

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Le centre de consultation des entraîneurs  
**Autor:** Altorfer, Hans / Strähl, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997782>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.03.2025

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

# Le centre de consultation des entraîneurs

Entretien de Hans Altorfer, rédacteur de **MAGGLINGEN**, avec Ernst Strähli, chef de la formation des entraîneurs et responsable du Centre de consultation à l'Institut de recherches de l'EFSM

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel



Ernst Strähli a appris son métier au contact des «grands»: ici avec le Kenyan Mike Boit!

– Les entraîneurs diplômés du Comité national pour le sport d'élite (CNSE) reçoivent une formation approfondie, à l'EFSM, dans le cadre de deux cours de trois semestres chacun. Compte tenu de ce programme déjà poussé, pourquoi avoir créé, en plus, un Centre de consultation des entraîneurs?

– Ce sont des entraîneurs et des athlètes de haut niveau qui ont formulé le vœu d'un bureau de consultation, car l'enseignement dispensé dans le cadre du programme de formation du CNSE

est basé sur une approche interdisciplinaire. Le cours I 1989/90, par exemple, a réuni 30 entraîneurs, dont 2 femmes, issus de 21 disciplines sportives différentes. Au cours de ce cycle de formation, nous n'avons guère la possibilité d'analyser en détail les besoins de chacun, bien que nous nous efforçons de remédier à cette situation par différentes mesures telles que travaux de groupe et séminaires par discipline. Basé sur un système simple, le Centre de consultation est donc destiné à as-

surer un perfectionnement individuel personnalisé. Notre objectif est, en effet, de répondre aux besoins de chaque entraîneur compte tenu des spécificités de sa discipline.

– Ce Centre de consultation ne s'adresse-t-il qu'aux entraîneurs diplômés?

– Il s'adresse en premier lieu aux entraîneurs diplômés de CNSE, mais également à ceux des fédérations sportives rattachées à l'ASS. Dans certains cas particuliers, il s'occupe également d'athlètes d'élite en possession de la carte du CNSE (catégorie I), mais uniquement après entente avec l'entraîneur de la fédération. Nous voulons éviter de donner aux athlètes des instructions avec lesquelles l'entraîneur de la fédération pourrait ne pas être d'accord.

– Depuis quand le Centre de consultation est-il en service?

– Depuis le mois de janvier 1990. Nous nous efforçons actuellement de le développer, une entreprise qui n'a rien de facile, car il s'agit de quelque chose de tout à fait nouveau sur la scène sportive. Il faut d'abord que les entraîneurs apprennent à connaître cette prestation et découvrent dans quelle mesure ils peuvent en tirer profit.

– Comment ce poste est-il structuré et comment fonctionne-t-il?

– A l'heure actuelle, il compte trois maîtres de sport diplômés de l'EFSM disposant eux-mêmes d'une solide expérience en tant qu'entraîneurs: Heinz Suter et Urs Mühlethaler pour les sports d'équipe et l'assistance (coaching) et, pour les disciplines individuelles, Jean-Pierre Egger, qui s'intéresse avant tout aux sports axés sur la force et aux questions liées à l'entraînement technique. Je m'occupe moi-même du sport de haut niveau pratiqué par les enfants et les adolescents, de l'utilisation des médias (entraînement avec vidéo, séries d'images, etc.) et de questions générales en relation avec la théorie de l'entraînement et du mouvement. J'assume en outre, avec ma secrétaire, un service que l'on pourrait comparer à celui du «111» (renseignements et appels d'urgence) pour les entraîneurs suisses. Les sports d'endurance, enfin, sont du ressort de notre équipe médicale, dans le cadre du centre médico-sportif de l'ASS/COS à l'Institut de recherches, où les performances des athlètes sont analysées et testées; les athlètes sont ensuite conseillés en fonction des résultats obtenus. L'analyse des performances dans les sports d'endurance repose sur une très longue tradition à l'Institut de recherches de l'EFSM. A l'heure actuelle, le Dr Peter Bärtsch, privat-docent, assume la responsabilité de ce secteur avec ses médecins assistants. A partir du 1er mai 1991, l'équipe sera complétée par le Dr Toni Held, an-

cient spécialiste de la course d'orientation et médecin de la Fédération suisse de cette discipline.

– *Le Centre a-t-il eu à s'occuper de thèmes particuliers depuis sa fondation?*

– Lorsque des entraîneurs ou, dans certains cas, des athlètes d'élite s'adressent à nous, c'est toujours pour régler des problèmes tout à fait concrets. Souvent, il s'agit de questions extrêmement complexes en relation avec la structure de l'entraînement en vue d'une compétition bien précise. Nous essayons toujours de résoudre les problèmes avec

notre équipe ou, lorsque les questions débordent nos compétences, d'établir les contacts nécessaires avec d'autres spécialistes (par exemple avec Guido Schilling si elles concernent le domaine psychologique, avec le laboratoire spécialisé de l'Ecole polytechnique de Zurich pour la biomécanique, avec des conseillers professionnels et des conseillers d'étude pour la planification de la carrière, etc.). Nous nous efforçons donc d'offrir une gamme de services «complète», mais nous ne pouvons pas trouver toutes les solutions nous-mêmes.

– *La création d'un organisme de ce type n'a sans doute pas manqué de susciter des réactions. Pouvez-vous citer des résultats concrets?*

– La performance, en sport d'élite, est comme une mosaïque, elle est faite d'une multitude de petites pierres. Ni l'entraîneur, ni le champion n'attribuent jamais un record du monde ou un titre olympique à un seul et unique facteur. Nous sommes toutefois convaincus que, dans bien des cas, nous pouvons contribuer de manière constructive à la mise sur pied d'un entraînement optimal. Au cours de notre première année d'activité, nous avons reçu des échos tout à fait positifs. Parmi nos bons «clients», il y a des entraîneurs qui travaillent avec succès à la tête de leur discipline. Je pense, par exemple, à Bernhard Locher (gymnastique artistique), à Arno Ehret (handball), à Simon Schenk (hockey sur glace), à Gian Gilli (ski de fond) et à Pierre Gutknecht (ski alpin), pour n'en citer que quelques-uns qui ont été conseillés par nos soins dans différents domaines et qui le sont parfois encore. Les cavaliers (cela surprendra peut-être un peu) et le cadre de dressage ont même suivi un bref cours à l'EFSM. Ce sont, là, autant de petites pierres de la mosaïque qui, nous l'espérons, contribuent aussi au succès.

– *On parle de plans en vue de l'établissement de certains «centres» en Suisse. Pouvez-vous nous donner quelques précisions à ce sujet?*

– Le Comité national pour le sport d'élite (CNSE) a approuvé une décision concernant la mise en place, en 1991 encore, d'un projet pilote. Il se poursuivra probablement jusqu'aux Jeux olympiques de 1992. Nous envisageons de créer, outre notre propre centre national, quatre «bureaux» de consultation régionaux et tirer le meilleur parti possible de l'infrastructure existante. Les sportifs d'élite et leurs entraîneurs personnels sont conseillés et «encadrés» par des «experts» (entraîneurs nationaux) au bénéfice du diplôme du CNSE.

– *Où se trouvent ces centres régionaux? Par qui sont-ils dirigés?*

– A l'heure actuelle, il en existe deux, en service depuis janvier 1991: au «Centre de sport et de loisirs Migros», à Greifensee, avec Marcel Weber comme entraîneur de référence, et au «Centre de Jon Carl Tall», à Zoug. Ce dernier est, en fait, un centre de fitness privé. Les deux responsables sont des entraîneurs diplômés du CNSE et des sportifs expérimentés. Le CNSE assume une partie des frais en vertu d'une convention spéciale. Les entraîneurs de référence bénéficient d'une formation continue et sont régulièrement informés par nos soins sur les nouvelles méthodes d'entraînement, les tests, les engins, etc. ■

## Fonctionnement du Centre de consultation du CNSE, à l'EFSM

### Compétence

«Le Centre de consultation a pour tâche principale la mise en pratique des connaissances scientifiques acquises dans le domaine du sport», c'est ce qu'on peut lire dans le règlement de l'EFSM. En raison de la composition de l'équipe qui occupe le Centre de consultation, l'activité de ce dernier consiste, pour l'instant, à répondre aux questions relatives aux principes d'entraînement, à la motricité, à l'évolution de la capacité de performance et à l'organisation de l'entraînement. En principe, les consultations se font à l'EFSM et elles sont individuelles. Exceptionnellement, elles peuvent aussi être données à l'extérieur et/ou être collectives.

En ce qui concerne d'autres domaines possibles, tels que la psychologie et la médecine du sport, la biomécanique, l'établissement de plans de carrière, etc., le Centre de Macolin est en mesure d'établir des contacts utiles et de distribuer de la documentation.

### Composition de l'équipe

A l'heure actuelle, l'équipe du Centre de consultation des entraîneurs, à l'EFSM, se présente de la façon suivante:

- Ernst Strähl
  - Responsable du secteur de la formation des entraîneurs et du Centre de consultation mis à leur disposition. Spécialités: entraînement des «espoirs», applications médico-sportives; principes généraux d'entraînement et de motricité.
- Heinz Suter
  - Spécialités: jeux d'équipe; coaching; principes généraux d'entraînement.
- Jean-Pierre Egger
  - Spécialités: sports de force; entraînement technique.
- Urs Mühlethaler
  - Spécialités: jeux d'équipe; coaching.
- Dr Toni Held
  - Spécialités: sports d'endurance; psychologie de l'effort; évolution de la capacité de performance.

En cas de besoin, un élargissement de ces domaines pourra être envisagé.

### Personnes ayant accès au Centre de consultation

Le Centre de consultation de l'EFSM est ouvert aux personnes suivantes:

- Entraîneurs diplômés du CNSE
- Entraîneurs de haut niveau engagés par les fédérations affiliées à l'ASS
- Athlètes de haut niveau en possession du certificat 1 du CNSE (avec l'accord de l'entraîneur de la fédération).

### Renseignements

Tout autre renseignement peut être demandé à l'adresse suivante:

Centre de consultation du CNSE

M. Ernst Stähli

Institut de recherches de l'EFSM, 2532 Macolin

Tél. 032 27 63 23 – Fax 032 27 64 05