

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

Autor(en): **Lanfranchi, Renzo**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 7

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998729>

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.



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 Bellinzona 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 compé-

tition 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.

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 premiers 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.



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



Dispose-t-il des qualités physiques requises?

Les plus favorisés, sur ce point, sont souvent de type rondet. 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.

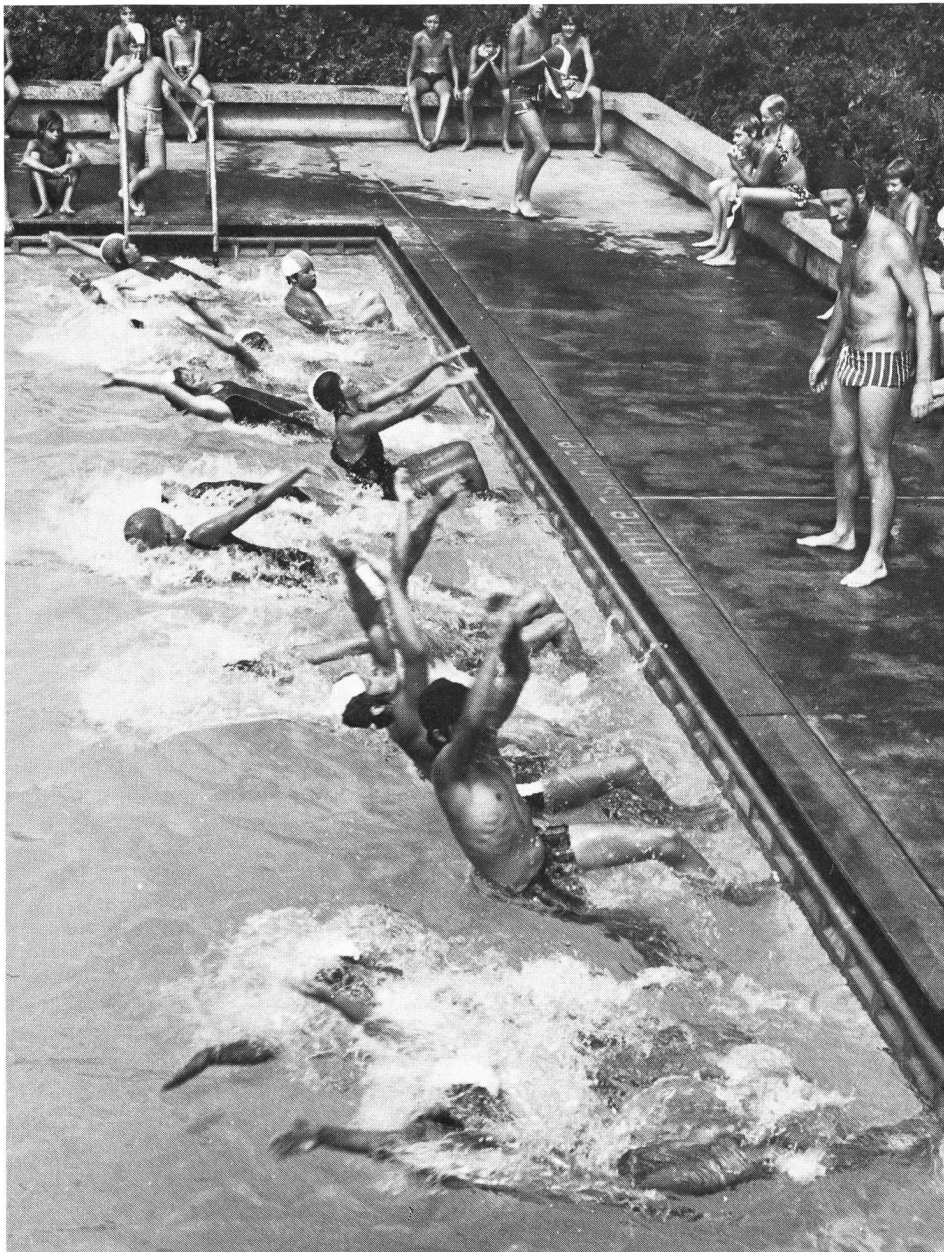
Aptitudes psychiques

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

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 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.

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.

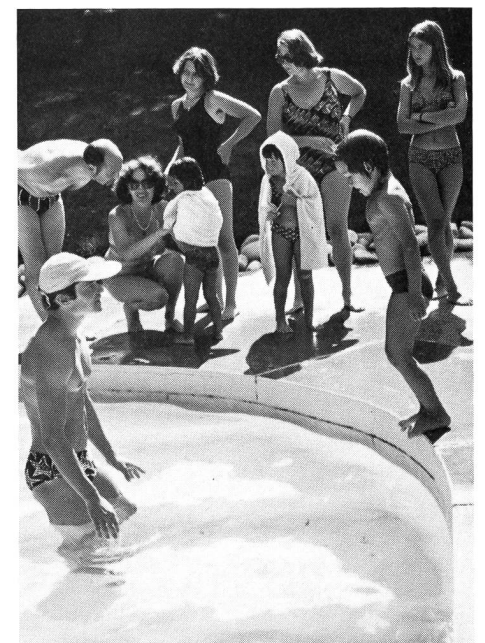
D'autre part, il n'est pas sûr qu'une sélection plus sévère permette d'obtenir de meilleurs résultats, du moins dans les conditions de vie et d'environnement que nous connaissons chez nous.

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. ■



Sous l'œil attentif des parents