation physique) assurant la qualité de l'enseignement du sport, au niveau des premières classes primaires également (âge le plus important pour l'apprentissage du mouvement);
- **des dispositions spéciales** au sujet des jeunes doués pour le sport (souplesse des programmes); par ex.: création de jardins d'enfants sportifs, prolongation de la durée de la scolarité obligatoire;

- **des modèles spéciaux de formation** destinés aux jeunes doués pour le sport; par ex.: classes (sportives) spéciales, internats ou gymnases sportifs régionaux;
- une meilleure **collaboration** entre les maîtres d'éducation physique des écoles publiques, les sociétés et les fédérations sportives. La mise en réseau du sport scolaire et du sport associatif permettrait un suivi bien meilleur des jeunes sportifs doués;
- l'organisation, sous la direction d'experts, de **concours de détection de jeunes talents** dans le cadre de l'école; ils devraient être mis sur pied en collaboration avec les sociétés et fédérations sportives.

### De la part des sociétés et des fédérations sportives:

- une collaboration lors de la planification et de la mise en œuvre de concours de détection de jeunes talents;
- une harmonisation entre les programmes d'entraînement et de compétition et les exigences scolaires;
- l'engagement d'entraîneurs qualifiés, engagement adapté en fonction des horaires.

# Détection des jeunes talents = Recherche des «prédispositions»

## Introduction

Voici la définition que Winfried Joch donne du «talent»:

*«Peut être considéré comme étant un talent ou comme ayant du talent celui qui, en raison de prédispositions et d'une volonté de réussite exceptionnelles, et en raison d'un environnement social particulièrement favorable, obtient des résultats nettement supérieurs à la moyenne par rapport à ceux dont sont capables les autres de son âge.»*

*Un processus de développement du don existant est à la base de cette réussite. Le développement d'un don doit être considéré comme un processus évolutif dynamique d'accompagnement pédagogique volontairement guidé par l'entraînement, et servant de point de départ en vue de l'accession à un niveau de performance (sportive) ultérieur très élevé.»*

Chaque sport a des exigences différentes, exigences relevant aussi bien de la coordination des mouvements, de la condition physique que du psychisme. Par ailleurs, nos enfants et nos adolescents sont diversement dotés en capacités et prédispositions physiques. Avant de pouvoir dire qui a les qualités requises pour la pratique de tel ou tel sport, il faut d'abord connaître, de façon aussi précise que possible, la nature de ses exigences.

La pratique sportive moderne le prouve: l'évaluation du talent est une entreprise très complexe.

Le rêve de beaucoup d'entraîneurs et de responsables de fédération est de parvenir à pronostiquer de façon sûre quel jeune est un sportif d'élite en puissance. Cela restera sans doute un rêve, car plus la détection est précoce, plus faibles sont les chances de parvenir à repérer d'ores et déjà les plus doués.

**Un des principaux problèmes rencontrés par la détection et la sélection des jeunes sportifs doués réside dans le fait de parvenir à distinguer le vrai talent du talent apparent; en d'autres termes, de retenir non pas nécessairement le «meilleur du moment», mais le plus fortement «prédisposé».**

Les meilleurs sont facilement reconnaissables (liste des performances par classes d'âge), ce qui n'est pas le cas de ceux qui sont particulièrement prédisposés.

**Il arrive malheureusement encore fréquemment, aujourd'hui, que seules les performances obtenues en compétition servent de critère pour détecter les jeunes talents.**

Ce procédé aboutit généralement à des conclusions unilatérales, erronées et non représentatives (enfants et adolescents précoces ou attardés, temps requis par l'entraînement et la compétition par rapport à la performance réussie, etc.).

Cela étant, nous recommandons de faire appel aux **critères suivants** et de procéder à une évaluation prenant en compte les domaines spécifiques du sport concerné:

- 1) **Tests de motricité sportive** (recensement objectif des capacités de condition physique et de coordination actuelles)
- 2) **Habilités** propres à un sport donné (appréciation subjective, par observation, faite par un entraîneur)
- 3) **Appréciation d'entraîneur**, échelle d'appréciation du talent sportif (appréciation subjective)
- 4) Comptabilisation du **temps d'entraînement** hebdomadaire/**planification par saisons** et par années (données de l'entraîneur)
- 5) Recensement des **résultats** obtenus jusqu'à présent en compétition (données de l'entraîneur)
- 6) Recensement de **données d'ordre médical**, évaluation du **niveau de développement biologique**. Avantage ou désavantage, en matière de capacité de performance, dû à un développement physique précoce ou tardif (indications fournies par un spécialiste en médecine)
- 7) Echelle d'appréciation concernant le **degré d'intérêt pour le sport, la volonté, l'évaluation de soi-même** (indications fournies par les jeunes)
- 8) **Tests psychologiques**: aptitudes à accéder au niveau de l'élite (indications fournies par un expert en psychologie)
- 9) **Consultation des parents**, aspects sociaux (indications fournies par les parents)
- 10) **Aspects financiers** (quels genres de coûts font-ils leur apparition? Qui prend en charge les frais inhérents aux mesures d'encouragement de la relève? Quelles bases légales y a-t-il lieu de consulter et, éventuellement, de coucher sur le papier?)

### Les athlètes de la relève ont besoin

- de pouvoir procéder à une amélioration opportune et variée de leurs facultés motrices; avant l'âge de l'école obligatoire déjà, les jeunes doivent bénéficier de possibilités de s'améliorer (jardins de jeu, etc. – voir Elément 1);
- d'experts capables de détecter et de promouvoir d'autres jeunes talents de leurs spécialités sportives respectives;
- de bénéficier, le cas échéant, d'une sélection précoce des talents, pour être formés à temps dans leurs sports respectifs;
- d'entraîneurs expérimentés, clairvoyants et renonçant à une spécialisation précoce motivée uniquement par la perspective de succès rapides obtenus en compétition;
- d'appréciations ponctuelles honnêtes et transparentes de la situation, appréciations faites par les entraîneurs ou d'autres experts.

### L'encouragement de la relève offre:

- la possibilité, à partir d'actions de détection et de sélection menées sur une large échelle, de répartir les enfants et les adolescents dans des groupes pratiquant la spécialité sportive qui convient le mieux à leurs goûts et aptitudes; cet objectif est le plus important de ceux qui concernent une sélection précoce des talents;
- la possibilité de former des groupes spécifiques de jeunes talents permettant une formation polysportive, variée et adaptée à l'âge et parvenant, ainsi, à éveiller et à maintenir l'intérêt pour le sport.

### L'encouragement de la relève attend:

#### de la part des sociétés et fédérations sportives:

- des mesures de détection des jeunes talents adaptées et autant que possible objectives, en lieu et place d'actions ponctuelles et peu fiables; il convient de faire périodiquement le point tout au long des différentes étapes de la formation.

#### de la part des entraîneurs et d'experts divers:

- de bonnes connaissances techniques dans le domaine de la sélection des jeunes talents: lors de l'appréciation des qualités dont dispose un enfant ou un adolescent, toute une série de critères doivent venir compléter l'avis donné par l'entraîneur (voir page 10). Cette exigence nécessite la collaboration de différents experts.

#### de la part des responsables de la formation des maîtres d'éducation physique:

- que le domaine de la détection, de la sélection et de l'encouragement des jeunes talents fasse partie intégrante des programmes de formation des maîtres d'éducation physique conçus par les centres universitaires suisses.



**Plutôt que les meilleurs, ce sont les enfants «prédisposés» qu'il faut trouver.**

# Les «meilleurs» entraîneurs au service de la relève

## Introduction

**Dans le sport de la relève de haut niveau, le bon entraîneur se distingue davantage par ses compétences pédagogiques et techniques que par la moisson de médailles engrangée par ses jeunes.**

L'entraîneur de la relève ne devrait pas avoir pour souci premier de pousser ses jeunes aux limites de leurs possibilités, mais d'élaborer pour eux et d'appliquer avec eux des programmes à long terme.

**Le respect d'une éthique conciliable avec la pratique du sport de haut niveau par des enfants n'est pas seulement lié au fait de savoir si le degré d'exigence inhérent à la compétition correspond ou non à leurs âges respectifs et à leur développement biologique.**

Le sport de compétition pratiqué par les jeunes relève bien davantage d'une responsabilité globale en matière de pédagogie, de psychologie génétique et de suivi médical.

Cela implique une qualification poussée des entraîneurs engagés dans ce secteur.

**Seuls ceux qui disposent de solides connaissances et d'une expérience pratique suffisante peuvent assumer des responsabilités et intervenir de façon compétente dans le domaine du sport de la relève de haut niveau.**

La qualification technique, méthodologique et sociale dont dispose une multitude d'entraîneurs de la relève n'est souvent pas suffisante, à l'heure actuelle, et elle ne correspond pas aux respon-

sabilités engagées. C'est la raison pour laquelle la formation des entraîneurs assumée par Swiss Olympic implique, depuis 1999, un degré I spécifique de la relève, degré dont la matière théorique et pratique satisfait aux exigences du sport juvénile de haut niveau.

L'objectif poursuivi par cette orientation est de former des entraîneurs compétents et solidement armés pour remplir au mieux les tâches difficiles qui leur sont confiées.

La valeur de la profession d'entraîneur – d'entraîneur de la relève notamment – n'est encore que faiblement reconnue au sein de la population. Swiss Olympic, par son secteur de la formation intégré à l'Ecole fédérale de sport de Macolin et à l'Office fédéral du sport (OFSP), s'efforce d'améliorer cette image (en obtenant la reconnaissance du diplôme en question par l'OFFT par exemple). Ainsi, de meilleurs horizons professionnels

devraient s'ouvrir aux entraîneurs de la relève et les inciter à s'y engager.

**«C'est à la base que doivent œuvrer les meilleurs entraîneurs»**

Il faut entendre, par-là, que les jeunes doivent pouvoir bénéficier des entraîneurs les plus qualifiés. Les «meilleurs» entraîneurs s'imposent par leur personnalité et par leurs compétences techniques et sociales. Malheureusement, ils retiennent moins l'attention que les entraîneurs de l'élite et ils ne bénéficient pas, non plus, de tous les honneurs accordés à ces derniers. Il serait bon que les fédérations réévaluent leur situation et prennent éventuellement, à l'avenir, les mesures qui s'imposent pour que les «meilleurs» entraîneurs aient réellement envie de s'engager dans le secteur de la relève.



### Les athlètes de la relève ont besoin:

- d'**entraîneurs** engagés, présentant une **forte personnalité**, au bénéfice d'une **qualification technique** indiscutable et d'une grande expérience pratique;
- d'entraîneurs engagés et prêts à assumer leurs **responsabilités**, que ce soit au plan de l'évolution sportive ou à ceux de la formation scolaire ou professionnelle, et ceci tout en respectant l'environnement familial.
- d'entraîneurs engagés, qui ne se distinguent pas seulement par leurs qualifications techniques, mais également par leur **personnalité** et leur compétence dans le domaine social; d'entraîneurs qui doivent contribuer, tout en les respectant en tant que personnes, à élargir leurs horizons.

### L'encouragement de la relève offre aux entraîneurs:

- la possibilité de discuter avec des parents, des enseignants, des maîtres d'apprentissage et des athlètes de la relève;
- la création de **liens sociaux** entre eux et des jeunes que caractérisent la tolérance, la confiance et une grande ouverture;
- de nombreuses **possibilités de formation de base et de formation continue** offertes par Swiss Olympic et son secteur spécialisé;
- la récompense, par le biais de subventions d'encouragement de la relève accordées par Jeunesse + Sport et par Swiss Olympic, d'un travail de qualité effectué avec les cadres de la relève;
- une profession, à terme, d'entraîneur sportif de haut niveau ou d'entraîneur avec maîtrise fédérale.

### L'encouragement de la relève attend:

#### de la part des sociétés et fédérations sportives, pour les entraîneurs:

- que la **continuité** soit assurée dans les domaines de la planification et de l'application du travail de la relève, et que des arrangements soient trouvés pour que les jeunes concernés puissent garder longtemps leurs entraîneurs et leurs personnes de référence;
- une **revalorisation de la profession d'entraîneur** et, plus particulièrement, de la profession d'entraîneur de la relève (image, distinctions éventuelles); lors de succès d'athlètes

tes d'élite adultes, l'action de leurs entraîneurs de jeunesse doit être évoquée en conséquence;

- une équivalence dans la **hiérarchie des entraîneurs**. L'entraîneur de la relève mérite d'être placé sur un pied d'égalité avec l'entraîneur de l'élite.

#### de la part des sociétés et fédérations sportives pour les enfants et les adolescents:

- le **développement** de concepts d'entraînement et la mise en œuvre de mesures d'encouragement globales.

#### de la part des entraîneurs:

- une **obligation de formation et de perfectionnement** pour ceux d'entre eux qui sont appelés à travailler avec les cadres supérieurs de la relève;
- la **volonté affichée** de s'engager dans l'encouragement de la relève.

#### de la part des écoles supérieures, des universités et de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP):

- des **créneaux de formation et de perfectionnement** destinés aux **maîtres d'éducation physique et de sport** enseignant dans les écoles publiques (sensibilisation au domaine du sport de compétition de la relève et, en particulier, à la détection des jeunes talents).

Les «meilleurs» entraîneurs appartiennent à la base.

# Aider à reconnaître à temps les obstacles éventuels

## Introduction

Des objectifs intermédiaires concrets, fixés en accord avec l'entraîneur, doivent jalonner le parcours du jeune sportif de la relève. Cela implique une collaboration précoce entre ce dernier, le responsable de l'assistance aux athlètes au sein de la fédération concernée - ou l'orienteur professionnel de Swiss Olympic - et les parents.

C'est le fait de repérer à temps les obstacles qui font irruption sur la voie suivie par les enfants et les adolescents qui constitue un des objectifs prioritaires de l'assistance sociale et de la planification de carrière. Cet engagement requiert des connaissances pédagogiques spécifiques de la part des entraîneurs, de même que l'aide d'experts des domaines de la finance et de la gestion.

L'établissement d'un plan de carrière sportive à long terme doit également prendre les périodes de service militaire en compte.

Dans le passé, de nombreux athlètes d'élite ont connu, pendant les périodes de service militaire - pendant l'école de recrues notamment - des baisses de forme nuisibles à la performance. Cela

étant, le Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports (DDPS) a élaboré, en étroite collaboration avec l'Office fédéral du sport de Macolin, un programme d'aide aux sportifs d'élite en période de service militaire. A l'heure qu'il est, les sportifs de haut niveau faisant partie de la relève reçoivent, avec l'accord de leurs fédérations respectives, une aide susceptible de préserver l'évolution de leur carrière. Ils peuvent, s'ils le veulent, participer à un stage spécifique pendant leur école de recrues (ER - stage de sportifs d'élite). Au centre de son programme, en plus de l'entraînement propre à chacun, on trouve un point traitant du développement de la personnalité du sportif et de ses connaissances en matière de sport.



**Principaux objectifs de l'assistance sociale et du plan de carrière: découvrir à temps les obstacles qui obstruent le chemin.**

**Les athlètes de la relève ont besoin:**

- de l'appui de leur famille;
- d'être informés sur les possibilités dont disposent Swiss Olympic et ses partenaires dans les domaines de l'orientation et de la consultation;
- d'une **planification d'entraînement et de carrière** contenant les aspects suivants:
  - détection et analyse des problèmes lors d'un double engagement sport / école ou sport / profession
  - perspectives scolaires ou professionnelles et sportives
- de connaître l'**existence d'un cabinet de consultation juridique indépendant des fédérations sportives** en cas de harcèlement sexuel.

**L'encouragement de la relève offre:****par le canal de Swiss Olympic et de ses partenaires:**

- du **matériel d'information** concernant l'école, la profession et le sport de compétition;
- une **orientation de carrière** par des experts, en collaboration avec d'autres organisations partenaires;
- un appui aux sportifs d'élite de la relève qui désirent poursuivre, pendant les périodes de **service militaire**, leur entraînement et leur carrière sportive;
- une **planification de carrière** à long terme prenant en compte l'organisation de la vie après le sport de haut niveau;
- un **cabinet de consultation juridique indépendant des fédérations sportives** en cas de harcèlement sexuel. Swiss Olympic est l'institution de référence pour la société chargée de la prévention dans le domaine des abus sexuels dans les associations de jeunesse et de sport. En outre, le numéro de téléphone 147 répond 24 heures sur 24 aux appels d'enfants et d'adolescents sujets à des problèmes (Institution de référence: Pro Juventute et ses partenaires).

**L'encouragement de la relève attend:****de la part de l'opinion publique:**

- qu'elle accepte que le sport d'élite puisse être considéré comme une «**profession à terme**»;

- une organisation chargée, dans les cas de situations litigieuses, de défendre les **droits** des enfants et des adolescents

**de la part de l'école ou de la place d'apprentissage:**

- un **engagement** scolaire ou professionnel compatible avec la pratique du sport;
- l'établissement d'un **programme de travail** présentant suffisamment de temps libre pour répondre aux exigences du sport (entraînement, repos, récupération).

**de la part des sociétés et fédérations sportives:**

- l'assurance d'une **continuité** dans l'encouragement et d'une planification d'entraînement, de compétition et de carrière à long terme;
- de la compréhension pour les **fluctuations de forme** dues à la croissance ou à des blessures;
- l'établissement d'un **diagnostic de carrière**: planification de carrière - éventuellement avec tests d'aptitude professionnelle et de personnalité - sur la base de discussions impliquant l'athlète, les parents, l'entraîneur, le maître de classe, le maître d'apprentissage, d'autres spécialistes peut-être.

**de la part du DDPS:**

- une **intégration** intelligente du jeune sportif dans la structure du service militaire, et un appui conséquent, également pendant l'école de recrues, apporté au développement de la carrière sportive des jeunes les plus doués.

# Les principes éthiques d'un sport d'élite humain obligent

## Introduction

Tous les adultes engagés dans le domaine de l'entraînement des jeunes de la relève doivent faire en sorte que le processus de performance de haut niveau, dans lequel ils sont engagés, respecte les règles d'une éthique appropriée, à savoir qui accorde au développement de la personnalité du jeune sportif la place voulue, et qui situe à un juste niveau la prise de risques physiques par rapport à l'âge et à la maturité de l'organisme

**La promotion du sport de compétition de la relève implique la responsabilité d'une prévoyance conséquente, en matière de santé, de la part de la médecine du sport.**

**Une assistance soutenue et globale, dans le domaine de la promotion des jeunes sportifs, accorde une grande importance, à côté de la surveillance médicale, aux mesures d'intervention pédagogiques et psychologiques**

Il est indispensable de prévoir la mise en place de mesures de soutien, notamment dans le domaine de l'évolution de la carrière, de même que dans celui qui implique les secteurs physique, intellectuel et professionnel. En général, leur mise en œuvre peut être assurée par le club, l'école et la famille.

**En fin d'adolescence, des prestations relevant de l'orientation et de l'assistance professionnelles sont elles aussi nécessaires**

Ces mesures n'ont pas pour but de remplacer l'appui apporté par la famille, par l'école et par le club, mais de les compléter et de les coordonner.

**L'encouragement de la compétition d'élite par les jeunes est lié à la responsabilité qu'implique le suivi médical en matière de santé.**



**Les athlètes de la relève ont besoin:**

- de parents, d'entraîneurs et de conseillers qui **ne poursuivent pas des buts de domination égoïstes**, mais qui acceptent de subordonner leur action aux règles de l'éthique tout en assumant leurs pleines responsabilités vis-à-vis des enfants et des adolescents;
- de **l'aide sociale** de la famille, du club, de la fédération et de l'école;
- d'une **assistance** appropriée, globale et correspondant à leurs besoins dans les domaines médico-thérapeutique, pédagogique et psychologique;
- en accord avec leurs parents et leurs conseillers, d'une formation dans les domaines de la diététique et des suppléments alimentaires;
- en accord avec leurs conseillers, d'une **information** en matière de prévention dans le domaine du dopage.

**L'encouragement de la relève offre:**

**par le canal de Swiss Olympic et de ses partenaires:**

- l'assurance d'une assistance médicale et psychologique de **qualité** en matière de sport dans l'ensemble du pays;
- des possibilités de **consultation** dans les domaines de l'alimentation et de la prévention du dopage et de la toxicomanie (spécialistes de la diététique, bureau de prévention du dopage).

**L'encouragement de la relève attend:**

**De la part des médecins, des physiothérapeutes, des pédagogues et des psychologues:**

- dans toutes les fédérations sportives, des possibilités de **consultation et d'assistance** médico-thérapeutiques et pédo-psycho-pédagogiques adaptées aux besoins des enfants, des adolescents et des entraîneurs;
- une évaluation des aptitudes de l'enfant et de l'adolescent à la performance sportive, aptitudes vues sous les aspects de la psychologie et de la médecine du sport; les risques inhérents à la santé doivent être dans toute la mesure du possible écartés et les surcharges de l'appareil locomoteur évitées;
- une orientation des **objectifs** de recherche psychologique et médicale, en matière de sport, adaptée à chaque spécialité et, même, à chaque discipline; les spécialistes de la médecine et de la psychologie du sport se doivent donc de connaître au mieux les exigences et les charges inhérentes à chaque sport et à chaque discipline.

**de la part des experts en matière de prévention du dopage:**

- le **développement** de nouveaux moyens de prévention du dopage et de la toxicomanie;
- des campagnes d'information, une éducation au fair-play et aux prises de responsabilités, une réflexion sur le sujet «éthique et sport», etc.

**La famille, le club et l'école ne doivent pas être remplacés, mais complétés.**



# Centres régionaux: références de matière et de lieux géographiques

## Introduction

Les centres régionaux sont des structures d'entraînement mises en place par les fédérations. Ils permettent aux athlètes des cadres de pratiquer durant toute l'année, en marge des séances de club, un entraînement de haute qualité.

Un Centre régional doit satisfaire à plusieurs conditions. Par exemple: disposer d'un groupe d'entraîneurs qualifiés, collaborer avec les écoles, les clubs et autres organisations concernées, disposer d'une infrastructure sportive satisfaisante, pouvoir compter sur un nombre suffisant d'inscriptions dans chaque spécialité sportive concernée. Le Centre régional propose, en collaboration avec l'école (sportive), des actions de haute qualité comme, par exemple, la promotion commune de jeunes talents issus de spécialités sportives différentes. Il accorde, en plus, une importance toute particulière au diagnostic de la performance et au suivi médical et social.

**Il est impossible d'assurer partout et pour tous les sports des conditions optimales de préparation des jeunes sportifs de la relève.**

Il y a donc nécessité, vu les faibles ressources (en personnel, en matériel et en argent) à disposition, notamment, de procéder à une concentration des moyens d'encouragement. La solution idéale réside dans la mise en commun des forces de plusieurs (petites) fédérations pour assurer la gestion et l'exploitation d'un tel Centre régional.

Les Centres régionaux adaptés aux besoins de l'ensemble des fédérations offrent des avantages indiscutables dans le processus d'encouragement de la relève. Par exemple: la certitude de disposer de suffisamment d'inscriptions, la qualité de l'entraînement proposé, la présence d'experts de l'orientation et de l'assistance, la mise sur pied possible de forums destinés aux entraîneurs et aux assistants, l'utilisation large - et donc plus économique - de l'infrastructure, la rationalisation de l'organisation et de l'administration, etc.



**Les athlètes de la relève ont besoin:**

- de modèles;
- de **Centres d'entraînement** disposant d'une infrastructure adaptée et, autant que possible, optimale;
- de savoir que, dans les **Centres régionaux**, on essaie autant que possible d'assurer l'assistance et la promotion des jeunes talents de la base au sommet, les (jeunes) sportifs qui connaissent le succès constituant la meilleure des motivations pour ceux qui suivent.

**L'encouragement de la relève offre:****par le biais de Centres d'entraînement appropriés et de Centres régionaux:**

- aux **athlètes de la relève**, la possibilité de côtoyer leurs idoles et de développer de façon optimale leurs qualités dans le domaine de la spécialité sportive qu'ils pratiquent; dans ce contexte, le sport de compétition donne aux enfants et aux adolescents la possibilité d'aménager au mieux leur temps libre et de renforcer leur personnalité;
- aux **entraîneurs** de différentes fédérations sportives, des centres de référence permettant de procéder à des échanges d'expériences, de se former et de se perfectionner;
- des possibilités de **mise en synergie** concernant tous les milieux engagés (clubs, fédérations) et à l'origine d'économies potentielles.

**L'encouragement de la relève attend:****de la part des sociétés et fédérations sportives:**

- des **centres d'entraînement** dotés d'entraîneurs et de conseillers qualifiés;
- des installations sportives dotées d'une **infrastructure** satisfaisante;
- des **partenaires d'entraînement** de valeur.

**de la part des autorités scolaires et de Swiss Olympic:**

- des **solutions** bien coordonnées au **niveau scolaire**;
- des **possibilités et des prestations** supplémentaires, dans les domaines du diagnostic de la performance, du suivi médical et de l'assistance psychosociale, disponibles en fonction des besoins propres à chaque âge et à chaque spécialité sportive.



**Des conditions optimales ne peuvent être garanties partout et pour tous les sports.**

# Un encouragement de la relève orienté vers l'avenir

## Introduction

L'entraînement des jeunes sportifs de la relève est totalement différent de celui des athlètes confirmés. Il est essentiellement basé sur la préparation de l'avenir et sur la création de conditions d'évolution à long terme.

**L'obtention de performances sportives de très haut niveau ne doit pas constituer, à l'âge de l'adolescence, un objectif prioritaire.**

Enlever un titre de champion du monde chez les juniors peut éventuellement constituer un objectif intermédiaire, mais en aucun cas de fin de carrière. La chasse aux succès prématurés, en compétition, n'a pas de sens à long terme!

Ce sont les buts à long terme qui doivent toujours prédominer dans l'esprit de ceux qui ont pour mission de s'occuper de la relève.

Ce n'est qu'après 10 à 16 années d'entraînement (selon le sport concerné) qu'un individu peut atteindre son plus haut niveau de performance.

Pour de nombreux athlètes de la relève, l'éventualité de pouvoir représenter un jour la Suisse aux Jeux olympiques peut être une motivation d'entraînement à long terme.

Pour être efficace, le processus d'entraînement préparant les jeunes de la relève à la compétition devrait se subdiviser en plusieurs étapes

Selon les spécialités sportives concernées, l'âge d'accès à l'entraînement et le déroulement des étapes qui viennent d'être présentées peut considérablement varier.

**Chaque fédération se doit de définir aussi clairement que possible la structure de ses cadres.**

## Structure recommandée:

- **Cadre du 1er niveau:** groupe de sportifs talentueux en phase d'entraînement de base. Encouragement du talent commun à l'ensemble des sports. Objectif: donner envie, aux jeunes, de se mesurer en compétition dans plusieurs sports différents. Organisation assurée par les clubs.
- **Cadre du 2e niveau:** rassemblement, par régions, des sportifs les plus talentueux dans la perspective de les soumettre à un entraînement spécifique. Objectif: participation à des compétitions régionales et nationales pour juniors. Organisation assurée par les associations régionales et les fédérations nationales.
- **Cadre du 3e niveau:** rassemblement des meilleurs jeunes de la fédération dans la perspective d'une préparation collective. Objectif: participation à des compétitions internationales pour juniors. Organisation assurée par les fédérations nationales.

## Étapes recommandées:

- **La 1re étape** doit en tout cas avoir, pour objectif, une formation variée et polysportive, tout en servant à déceler les aptitudes individuelles (détection des dons à long terme, entraînement de base).
- **La 2e étape** doit être orientée vers une formation variée, mais également spécifique de la branche sportive concernée (début de la spécialisation et de l'entraînement spécifique).
- **La 3e étape** constitue la phase d'approche du sport de haut niveau (spécialisation accrue, augmentation des exigences de l'entraînement en fonction des individus).



**Les athlètes de la relève ont besoin:**

- d'un **plan d'entraînement** conçu sur plusieurs étapes et en fonction d'une progression à long terme;
- de **cadres** dont la **structure** soit clairement définie, avec des objectifs précis en matière d'entraînement et, éventuellement, en matière de compétition;
- de **critères d'admission au sein des cadres** clairs et précis (avec énumération des droits et des devoirs).
- de **concepts de sélection** fiables et transparents.

**L'encouragement de la relève offre:**

- une **formation** sportive variée, prenant en compte tous les avantages et tous les désavantages liés à l'encouragement précoce des jeunes talents;
- la possibilité de pouvoir se mesurer, en **situation de compétition**, avec d'autres jeunes partageant les mêmes ambitions;
- au cours de la première étape, un entraînement intéressant et varié **d'aspect pédagogique destiné à détecter les aptitudes** (détection des jeunes talents à long terme).

**de la part des sociétés et fédérations sportives:**

- **des concepts spécifiques de la compétition** présentant le processus d'entraînement, la structure des cadres et leurs critères d'accès, de même que la procédure de sélection avec son contenu pour être admis dans les cadres régionaux et nationaux;
- des concepts spécifiques de la compétition exposant clairement les **objectifs** poursuivis par l'encouragement de la relève;
- des modes de **détermination de la situation** objectifs: par le biais de quels procédés d'entraînement (méthodologie, durée, intensité) le niveau des meilleurs athlètes du monde peut-il être atteint? Seule une analyse globale de la situation est en mesure de servir de base à une planification d'entraînement et à une fixation d'objectifs réalistes.

**L'encouragement de la relève attend:**

**de la part des entraîneurs et des responsables de l'assistance:**

- que des **objectifs à long terme** et non pas des succès rapides et «égoïstes» la plupart du temps soient placés au centre des préoccupations;
- suffisamment **d'idéalisme** et de temps à la base de l'assistance à apporter aux jeunes athlètes.

Est-il possible et souhaitable de vouloir atteindre le niveau de compétition des meilleurs mondiaux dans une discipline sportive? Ne vaut-il pas mieux se contenter «d'être de la partie et de suivre le mouvement», tout en laissant les autres pays et les autres cultures préparer et promouvoir leurs jeunes en fonction de leurs propres principes d'éthique sportive?

**Dans le domaine du sport, la capacité de performance individuelle atteint son sommet (selon le sport) après 10 à 16 ans d'entraînement.**



# La compétition: contrôle d'apprentissage et de performance



## Introduction

Au début de la pratique du sport de performance par les jeunes, au stade de l'entraînement de base et, peut-être encore, à celui de l'entraînement spécifique, le rôle de la compétition est totalement différent qu'à celui de l'entraînement de haut niveau. Cette différence vient du fait que, pour les enfants et les adolescents, les compétitions ont plutôt pour mission d'être des étapes sur le chemin qui mène au sommet. Vues sous cet angle, elles constituent, en quelque sorte, un moyen de contrôle d'apprentissage et de performance.

**Il convient de ne pas donner, aux succès remportés en compétition, une place trop importante dans les critères de sélection pour accéder aux cadres.**

**Lorsqu'on se réfère uniquement aux succès remportés antérieurement pour définir la nature des mesures à prendre dans le cadre de l'entraînement, il y a danger de spécialisation précoce.**

Une fois encore, les compétitions ont, ici, un rôle d'adaptation et de contrôle à remplir. Elles permettent aussi d'évaluer la façon dont évolue l'individu.

Cela dit, il va de soi que les compétitions ont également un rôle à jouer dans la détection des jeunes talents, mais elles ne doivent pas servir de critère de sélection unique.

**Il convient de différencier clairement la nature des compétitions pour enfants et adolescents, des formes et des règles des compétitions pour adultes.**

Ce qui précède explique pourquoi, dans beaucoup de sports, on est à la recherche de systèmes de compétition nouveaux et spécifiques de la relève, des systèmes polysportifs, notamment, au stade du premier niveau des cadres par exemple, dont le contenu de l'entraînement pourrait être, ainsi, considérablement et positivement influencé. Cette option pourrait aussi permettre d'enrayer la spécialisation précoce, dont les effets sont généralement négatifs.

Si les enfants et les adolescents sont, hélas, si souvent admis au départ de compétitions conçues pour les adultes, c'est parce que, dans de nombreuses spécialités sportives, il n'existe ni formes ni règlements ni systèmes de compétition prévus spécifiquement pour eux. Cette situation favorise la spécialisation précoce dans un sport donné, et la participation prématurée à des compétitions pour adultes finit par aboutir à un état de saturation fatal (burn outs). Une analyse doit donc être faite de cas en cas, avec les responsables et les jeunes de la spécialité sportive concernée, pour définir le moment propice de participation à une compétition d'adultes.

**La valeur accordée aux succès peut en outre varier considérablement d'un enfant ou d'un adolescent à l'autre.**

## Les enfants

La plupart éprouvent du plaisir à la compétition. Elle peut donc servir de moyen de motivation dans le cadre de l'enseignement. Les enfants sont naturellement poussés à se mesurer entre eux (besoins fondamentaux) et le sport se doit donc de leur en donner la possibilité. Il convient toutefois de réfléchir quant au nombre de compétitions à leur offrir, et quant à l'opportunité, par une adaptation des règles par exemple, de permettre aux plus faibles d'avoir une chance de s'imposer et d'éprouver eux aussi, ainsi, le goût de la réussite.

**Les adolescents**

Ils éprouvent plutôt de l'aversion pour la compétition, par crainte de l'échec souvent. Si l'obligation de réussir les met trop fortement sous pression, à l'âge de la puberté notamment, l'envie finit par les quitter et à se transformer en dégoût. De nombreux adolescents, dont certains très doués, tournent définitivement le dos au sport à cet âge.

## Eviter toute spécialisation prématurée.

**Les athlètes de la relève ont besoin:**

- de la possibilité, au cours de la première et, éventuellement, de la deuxième étape(s) du processus d'entraînement, de multiplier **les expériences en matière de compétition polysportive**.
- d'une progression systématique de la **spécialisation** propre à un sport donné, qu'il s'agisse de l'entraînement ou de la compétition; la progression de la spécialisation dans le domaine de la compétition permet de fixer des objectifs, des tâches et des programmes correspondant aux étapes d'entraînement concernées;
- de pouvoir apprendre à connaître et à maîtriser les exigences de la compétition par un processus d'entraînement adapté et une **préparation spécifique adéquate**.

**L'encouragement de la relève offre:**

- aux enfants et aux adolescents, l'occasion de **se mesurer** entre eux; le sport leur offrant d'innombrables possibilités de mettre leurs capacités à l'épreuve et à les comparer à celles des autres par la compétition;
- aux enfants et aux adolescents, l'occasion d'apprendre à gérer la **réussite** et l'**échec**;
- aux enfants et aux adolescents, l'occasion de faire activement preuve de **loyauté**.

**L'encouragement de la relève attend:****de la part des sociétés et fédérations sportives:**

- des formes, des règles et des systèmes de compétition **adaptés aux jeunes**;
- de **nouveaux systèmes** de compétition qui ne placent pas uniquement les prédispositions à la performance, dans un sport donné, au centre des préoccupations mais également les aptitudes générales à la pratique d'autres spécialités; les compétitions impliquant les jeunes de la relève prennent, ainsi, un caractère orienté vers l'avenir; ces nouveaux systèmes peuvent, et doivent même se distinguer des compétitions conçues pour les adultes;
- une **appréciation** réfléchie du moment auquel un enfant ou un adolescent peut prendre part à une compétition d'adultes;
- **dans tous les cas**, le renoncement à une spécialisation forcée à seule et unique fin de pouvoir prendre part prématurément à des compétitions nationales et internationales de la relève;
- une **limitation** du nombre de compétitions, en période d'entraînement de base ou spécifique, vu que les succès obtenus durant ces phases sont à considérer comme secondaires. Un programme de compétition trop dense et prématuré raccourcit le temps nécessaire à une formation de base qualitativement élevée. Ce n'est qu'au terme de cette étape qu'il convient d'introduire des compétitions de qualité supérieure en nombre suffisant (élément 8).

# L'encouragement des jeunes met la patience des autres à l'épreuve

## Introduction

Les succès et les médailles obtenus dans la pratique du sport de haut niveau sont le produit d'efforts préparés et construits collectivement à long terme.

Le succès présuppose, peu importe la spécialité sportive dont il s'agit, une planification d'entraînement à long terme allant de la formation de base jusqu'au plus haut niveau. Ce sont les fédérations concernées qui doivent assumer, dans cette optique, la responsabilité de ce processus et des différentes étapes qui en font partie.

Malheureusement, de nombreuses fédérations ne disposent toujours pas de planifications d'entraînement à long terme pour leurs cadres de jeunes athlètes. La plupart du temps, les analyses portant sur l'entraînement découlent d'observations subjectives et ont donc un caractère unilatéral. La comparaison avec le niveau de performance international fait elle aussi défaut. Quant au contrôle de l'entraînement, il ne se fait généralement qu'à court terme, sur la base de succès faciles et sans perspective d'avenir.

La mise en place de bases polysportives et variées destinées aux jeunes demande beaucoup de temps, ce qui met la patience des entraîneurs, des parents et des fédérations à rude épreuve.

Seul un entraîneur expérimenté et doué de clairvoyance est en mesure d'éviter la spécialisation précoce d'un talent potentiel et de renoncer à l'euphorie de succès rapides; de maintenir cette ligne de conduite, aussi, en dépit des remarques de ceux qui connaissent toujours tout mieux que les autres!

Pour parvenir à combattre efficacement la recherche du succès à court terme et à favoriser l'évolution à long terme des jeunes athlètes de la relève, il est recommandé d'élaborer, à leur attention, une documentation portant sur l'entraînement et sur la compétition.

## Proposition de la matière d'une documentation sur l'entraînement et la compétition:

- **But de la compétition / Projection** (Planification portant sur plusieurs années en vue d'un sommet sportif à atteindre).
- **Analyse de la valeur attendue** (Quelles sont les facultés et les capacités indispensables à la préparation de succès futurs en compétition?)
- **Analyse de la valeur réelle** (Où en est l'athlète à l'heure actuelle?)
- **Comparaison entre la valeur attendue et la valeur réelle** (Quels sont les points forts et les points faibles de l'athlète? Où se situe-t-il dans sa catégorie d'âge et par comparaison avec le niveau international? Evaluation faite par l'entraîneur. Volonté démontrée par l'athlète de se soumettre à un entraînement orienté vers la compétition. Etat de santé et aptitudes corporelles).

- **Planification de l'entraînement et de la compétition** (Des objectifs réalistes concernant l'entraînement et la compétition seront établis à partir des données produites par la comparaison entre la valeur attendue et la valeur réelle, dans le premier cas sur la base d'une structure à long terme. L'approche progressive de la compétition devrait être conçue comme un processus d'amélioration et de spécialisation à long terme).
- **Contrôle de l'entraînement et de la compétition** (Quel que soit le sport dont il s'agit, les performances réalisées à l'entraînement et en compétition par chaque athlète doivent régulièrement être soumises à un nouvel examen. Une planification bien adaptée de l'entraînement et de la compétition doit être constamment maintenue sous contrôle et adaptée en conséquence si c'est nécessaire).

Il serait bon qu'un journal d'entraînement, tenu par l'athlète, vienne s'ajouter à la documentation.

Contenu et précisions:

- Volume, intensité et qualité de l'entraînement
- Evolution de la courbe de performance
- Enchaînement des compétitions
- Facteurs d'ordre psychosomatique: pulsation au repos, poids corporel, sommeil, fatigue, motivation, etc.

Les lacunes enregistrées dans le domaine de la formation sportive sont généralement plus simples à combler dans le cadre de l'entraînement des jeunes que dans celui de l'entraînement de haut niveau ultérieur.



Pour parvenir à détecter rapidement les lacunes de ce type, il est important de pouvoir disposer d'un système de diagnostic de la performance et de contrôle de l'entraînement au stade de la relève déjà. Dans ce cas, diagnostic et contrôle doivent prendre en compte les mesures appliquées dans les domaines des sciences de l'entraînement, de la biomécanique, de la médecine du sport, de la physiologie de l'effort, de la psychologie du sport et de la diététique. L'importance à accorder à ces différents secteurs dépend des particularités spécifiquement liées à la spécialité sportive concernée.

### Les athlètes de la relève ont besoin:

- de **mesures d'encouragement individuelles**, comme ce devrait toujours être le cas à cet âge;
- de savoir, dans chaque sport et pour chaque athlète en particulier, qu'il y a lieu d'étudier à quel moment doit se situer de préférence une accentuation du travail concernant la capacité de coordination, la condition physique, la technique, la tactique, de même que les qualités d'aspect cognitif et émotionnel;
- d'une **documentation concernant l'entraînement et la compétition**; elle peut également contribuer à éveiller le sens des responsabilités individuelles chez les jeunes.

### L'encouragement de la relève offre:

#### De la part de Swiss Olympic et de ses partenaires:

- de **solides relations** pour mener à bien et avec succès la préparation et la planification à long terme d'une activité sportive de haut niveau;
- un appui dans le domaine d'un système **de diagnostic de la performance** approprié, adapté au niveau de capacité et scientifiquement fondé, de même que dans celui du contrôle de l'entraînement;
- une **distinction** remise annuellement aux entraîneurs dont le travail, portant sur le long terme, s'est avéré de qualité.

### L'encouragement de la relève attend:

#### de la part des sociétés et fédérations sportives:

- la constitution **de cadres conçus en perspective du long terme**; plus que quiconque, les jeunes athlètes ont besoin de projets d'avenir («dans 8 ans, je veux être en mesure de participer aux Jeux olympiques et de remporter une médaille pour la Suisse!»);
- une **planification** et un **contrôle de l'entraînement** à long terme pour tous les jeunes faisant partie des cadres; la présentation et l'explication de chaque étape située sur le chemin menant à un objectif final;
- la détermination, à l'aide d'un test standardisé, du niveau de performance individuel; la détermination à tout moment, par une fédération, des niveaux d'entraînement et de performance de ses jeunes athlètes; l'établissement, pour chaque athlète de la relève, d'un «dossier personnel» (but à atteindre dans le domaine de la compétition et mesures appropriées pour y parvenir);
- la fixation **d'objectifs à atteindre** au terme de chaque étape; dans ce concept, en marge des objectifs, la répartition, sur plusieurs années, des tâches liées aux phases d'entraînement de base et d'entraînement spécifique.

# Une recherche orientée vers un développement futur

## Introduction

Celui qui approuve le sport de la relève pratiqué dans la perspective du haut niveau doit aussi approuver la recherche scientifique liée à ce domaine!

A l'heure qu'il est, en Suisse, la recherche scientifique, en matière de sport, n'est que ponctuelle.

Si nous voulons rester présents, sur la scène internationale, par le biais de performances de haut niveau, il est indispensable de pouvoir développer en permanence les systèmes d'entraînement proposés à nos jeunes de la relève, de même que les conditions générales permettant de les mettre en valeur. Or, ce développement n'est possible qu'à partir de travaux de recherche scientifiques.

**Ce sont les problèmes d'ordre pratique liés au sport de compétition de la relève qui doivent être au centre des préoccupations de la recherche.**

**Qui dit «oui» au sport de haut niveau pratiqué par la relève, dit aussi «oui» à la recherche dans ce domaine.**

## Les athlètes de la relève ont besoin:

- d'un **système d'encouragement** issu des connaissances scientifiques les plus récentes et dont le développement puisse être constant;
- d'un **soutien** plus efficace au niveau de la haute performance, soutien basé sur la recherche scientifique (dans le domaine du sport) et sur une assistance médicale, psychologique et pédagogique (dans le domaine du sport toujours) de bonne qualité.

## L'encouragement de la relève offre:

- une plus grande **ouverture** au sport d'élite grâce aux résultats de la recherche scientifique;
- des possibilités **d'échange d'expériences** entre les entraîneurs en tant que praticiens du sport, et les scientifiques du sport;
- la possibilité d'entrer en possession de **nouvelles connaissances de la recherche** et d'élaborer, grâce à elles, des travaux utiles à la formation et au perfectionnement des entraîneurs avant d'être appliquées pratiquement à l'entraînement et à la compétition;
- par **la mise en œuvre** des nouvelles connaissances de la recherche scientifique, la possibilité de structurer le sport de la relève de haut niveau de telle sorte qu'il satisfasse au code d'éthique.

## L'encouragement de la relève attend:

**de la part de la Confédération, des écoles supérieures, des universités, des fédérations et de Swiss Olympic:**

- la **prise en compte**, par la recherche scientifique, d'un secteur consacré au domaine de la compétition de haut niveau pratiquée par les jeunes;
- l'application, à moyen et à long termes, **d'une stratégie de recherche** portant sur des sujets «brûlants» du sport de compétition de la relève;
- la constitution d'un **groupe de travail** (groupe d'études pour la «relève»), propre à l'ensemble des fédérations, et chargé d'établir un dialogue entre le milieu des sciences du sport et celui de l'entraînement pratique.

**de la part du Centre de formation des entraîneurs de Swiss Olympic:**

- un **transfert** plus efficace des nouvelles connaissances en direction du système de formation et de perfectionnement des entraîneurs et, par le fait même, en direction de l'entraînement pratique et de la compétition.



# L'encouragement de la relève a aussi son prix

## Introduction

Toute formation est liée à un mode de financement. Il en va de même pour l'encouragement de la relève sportive, possible uniquement si des moyens financiers sont fournis pour la constitution et la mise en commun des éléments qui viennent d'être exposés. Dans le cadre de la planification globale présentée par chaque fédération, Swiss Olympic évalue la place qui est faite à l'encouragement de la relève, et n'accorde une aide à ce secteur que pour autant que la fédération concernée y consente elle aussi des prestations, l'argent remis devant être utilisé en fonction de priorités clairement définies et en tenant compte des besoins et de l'importance des objectifs fixés. Toute prestation financière consentie dans le cadre du sport d'élite est en relation directe avec la compétition.

## Les athlètes de la relève ont besoin:

- en premier lieu, d'une **structure d'assistance** personnelle idéale; le principe qui veut que «les meilleurs entraîneurs soient attribués à la relève» ne doit pas aboutir à un échec pour des questions d'argent; les entraîneurs doivent eux aussi pouvoir bénéficier d'une sécurité sociale;
- d'une aide financière dans le cadre de l'organisation d'un **enseignement de soutien et de rattrapage**; la flexibilité de la formation scolaire a elle aussi son prix;
- d'une **assistance** complète et **globale** dans les domaines médical, thérapeutique, pédagogique et psychologique; ici aussi, une couverture financière doit être assurée.

- des cours, assurés par Swiss Olympic et par l'EFSM à des prix avantageux, de **formation et de perfectionnement** destinés aux entraîneurs de la relève;
- une **aide** directe aux **athlètes de la relève**, dans le cadre du projet «Future Tops»;
- un certain nombre de **places gratuites** au Centre sportif de l'armée, à Andermatt, de même qu'à Macolin et à Tenero;
- une **formation complémentaire** aux responsables de l'assistance aux athlètes dans les fédérations;
- un **bureau d'information et de consultation** dans les domaines de la planification et de l'orientation de carrière.

## L'encouragement de la relève offre:

### de la part de Swiss Olympic et de l'Aide sportive suisse:

- des **contributions de base** destinées à l'encouragement de la relève par les fédérations (voir, à ce sujet, les «Directives de la Commission du Sport-Toto de Swiss Olympic réglant l'octroi de contributions financières au sport d'élite»);
- aux athlètes et aux fédérations, des **contributions à la formation et aux projets** (voir, à ce sujet, les «Directives réglant l'octroi de contributions d'encouragement par l'Aide sportive»);
- la remise, annuellement, de **distinctions à des entraîneurs de la relève** par Swiss Olympic;

## L'encouragement de la relève attend:

- une **évaluation** objective du potentiel disponible dans chaque spécialité sportive par comparaison avec le niveau international, et la présentation globale des exigences à poser aux jeunes athlètes;
- un **concept d'encouragement de la relève propre à chaque fédération**, concept élaboré à partir des 12 éléments développés ci-devant;
- une **participation** significative de chaque fédération aux besoins de leurs secteurs respectifs de la relève; un engagement conscient et ciblé des athlètes et de leur entourage.



### Accélération

Modification morphologique, fonctionnelle et mentale/intellectuelle qui peut être observée au cours du développement humain et qui se manifeste, entre autres, par une augmentation de la taille, par une accélération du processus de croissance, par une maturité sexuelle plus précoce et par une avancée des processus de maturation mentale et intellectuelle. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

### Aptitude

“Tout caractère psychique ou physique considéré sous l’angle du rendement” (Claparède). Disposition naturelle et acquise à effectuer certaines tâches. L’aptitude se définit par la nature (pratiquer un sport, jouer d’un instrument, résoudre un problème) et la qualité de la performance (talent, disposition, faculté naturelle, capacité). (Dans: UNIVERSITE DE LAUSANNE, Lexique des sciences du sport).

### Aptitudes physiques (habileté motrice)

Terme générique désignant les différentes qualités de force, de vitesse, d’endurance, d’adresse et de souplesse articulaire. Elles sont aussi subdivisées en capacités liées à la condition physique et aux qualités de coordination. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

### ASEP

Association suisse des maîtres d’éducation physique.

### Burn Outs

Phénomène qui se fait jour en état de très grande irritabilité, d’impatience, d’attitude négative et de déplaisir par rapport à l’activité à accomplir; il s’ensuit un état de stress et une impossibilité de maîtriser la tâche requise; ce phénomène peut toucher les sportifs et les entraîneurs et aboutir à un état de fatigue extrême, voire d’épuisement. (Dans: ROETIG et al., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann, Schorndorf).

### Cognition

En sport, terme générique de tous les processus et réflecteurs d’ordre psychique susceptibles d’assurer la réception, le traitement et le stockage d’informations. (Dans: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

### Développement biologique

Processus de maturation, de croissance et de différenciation de l’organisme aboutissant à sa maturité dans les domaines de la taille, de la silhouette et de la fonction. (Dans: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

### DDPS

Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports.

### Disposition

Disposition acquise: aptitude qu’a un individu de réagir d’une façon déterminée à des stimulations du milieu environnant; expression en relation avec l’attitude et la personnalité. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

### Diagnostic de performance

Identification et dénomination, au niveau de chaque individu, des composantes d’une performance sportive ou de l’état qui la prépare. Un diagnostic de performance aussi détaillé et aussi précis que possible est la condition préalable au contrôle et à la régulation de l’entraînement. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

### EFSM

Ecole fédérale de sport de Macolin.

### Entraînement de base

Première étape d’un plan d’entraînement à long terme, dit aussi entraînement de la relève destiné essentiellement, par conséquent, aux enfants et aux adolescents. L’entraînement de base a pour objectifs majeurs l’établissement de bases sportives générales solides adaptées à l’âge, l’acquisition des aptitudes spécifiques de base se

rapportant à un sport donné, l’apprentissage de techniques motrices choisies, la découverte et l’expérimentation des différentes méthodes d’entraînement propres à un sport donné, de même que l’éveil d’une motivation à la performance, dans un sport donné, à l’entraînement aussi bien qu’en compétition. (Dans: ROETIG et al., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann, Schorndorf).

### Entraînement de haut niveau

Dernière étape d’un plan d’entraînement à long terme, dans une spécialité sportive donnée, dont le contenu aussi bien que la structure sont conçus en fonction de l’obtention de performances au plus haut niveau. (Dans: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

### Entraînement de raccordement

Dernier degré de l’entraînement de la relève spécifique d’une spécialité sportive avant le pallier du sport de haut niveau (follow-up training). (Dans: ROETHIG et al., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann).

### Entraînement de la relève

L’entraînement de la relève (des espoirs) est l’étape qui, sous la forme d’une préparation à long terme dans un sport donné, précède l’entraînement de haut niveau. Il est l’élément principal du processus d’encouragement des jeunes doués pour le sport. (Dans: ROETIG et al., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann, Schorndorf).

### Entraînement spécifique

Deuxième étape de l’entraînement après l’entraînement de base. On s’efforce d’y atteindre une capacité de performance spécifique et une disposition à la performance; on y travaille le geste sportif dans sa forme technique la plus élaborée et on y perfectionne le comportement tactique. (Dans: BAYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

### Faculté d’adaptation

Faculté fondamentale qu’a l’organisme de pouvoir répondre à des stimuli de

caractère physiologique passagers ou durables provoquant une modification de ses fonctions et de ses organes. (Dans: SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

**Habilités motrices**

Pour parler d'habiletés motrices, il faut que les schèmes d'activité neuromusculaires de base se traduisent en mouvements observables. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**Intégration sociale**

Processus (et résultat de celui-ci) caractérisant la réunion ou l'incorporation de parties dans un ensemble, et cela non pas au sens d'une simple addition, mais au sens de la constitution d'un tout pour en faire une unité globale. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**J+S**

Jeunesse + Sport.

**OFSP**

Office fédéral du sport.

**OFFT**

Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie.

**Performance maximale**

Performance maximale pouvant être réalisée par un athlète entraîné. (Dans SCHNABEL G., THIESS G., Lexikon Sportwissenschaft, Sport Verlag).

**Qualités de coordination**

Elles sont des composantes de la performance qui permettent l'apprentissage et la concrétisation d'habiletés motrices, de même que leur exploitation. (Dans: ROETHIG et al., Sportwissenschaftliches Lexikon, Verlag Hofmann, Schorndorf).

**Sport de haute compétition**

Par sport de haute compétition, il faut entendre le sport pratiqué dans le but d'atteindre une performance personnelle maximale. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**Sport d'élite**

Le sport d'élite (de haut niveau) est le sport de compétition pratiqué au niveau régional, national et international avec, comme objectif, l'obtention d'une performance maximale absolue. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**Retard (maturation tardive)**

Compris, du point de vue de la psychologie génétique, comme ralentissement du rythme de développement. Les signes d'un retard frappent l'attention à la puberté. Les jeunes, dont le développement est retardé, restent au-dessous de la norme en ce qui concerne la croissance, la maturation sexuelle et le comportement psychique. Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**Senso-motricité**

La senso-motricité est la théorie des systèmes sensori-moteurs. On y

applique les principes de la théorie cybernétique des systèmes, à savoir celui de la régulation, celui de l'information et celui des automates. Le postulat fondamental de la cybernétique de base conduit à considérer l'homme dans sa relation avec son environnement. Le comportement de l'homme est considéré sous l'aspect du traitement sensori-moteur de l'information et de la régulation sensori-motrice. Le domaine du traitement de l'information comprend pour l'essentiel la saisie de signes issus du monde environnant et l'enchaînement interne de ces signes, ainsi que la restitution des signes correspondant au monde environnant sous forme d'habiletés et d'actions sensori-motrices. (Dans: BEYER E., Dictionnaire des sciences du sport, Verlag Karl Hofmann).

**Swiss Olympic**

Organisation faitière du sport suisse.

**AGE / STADES DE DÉVELOPPEMENT**

Stades de développement	Age chronologique (ans)
Nourrisson	0-1
Petite enfance	1-3
Age préscolaire	3-6/7
Age scolaire précoce	6/7-10
Age scolaire tardif	10- Jusqu'au début de la puberté (Jeunes filles: 11/12 - Jeunes gens: 12/13)
<b>Puberté</b>	
1re phase pubertaire	Jeunes filles: 11/12 - 13/14 Jeunes gens: 12/13 - 14/15
2e phase pubertaire	Jeunes filles: 13/14 - 17/18 Jeunes gens: 14/15 - 18/19
Age adulte	Au-delà de 17/18 et 18/19

Tableau: Classification des stades de développement d'après l'âge chronologique. (Dans: WEINECK J., Biologie du sport, Vigot).

**Délimitation des âges**

Par «sport des enfants», «sport de compétition pour enfants» ou «sport d'élite pour enfants», il faut entendre des activités sportives pratiquées par des filles âgées de 3 à 12 ans, et par des garçons âgés de 3 à 13 ans.

Par «sport de la jeunesse», «sport de compétition pour jeunes», «sport d'élite des jeunes» ou «sport d'élite de la relève», il faut entendre des activités sportives pratiquées par des jeunes filles âgées de 12 à 18 ans, et par des jeunes gens âgés de 13 à 19 ans.

# Littérature de référence

## En français

- Astrand, P.-O.; Rodahl, K.: Précis de physiologie de l'exercice musculaire. 3e éd. Paris, Masson, 1994.
- Baquet, M.: Education sportive. Initiation et entraînement. Paris, L'Harmattan, 1998.
- Bar-Or, O.: Médecine du sport chez l'enfant: principes physiologiques et applications cliniques. Paris, Masson, 1987.
- Bensahel, H.: L'enfant et la pratique sportive. Paris, Masson, 1998.
- Billat, V.: Physiologie et méthodologie de l'entraînement. De la théorie à la pratique. Paris, De Boeck, 1998.
- Dervaux J.-L. Dr.: La diététique du sportif: les règles à appliquer pour améliorer ses capacités sportives. Avec des fiches diététiques pour 40 sports. Paris, De Vecchi, 1998.
- Doutreloux, J.-P.: Physiologie et biologie du sport. Paris, Vigot, 1998.
- Doutreloux, J.-P. et al.: Le Muscle. De l'entretien à la performance. Musculation, stretching, Paris, Amphora, 1999.
- Drijver, G. et al.: L'enfant et le sport. Dijon, Faton, 1996.
- Dupuis, J.-M.; Daudet, G.: Graine de champion. L'enfant – La santé – Le sport. Paris, CIEM, 1991.
- Geoffroy, Ch.: Guide des étirements du sportif. Quand? Quoi? Comment? Cumières, à cpte d'auteur, 1999.
- Gerbeaux, M. et al.: Aptitude et pratique aérobies chez l'enfant et l'adolescent. La préparation physique à l'horizon 2000. Paris, PUF, 1999.
- Hélas, H. et al.: La récupération en sport: approche des techniques et des moyens. Paris, Les Cahiers de l'INSEP, 14 – 15, 1996.
- Krantz, N.: 20 ans de recherches appliquées en méthodologie de l'entraînement sportif. Paris, INSEP, 1997
- Lacoste, C. et al.: La pratique du sport. Biologie, entraînement, santé. Paris, Nathan, 1996.
- Lacours, J.-R.: Biologie de l'exercice musculaire. Paris, Masson, 1992.
- Le Blanc, J. et al.: Parlons franchement des enfants et du sport. Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants. Montréal, Les Editions de l'Homme, 1997.
- Le Guyader, J.: Manuel de préparation physique. Paris, Chiron, 1999.
- Monod, H.; Flandrois, R.: Physiologie du sport: bases physiologiques des activités physiques et sportives. 2e éd. Paris, Masson, 1990.
- Personne, J.: Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant. Paris, Denoël, 1987.
- Piffaretti, M.: Le phénomène du «burn out» chez les jeunes sportifs. Etude empirique dans les classes «Sport et danse» du canton de Genève. EFSM, dans MACOLIN, 54, 1997.

- Pradet, M.: La préparation physique. Paris, INSEP, 1996.
- Seznec, J.-Ch.: Economie de l'effort. Manuel de physiologie à l'usage des professionnels du sport et de la danse. Méolans – Revel, Désiris, 1996.
- Thiebault, Ch.; Sprumont, P. L'enfant et le sport. Introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant. Paris, De Boeck, 1998.
- Thill, E.; Fleurance, Ph.: Guide pratique de la préparation psychologique du sportif. Paris, Vigot, 1998.
- Trilles, F.: Les techniques et méthodes de l'entraînement sportif. Paris, éditions du CNFPT, 1994.
- Weineck, J.: Manuel d'entraînement: physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent. 4e éd. Paris, Vigot, 1997.
- Weineck, J.: Biologie du sport. Paris, Vigot, 1992.
- Wilmore, J.; Costill, D.: Physiologie du sport et de l'exercice physique. Paris, De Boeck, 1998.
- Wolff, M.; Grosgeorge B.: Détection / Sélection et expertise en sports collectifs. L'exemple du basketball. Paris, Les Cahiers de l'INSEP, 23, 1998.

## En anglais

- Bar-Or, O.: Pediatric sports medicine for the practitioner, Springer Verlag, New York 1983.
- Bar-Or, O.: The child and adolescent athlete, Human Kinetics, Champaign, IL 1996.
- Beunen, G.P.: Physical activity and growth, maturation and performance: a longitudinal study. Med. Sci. Sports Exerc. 1992, 24, 576-85.
- Beunen, G.P.: Prediction of adult stature and non-invasive assessment of biological maturation. Med. Sci. Sports Exerc. 1997, 29, 225-230.
- Claessens, A.L. et al.: Growth and menarcheal status of elite female gymnasts. Med. Sci. Sports Exerc. 1992; 24: 755-63.
- Malina, R. M., Bouchard, C.: Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign, IL 1991.
- Kemper, H. C. G. et al.: The importance of a physically active lifestyle during youth for peak bone mass, In: New Horizons in Pediatric Exercise Science. C. J. R. Blimkie and O. Bar-Or (Eds.). Human Kinetics Publishers, Windsor (Can) 1995.
- Lampl, M. et al.: Saltation and stasis: a model of human growth. Science 258 (1992), 801-803.
- Lindholm, C. et al.: Pubertal development in elite juvenile gymnasts: Effects of physical training. Acta Obstet. Gynecol. Scand. 1994; 269-73.
- Prader, A. et al.: Physical growth of swiss children from birth to 20 years of age. First Zuerich longitudinal study of growth and development. Helvet. Paediatr. Acta Suppl. (1985) 52, 1-125.

- Theintz, G.E. et al.: Evidence for reduction of growth potential in adolescent female gymnasts. J. Pediatr. 1993, 306-13.
- Tveit-Milligan, P. et al.: Genes and gymnastics: a case study of triplets. Sports Med. Training Rehab. 1993, 47-52.

## En allemand

- Albrecht, K., Meyer, S., Zahner, L.: Stretching. Das Expertenhandbuch. Grundlagen für Trainer und Sportler, Karl F. Haug, Heidelberg 1999.
- Arnot, R., Gaines, C.: Sporttalent, Entdecken Sie Ihre natürlichen athletischen Stärken. Orac, Wien 1990.
- Bartonietz, K. et al.: Leistungsdiagnostik im Mehrjahresaufbau. In: Tennissport 3/1995, 13-15.
- Bös, K.: Sport und Spiel für Eltern und Kinder. Sportinform, Oberhaching 1989.
- Bös, K.: Diagnostik motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. In: Jäger, R.S., Petermann, F.: Psychologische Diagnostik. Weinheim 1992, 602-618.
- Breithecker, D. et al.: Kinder brauchen Bewegung. Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung im Vorschulalter. Mainz 1993.
- Bühlmann, U.: Biomedizinische Konsequenzen von Hochleistungssport im Kindes- und Jugendalter. Schweiz. Zeitschr. für Sportmedizin und Sporttraumatologie 46 2/3, 1998, 90-95, 113-118.
- Bund, A.: Grundlagen für das Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. In: Betrifft Sport, 16 1994, 5-12.
- Bürgi, A., Müller, H.: Trainingstagebuch 1999, Fit for Life, Sonderdruck 1999.
- Carl, K., Talentausswahl. In: Röthig, P. u. a. (Hrsg.), Sportwissenschaftliches Lexikon (S. 495-496). Hoffmann, Schorndorf 1992.
- Carl, K.: Talentsuche, Talentausswahl und Talentförderung, Hoffmann, Schorndorf 1988.
- Carl, K.: Talentförderung – Leistungsentwicklung. Probleme einer frühen Spezialisierung im Training. In Hahn; Kalb; Pfeiffer (Hrsg.): Kind und Bewegung. Schorndorf 1979, 173 – 180.
- Cotta, H.: Kinder im Hochleistungssport. Bonn 1979.
- Daus, R., Emrich, E., Igel, C.: Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Band 95. Hofmann, Schorndorf 1998.
- Demeter, A.: Sport im Wachstums- und Entwicklungsalter. Barth, Leipzig 1981.
- Deutscher Sportbund (Herausg.): Nachwuchsleistungssportkonzept. Frankfurt 1997.
- Dordel, S.: Bewegungserziehung im Schulsport. In LSB Rheinland-Pfalz, Schulsport - Quo Vadis? Symposiumsbericht. Mainz 1993b.
- Dordel, S.: Bewegungsförderung in der Schule.

- Dortmund 1993.
- Eggert, D.: Wege von der Testkritik zur qualitativen Lernförderungsdiagnostik in der Sonderpädagogik, Verband Dt. Sonderschulen, LV Nordr.-Westf., Meckenheim 1996, S. 1-51.
  - Engelhardt, M.: Sportmedizin. BLV, München 1994.
  - Fröhner G.: Die Belastbarkeit als zentrale Grösse im Nachwuchstraining. Philippka, Münster 1993.
  - Fröhner G.: Sportärztliche Aspekte der Belastbarkeitssicherung und -entwicklung im Nachwuchstraining. In: Leistungssport 26 1996 5: 15-20.
  - Grosser, M. et al.: Richtig Muskeltraining, München 1994.
  - Hagedorn, G., Riepe, L. (Red.): Talentsuche und Talentförderung. Probleme der Nachwuchsförderung - Trainer und Sportwissenschaft im Dialog. Reader zum 9. Internationalen Workshop vom 18.-20. 10. 1993 in Dortmund.
  - Hahn, E.: Kindertraining, BLV, München 1982.
  - Harre, D.: Trainingslehre. Sportverlag, Berlin 1976.
  - Hegner, J.: Die Kraftentwicklung im Kindes- und Jugendalter. Krafttraining dient der physischen wie auch der mentalen Stärke. In: Sporterziehung in der Schule, 5 1997, 7-9.
  - Herm, K.-P.: Talenterkennung und -förderung im Kinder- und Jugendsport aus anthropologischer Sicht. In: Senf, G. u. a., Talenterkennung und -förderung im Sport. Academia, Leipzig 1993.
  - Hofmann, S., Schneider, G.: Eignungsbeurteilung und Auswahl im Nachwuchsleistungssport. Theorie und Praxis der Leibeserziehung.
  - Holz, H.: Probleme des Ausstiegs von Jugendlichen aus dem Leistungssport. In: Leistungssport 18 1988 1, 5-10.
  - Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern 1997.
  - Hotz, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre, Aarau u. a. 1991.
  - Howald, H.: Hahn (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Basel 1982.
  - Huber, E. G.: Sport im Kindes- und Jugendalter aus ärztlicher Sicht. München, Marseille 1988.
  - Joch, W.: Das sportliche Talent. Talenterkennung- Talentförderung- Talentperspektiven, Meyer und Meyer, Aachen 1992.
  - Kiphard, E.J.: Verändertes Bewegungsverhalten als Symptom heutiger Kindheit. In: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.
  - Klimt, F.: Sportmedizin im Kindes- und Jugendalter, Thieme, Stuttgart 1992.
  - Komi, R.V. (Hrsg.): Kraft und Schnellkraft im Sport. Enzyklopädie der Sportmedizin. Köln 1994.
  - Kriemler, S. et al.: Sportmedizinisches Profil jugendlicher Eiskunstläuferinnen in der Schweiz. Schweizer Z. Sportmed. 45 (4) 1997, 182-186.
  - Kunz, T.: Psychomotorische Förderung - ein neuer Weg der Unfallverhütung im Kindergarten, Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. München 1990.
  - Kunz, T.: Weniger Unfälle durch Bewegung. Schorndorf 1993.
  - Kunz, T.: Bewegungsspiele im Kindergarten. In: Rieder-Aigner, H.: Handbuch Kindertageseinrichtungen. Berlin 1994.
  - Kupper, K.: Theorie und Methodologie der Talenterkennung im Sport. In: Senf, G. u. a., Talenterkennung und -förderung im Sport. Academia, Leipzig 1993.
  - Kurz, D.: Die Gegenwart leben, die Zukunft nicht opfern. Prinzipien für einen pädagogisch verantworteten Leistungssport. In: Leistungssport 24 1994 Heft 4, 33-35.
  - de Marées, H. (Red.): Die Talentproblematik im Sport, "dvs-protokolle" Nr. 30, UNI Bielefeld. 1988.
  - Markmann, M., Zahner, L.: Beweglichkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen "Angepasst vorgehen!". In: Magglingen 54, 4 1997, 4-6.
  - Martin, D.: Training im Kindes- und Jugendalter, Hofmann, Schorndorf 1988.
  - Martin, D., Kaross, S., König, K.: Talentauswahl und -förderung als Bestandteil des Nachwuchstrainingssystems und als Forschungsgegenstand. In: Zeitschrift für ange-wandte Trainingswissenschaft 3 1996 1, S. 30-45.
  - Morscher, E.: Pubertät und Leistungssport, Schweizer Z. Sportmed. 1 1975, 7 - 17.
  - Neuhöfer, F. (Red.): Kinderpolitische Konzeption der Deutschen Sportjugend. Frankfurt 1996.
  - Prokop, L. (Hrsg.): Kinder-Sportmedizin. Stuttgart 1986.
  - Pühse, U., Zahn, Th.: Kinderleistungssport im Fadenkreuz ethischer Diskussionen. In: Hotz, A. (Red.): Handeln im Sport in ethischer Verantwortung. Magglingen 1995, 326-353.
  - Reiss, M. et al.: Entwicklungsprobleme und Ansätze zur Erneuerung im Nachwuchs- und Anschlussstraining der Ausdauersportarten in Deutschland. In: Leistungssport 27 1997, 6 - 14.
  - Riepe, L.: Kinder im Sport. Talent, Motivation und Selbsterleben. Manfred Zindel Verlag. Dörenhagen 1998.
  - Roth, P., Erhard, T.: Der Sport-Talent-Test, Goldman, München 1987.
  - Schmidt, P.: Gibt es keine Talente mehr - oder werden sie nur nicht erkannt? In: Leichtathletiktraining 12/1996 18-20.
  - Schnabel, G. & Thiess, G.: Lexikon der Sportwissenschaft, Sportverlag, Berlin 1993.
  - Schröder, J.: Jugendarbeit im Sportverein 2000. Aachen 1991.
  - Schubert, B. et al.: Vom Anfänger zum Top-Leichtathleten, Deutscher Leichtathletik - Verband e. V., Darmstadt 1993.
  - Schweizer, K., Zahner, L.: Sport im Kindes- und Jugendalter, Biologische Grundlagen. In: "Magglingen" Nr. 2, 4, 6, 9, 1991: 3, 4, 1993.
  - Senf, G.: Methodologische Probleme und Erfahrungen bei der Identifikation sportlich talentierter Schüler. In: Senf, G. u. a., Talenterkennung und -förderung im Sport, Academia, Leipzig 1993.
  - Singer, R.: Biogenetische Einflüsse auf die motorische Entwicklung. In: Baur, J. et al, Motorische Entwicklung - ein Handbuch (S. 51-71), Schorndorf, Hoffmann 1994.
  - Starischka, S. (Hrsg.), Schwerpunktthema Nachwuchstraining, SFT-Verlag, Erlensee 1996.
  - Steiner, H.: Zu Fragen des kindlichen Hochleistungssports aus entwicklungs-psychologischer Perspektive. In: Howald; Hahn (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Basel 1982, 248 - 252.
  - Steiner, H.: Zu Fragen der sportlichen Hochleistung im Kindes- und Jugendalter aus pädagogischer und sozialpsychologischer Sicht. In: Sport-Journal 7 1980 10, 3 - 7.
  - Weineck, J.: Bewegungsmangel und seine Auswirkungen auf die psychophysische Leistungsfähigkeit In: Bewegte Kindheit. Kongressbericht. Schorndorf 1997.
  - Weineck, J.: Optimales Training, Perimed, Erlangen 1998.
  - Weineck, J.: Sportbiologie, Perimed, Erlangen 1994.
  - Weiss, U., Schori, B.: Jugendliche und Hochleistungssport. Trainer-Information 17. Magglingen 1981.
  - Weiss, W. (Hrsg.): Gesundheit in der Schweiz, Seismo, 1993.
  - Wendland, U.: Individuelle Leistungsprognosen im Spitzensport, Hofmann, Schorndorf 1986.
  - Zahner, L.: Sport im Kindes- und Jugendalter. In: Rad und Motorsport, 1995, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 27.
  - Zahner, L.: Physische Belastungen im Kindesalter. Trainerhandbuch des Schweiz. Faustballverbandes. Eigenverlag, Schweiz. Faustballverband, 1992.
  - Zimmer, R.: Leben braucht Bewegung. Förderung der ganzheitlichen Entwicklung durch Bewegung. In: Haltung und Bewegung 15 1995b, 3 S. 4-14.
  - Zimmer, R., Volkamer, M.: Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (MOT 4-6). Weinheim 1987.

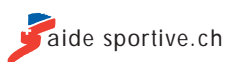
En collaboration avec:



Jeunesse+Sport

---

**MIGROS**  
Pour-cent culturel



---

**SPORT-TOTO**

---



Swiss Olympic  
Maison du Sport  
Case postale 202  
3000 Berne 32  
Tél.: 031 359 71 11  
Fax: 031 352 33 80  
info@swissolympic.ch  
www.swissolympic.ch