Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 7

Artikel: Proposition d'évaluation des aptitudes physiques et psychiques des jeunes nageurs

Autor: Lanfranchi, Renzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998729

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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

Proposition d'évaluation des aptitudes physiques et psychiques des jeunes nageurs

Renzo Lanfranchi
Traduction: Carlotta Vannini et Renzo Lanfranchi

Ce travail est le résultat partiel d'une expérience commencée il y a quelques années déjà, expérience faite à partir d'un échantillonnage de jeunes de Bellinzone venus à la compétition par l'intermédiaire d'une école spécialisée. Les adolescents qui fréquentent le cours scolaire de natation, qui se donne les deux dernières semaines de juin, sont suffisamment nombreux pour permettre d'effectuer un choix de sujets, dont le degré de préparation est élevé et qui se distinguent par leur maîtrise technique avancée et par des prédispositions évidentes à la compétition.

Il faut pourtant être bien conscient, aussi, que tous les jeunes observés ne désirent pas s'orienter vers la compétition et que ceux qui le font ne sont pas toujours les plus doués. Par le fait même que le club concerné tient à accepter tous ceux qui s'annoncent, certains moins doués, ne parviendront jamais à réaliser des performances de haut niveau.
Ceci dit, les athlètes de «valeur», tant soit-il que le critère d'observation appliqué soit juste, sont en fait très peu nombreux, soit parce qu'ils n'ont pas les qualités requises pour satisfaire aux exigences de la compétition d'élite, soit parce qu'elle ne les intéresse pas. L'échantillonnage observé est donc, en définitive, très hétérogène.
Entrons maintenant dans le vif du sujet et demandons-nous comment il faut s'y prendre pour évaluer les capacités potentielles d'un jeune de 10 à 12 ans. La réponse à cette question doit être donnée avant même de savoir s'il s'intéresse ou non à la compétition. Les paramètres utilisés peuvent donner l'impression qu'ils sont ou trop simples ou qu'ils permettent de tirer des conclusions sûres et immédiates. En réalité, les choses sont quelque peu plus complexes, surtout si l'on sait que la natation est un sport qui ne s'appuie pas seulement sur les qualités physiques du pratiquant, mais aussi sur des dispositions psychiques spécifiques, qui font de lui un athlète assez différent de ceux des autres spécialités.

Intéressé ou non par la compétition? Musique d'avenir.

Qualités physiques

Les qualités physiques demandées au nageur ne sont pas hors du commun et on ne va pas les mesurer à l'aide de tests hautement scientifiques. On se bornera à une série de vérifications très simples qui suffiront toutefois pour qu'on puisse se faire une idée de son potentiel réel. On évaluera, en particulier:

1. la flottaison
2. la faculté de «glisser»
3. la taille
4. la force
5. la souplesse
6. l'endurance (spécifique et générale).

Dans les trois permiers cas, il s'agit de caractéristiques «naturelles» qu'il est pratiquement impossible de modifier. Mais, comme il s'agit d'aptitudes fondamentales, il faut malgré tout savoir les vérifier, les évaluer.

La flottaison

Pour évaluer le degré de flottaison d'un jeune élève, on lui demande de se placer en position dorsale. Si son poids spécifique est peu élevé, ses jambes s'immergeront plus lentement que dans le cas contraire.

Dispose-t-il des qualités physiques requises?

Les plus favorisés, sur ce point, sont souvent de type rondelet. Ils glisseront alors moins bien dans l'eau. Sur la base de nos observations, nous sommes en mesure d'affirmer que la plupart des champions de natation en puissance sont prédisposés à l'obésité. Ils sont, d'une façon générale, avantagés par rapport aux «maigres», car ils supportent plus facilement de rester longtemps dans l'eau et ils sont aussi moins vulnérables au froid.

La faculté de «glisser»

Elle se mesure en faisant exécuter la «flèche» à partir du bord du bassin, corps bien tendu et tête parfaitement dans l'axe longitudinal. Ce n'est pas tellement la distance atteinte qui fournit des indications précieuses pour l'avenir, mais la façon dont les élèves se comportent lorsque la vitesse de propulsion s'épuise. Ceux qui sont favorisés par une forme et une position aérodynamiques maintiendront leur position beaucoup plus longtemps que les autres, même à vitesse réduite.

La taille

On ne peut pas affirmer de façon absolue que les «mini» n'aient aucune chance de «percer» en natation. Toutefois, les «grands» sont avantagés et la plupart des nageuses et des nageurs de niveau international sont de taille supérieure à la moyenne. Cette constatation est d'ailleurs aussi valable aux plans national et régional. Pour savoir ce que sera, lorsqu'ils seront adultes, la taille des enfants, on peut se référer aux caractéristiques présentées par les parents et, aussi à la conformation des pieds, dont la pointure laisse entrevoir si l'individu sera plutôt «grand» ou plutôt «petit». Une radiographie des articulations permet même de tirer des conclusions assez précises et vérifiées scientifiquement.

La force

Ce facteur peut être largement influencé par un entraînement spécifique. Il est important d'acquérir un degré de force suffisamment élevé pour assurer une bonne exécution des mouvements. Il existe de nombreuses façons de vérifier la force d'un individu; lui faire déplacer un poids égal à celui de son propre corps nous paraît être un critère indicatif valable. Chez les jeunes, on peut procéder, aussi, à une série d'appuis faciaux.

La souplesse

L'entraînement peut exercer une influence sur la souplesse également. Une bonne souplesse facilite une exécution correcte des mouvements et permet d'obtenir un effet maximum au moyen d'un effort minimum. S'ils sont doués, les jeunes s'amélioreront rapidement sur ce point. Si ce n'est pas le cas, c'est qu'ils sont peu aptes à la compétition.

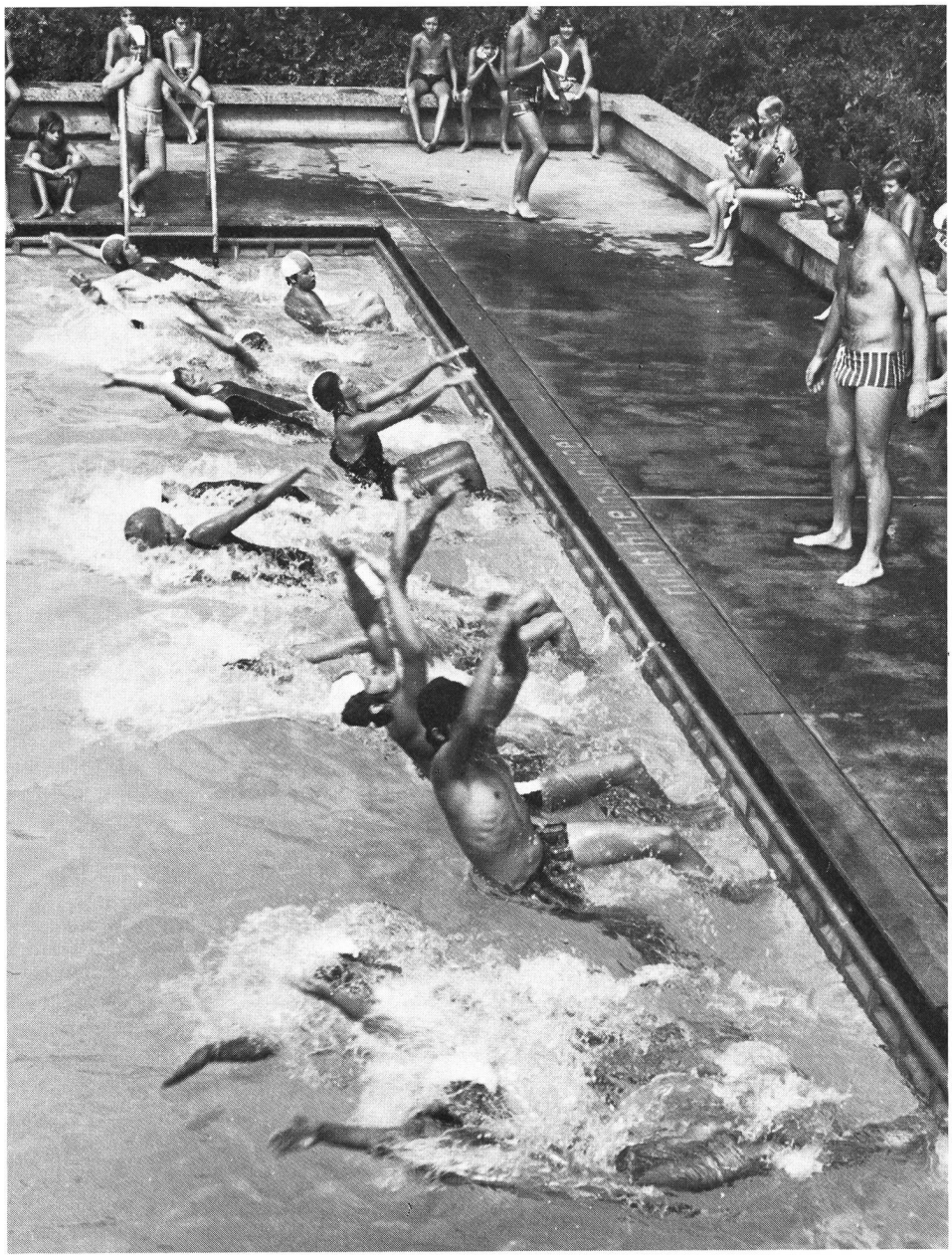
L'endurance (spécifique et générale)

Les exercices d'endurance permettent aux jeunes de prendre conscience de l'état de leur condition physique. Les résultats obtenus servent aussi d'indication à l'entraîneur pour l'élaboration de ses programmes d'entraînement.
Pour mesurer le niveau d'endurance des jeunes, on leur demande de nager, à style libre, durant une demi-heure sans interruption. On compte, alors le nombre de longueurs de bassin effectuées. Ceux qui disposent d'une endurance moyenne parviennent sans trop de peine à nager 1 km.

Aptitudes psychiques

Toutes les qualités énoncées précédemment, même si elles sont indispensables, ne servent à rien si, une fois qu'il a choisi de faire de la compétition, le sujet intéressé ne dispose pas d'une série d'aptitudes psychiques suffisantes. En particulier, il doit avoir la volonté de s'engager toujours au maximum à chaque entraînement et d'affronter la compétition avec détermination. En d'autres termes, il s'agit de dominer le monde de la compétition et non pas de le subir.
Le jeune qui aborde la compétition doit avant tout faire preuve de **constance** et de **disponibilité.** La constance se mesure par une participation régulière aux entraînements. Il est très important d'effectuer

Le désir de se mesurer



«Il» leur a insufflé la motivation

Dans mon club, afin de ne pas blesser la susceptibilité des jeunes, et surtout pour soutenir le principe que le sport est à la portée de tous, même de ceux qui sont moins doués, on a créé des groupes d'entraînement qui poursuivent des buts non compétitifs. C'est une sorte de prolongement de l'«Ecole de natation». Il n'est pas rare que, après quelques temps, certains éléments puissent alors passer dans le groupe de compétition.

D'autre part, il n'est pas sûr qu'une sélection plus sévère permette d'obtenir de meilleurs résultats, du moins dans les conditions de vie et d'environnement que nous connaissons chez nous.

On propose souvent le modèle des pays de l'Est. Mais on oublie qu'on a affaire à des pays totalitaires et que, dans le nôtre, on ne peut interdire à une personne de faire un sport, même si elle n'est pas suffisamment douée pour y réussir en compétition. Ce qui importe, dans ce cas, c'est de mettre à sa disposition une structure parallèle qui lui permette de suivre sa préparation sans compromettre celle de ceux qui sont plus doués.

Au cours de cette première phase, le jeune a appris à connaître ce qu'est la lutte. Il s'agit maintenant de l'initier à la compétition de haut niveau.

Cette approche est la conséquence d'un choix personnel et en aucun cas d'une contrainte.

Evidemment, comme il s'agit de jeunes de 10 à 12 ans, il faut tenir compte de l'opinion des parents. Mais elle ne doit pas être prédominante! Le choix étant fait, il sera alors possible de commencer un travail systématique qui tienne compte, dans toute la mesure du possible, de l'ensemble de l'individu. C'est ce qui s'appelle l'entraînement psychosomatique, duquel fait partie la **motivation,** composante essentielle pour le succès du jeune et de l'équipe. ■

un contrôle sur ce point, car le compétiteur doit comprendre, dès le début, que la fréquentation des entraînements est une des principales sources de succès. Contrairement à l'esprit de disponibilité, facteur plutôt inné, la constance peut s'améliorer si l'on explique bien sa raison d'être.

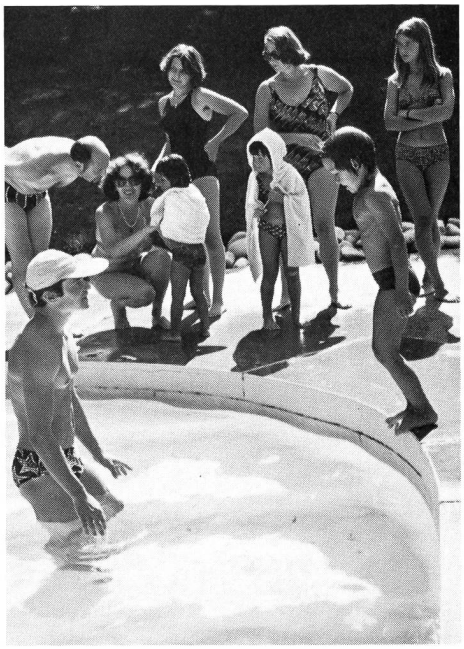
Certains nageurs chevronnés ont tendance à ne plus respecter ces principes. Il faut éviter, dans toute la mesure du possible, que leur mauvais exemple parvienne jusqu'aux jeunes, afin que leurs bonnes dispositions d'esprit ne soient pas perturbées. On verra bientôt que les qualités psychiques sont plus importantes que le talent dans le devenir du champion en herbe.

Deux autres facteurs d'ordre psychique, très intéressants à vérifier et strictement liés entre eux, sont la **volonté** et **l'aptitude à l'effort.** Le jeune qui possède ces deux qualités arrive toujours content à l'entraînement et il ne se contente pas d'y faire le minimum.

Même s'ils ne font pas encore de la compétition, les jeunes qui font preuve de **lucidité** et qui démontrent l'envie de **toujours s'améliorer,** ont de bonnes possibilités de réussite. Il s'agit de jeunes qui rivalisent volontiers, qui ne veulent jamais perdre et qui, après une défaite, sont capables de réagir.

Considérations

Au terme de ces évaluations, il est nécessaire de tirer quelques conclusions. S'il est vrai que la vérification des qualités physiques est facile, l'observation des aptitudes psychiques nécessite, elle, une bonne quinzaine de jours. On ne peut donc pas simplement «déconseiller» la compétition à un jeune qui, ne remplissant pas toutes les exigences demandées, exprime le désir de la pratiquer. Il vaudra mieux lui expliquer, de même qu'à ses parents, que le succès sera difficile à obtenir.



Sous l'œil attentif des parents