

L'entraîneur

Autor(en): **Jeannotat, Yves**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997312>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

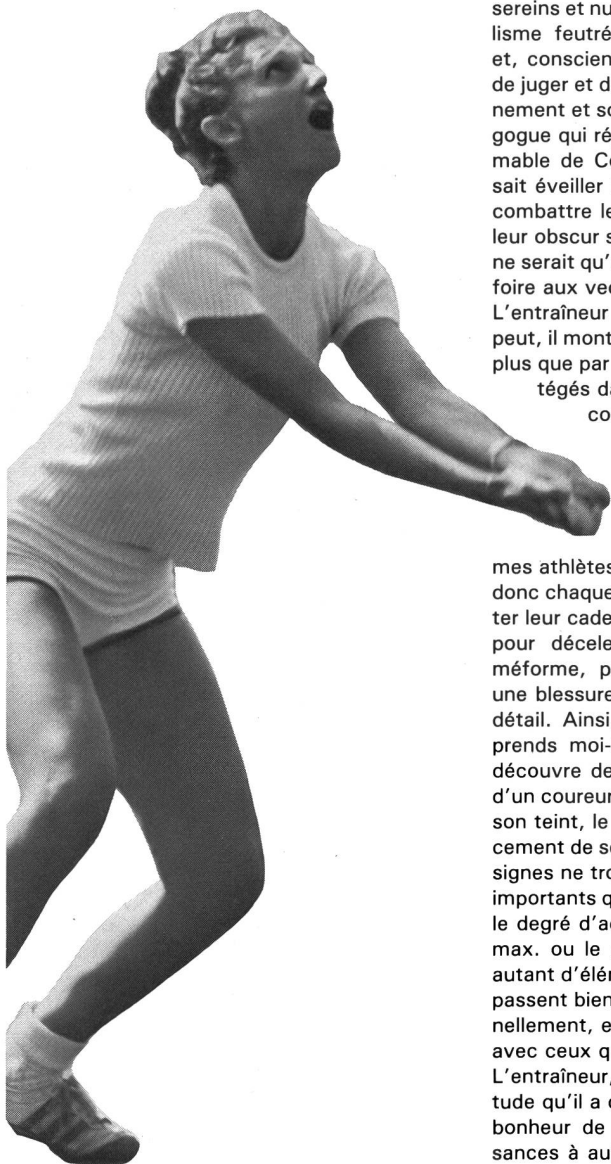
38e année
Août 1981

Revue d'éducation physique
de l'Ecole fédérale
de gymnastique et de sport
Macolin (Suisse)

L'entraîneur

Yves Jeannotat

L'entraîneur est tout à la fois père et mère, éducateur et ami, confesseur et conseiller. Ses connaissances, son expérience, son autorité ne



suffisent pas à justifier son titre. Il est homme de proue: celui qui fend les flots avant que ne s'engouffre le bateau, celui qui donne avant de demander, celui qui montre avec patience et attire irrésistiblement dans son sillage. Sa personnalité n'écrase pas et elle ne cherche pas à dominer: elle convainc et rassure. Au lieu d'une soumission aveugle, elle éveille la confiance. Le dialogue est à la base de toutes les entreprises qu'il entame avec le jeune sportif en quête d'exploits. Leurs rapports sont directs, francs, sereins et nullement dénaturés par un «paternalisme feutré»! L'entraîneur observe, réfléchit et, conscient de sa faillibilité, s'informe avant de juger et de décider. «Sa sagacité, son acharnement et son courage en font parfois un pédagogue qui répond bien à l'exigence la plus estimable de Coubertin, écrit Raymond Pointu: il sait éveiller l'enthousiasme, forger l'énergie et combattre le découragement. C'est un travailleur obscur sans qui le sport n'existerait pas ou ne serait qu'une jungle des vanités viriles et une foire aux vedettes du muscle!»

L'entraîneur se met en tenue de sport. S'il le peut, il montre, démontre et corrige par le geste plus que par la parole et il accompagne ses protégés dans leur effort. Son comportement contribue largement à faire le succès de sa méthode. Jean-François Pahud excelle sur ce point. Il dit: «J'attache une grande importance aux «sensations»: celles que je ressens en voyant évoluer mes athlètes ou en courant avec eux. Je le fais donc chaque fois que c'est possible, pour adapter leur cadence, pour observer leurs réactions, pour déceler une période de forme ou de méforme, peut-être également pour prévenir une blessure, pour attirer leur attention sur un détail. Ainsi, je les aide «au naturel» et j'apprends moi-même énormément. En effet, on découvre des signes extérieurs dans la foulée d'un coureur, dans son regard, sa transpiration, son teint, le tremblement des membres, le pincement de ses narines, l'aspect de sa peau. Les signes ne trompent pas. Ils sont beaucoup plus importants que le nombre de pulsations/minute, le degré d'acide lactique dans le sang, la VO2 max. ou le résultat d'une biopsie musculaire: autant d'éléments que je n'ignore pas, mais qui passent bien après ce que je «ressens» personnellement, et bien après mes relations directes avec ceux qui se confient à moi».

L'entraîneur, enfin, rayonne de toute la certitude qu'il a d'être dans le vrai, et de son grand bonheur de pouvoir transmettre ses connaissances à autrui. Par le respect qu'il accorde à son propre corps et à celui des autres, il s'engage à ne pas dépasser la mesure, à ne pas compro-



mettre l'équilibre, à faire germer la semence de «l'esprit sportif», cet esprit qui cherche à informer plutôt qu'à critiquer, à suggérer plutôt qu'à imposer, à prêter assistance plutôt qu'à contrôler, à influencer plutôt qu'à diriger! L'entraîneur sait s'effacer, le moment venu, pour laisser l'athlète qu'il a formé voler de ses propres ailes.