

# Effets de l'âge en sport: Solutions envisageables

Une étude répertoriant tous les garçons inscrits dans les clubs suisses montre déjà une répartition inégale des trimestres de naissance dans les catégories G à E.



Texte: Dennis Lüdin, Mirjam Hintermann, Michael Romann; Sciences de l'entraînement, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Il est impératif de prendre des mesures qui tiennent compte de l'âge relatif et de l'âge biologique au niveau du sport de masse déjà, afin de garantir une base solide pour les futures sélections. Pour minimiser les effets de l'âge relatif (RAE), il serait envisageable d'introduire deux dates de référence (au lieu d'une) pour la subdivision en catégories (figure 1).

Dans une telle subdivision, les avantages et désavantages de l'âge relatif alternent régulièrement. Chaque joueur appartient alternativement au groupe d'âge relatif plus élevé puis à celui des plus jeunes de sa catégorie. De cette façon, la confiance en soi et les compétences telles que la prise de responsabilité sont développées équitablement chez tous les joueurs.

Une seconde mesure pour compenser le RAE consisterait à répartir équitablement dans les équipes les joueurs du même trimestre. La figure 2 montre cette procédure pour la répartition des joueurs dans trois équipes de la même catégorie.

Avec cette mesure, on évite que tous les joueurs d'âge relatif élevé trustent les meilleures équipes et que les joueurs nés dans la deuxième moitié de l'année rejoignent systématiquement les équipes supposément moins bonnes.

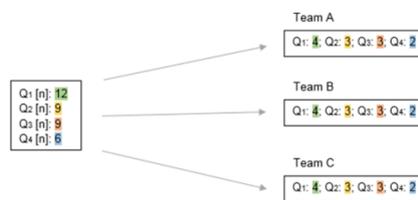


Fig. 2. Répartition équilibrée du nombre de joueurs des différents trimestres à l'intérieur des équipes.

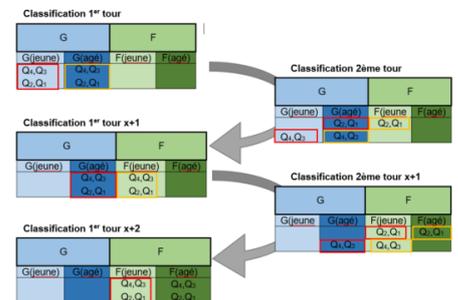


Fig. 1: Parcours de deux classes d'âge à travers les catégories G à F. Jeune = les plus jeunes à l'intérieur de la catégorie; âgé = les plus âgés à l'intérieur d'une catégorie; Q1 = janvier, février, mars; Q2 = avril, mai, juin; Q3 = juillet, août, septembre; Q4 = octobre, novembre, décembre.

Pour les joueurs accusant un retard de développement existe la possibilité de jouer dans une catégorie de jeu inférieure à la leur via une Carte Blanche à disposition des clubs et des associations. L'amélioration de ce système, avec une réglementation générale et un aperçu de ses avantages, de son efficacité et de ses applications, représenterait une approche intéressante pour prendre en compte l'âge biologique chez les juniors.

L'application cohérente et à grande échelle du principe de la Carte Blanche, à savoir déterminer pour chaque joueur son âge biologique, aboutit à une nouvelle répartition dans les catégories qui tient compte de cet âge biologique et non pas de l'âge chronologique. Le «[bio-banding](#)» est déjà appliqué dans les académies de football anglaises. L'Association suisse de football a démarré en août 2018 un projet pilote basé sur le bio-banding.

## Dossier (articles dans l'ordre chronologique de lecture)

- [Effets de l'âge en sport: Influence sur la sélection des talents \(2018\)](#)
- [Effets de l'âge en sport: Age biologique et niveau de développement](#)
- [Effets de l'âge en sport: Combinaison âge relatif et âge biologique](#)
- Effets de l'âge en sport: Solutions envisageables
- [Effets de l'âge en sport: Littérature et références](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**