

Le problème de l'abandon en natation : quelques constats et perspectives

Introduction

La natation de compétition traverse aujourd'hui des difficultés à fidéliser les jeunes. Si la natation demeure l'un des sports de loisir les plus plébiscités, le passage vers une pratique fédérale et compétitive se solde par une perte importante de pratiquants, en particulier au moment charnière de l'adolescence.

Ce phénomène, ne relève pas d'une simple érosion naturelle, ni ne peut être imputé à un manque supposé de volonté des nageurs et nageuses. Il constitue un signal d'alarme : celui d'un sport qui peine à s'adapter aux réalités physiologiques, psychologiques et sociologiques des nouvelles générations.

Aux États-Unis, USA Swimming a enregistré une perte nette de 15 000 licenciés en 2025, une année post-olympique qui, historiquement, aurait dû au contraire générer un regain d'intérêt. En Allemagne, Staub (2015) observe les 100 meilleures performances allemandes en grand bassin des 11 ans dans 13 épreuves et suivent ces nageurs et nageuses jusqu'à leurs 18 ans. Il constate un **taux moyen d'abandon à 68,2 %** sans différence notable selon la nage ou le sexe : moins d'un nageur sur trois classé à 11 ans est encore classé à 18 ans.

En France, les travaux d'Audrey Difernand (2025) montrent que 80 à 87 % des jeunes nageurs quittent la discipline avant l'âge adulte.

Ce constat pose une question centrale : pourquoi notre système génère-t-il autant de perte là où il devrait cultiver à la fois l'excellence et le plaisir ?

Dans cette petite analyse, nous examinerons d'abord le phénomène global de l'abandon sportif, puis ses spécificités en natation, avant d'explorer des pistes concrètes pour tenter d'enrayer cette dynamique.

Un phénomène global, mais plus prononcé en natation

L'abandon sportif est avant tout un phénomène générationnel, et non une spécificité propre à la natation. Selon des synthèses relayées par des organisations américaines telles que la National Alliance for Youth Sports ou l'American Academy of Pediatrics, près de 70 % des enfants américains arrêtent un sport organisé avant l'âge de 13 ans. Football, basket, gymnastique : toutes les disciplines sont concernées.

Cependant, si cette tendance est globale, elle est plus précoce et plus marquée en natation. Là où d'autres sports connaissent une chute des effectifs vers 15-16 ans, la natation voit ses rangs se clairsemer dès le début de l'adolescence.

Cette vulnérabilité particulière s'explique notamment par une exigence physique élevée, un volume d'entraînement important, et un modèle de spécialisation précoce souvent en contradiction avec le développement global de l'adolescent.

Pourquoi ces abandons précoces ?

Pour Difernand et al. (2024), la stagnation ou la baisse des performances constituent l'un des principaux facteurs de faible estime de soi, de perte de motivation, et in fine d'abandon. Plusieurs éléments reviennent régulièrement dans les témoignages des jeunes nageurs et nageuses comme le manque de succès, facteur central de découragement (on observe d'ailleurs des courbes similaires dans le domaine scolaire) ; un désir obsessionnel de performance, qui peut paradoxalement devenir démotivant ; un volume d'entraînement excessif et/ou des relations dégradées avec l'entraîneur, souvent cités par les jeunes insatisfaits de leurs résultats.

Chez les filles, s'ajoute une dimension spécifique : l'image du corps, particulièrement sensible au moment de la puberté, dans un sport où le regard sur le corps est omniprésent. Ce point est d'ailleurs relayé par une enquête parue en janvier 2026 conduite par l'institut de sondage Kantar pour la MGEN qui avance que « *près d'une adolescente sur deux abandonne le sport par contrainte sociale* ». Le rapport au corps devient problématique dans un environnement où l'attente sociale d'un corps idéal est omniprésente dans les réseaux sociaux.

Environnement sensoriel, engagement et perte de sens

D'autres travaux explorent les ressorts sociaux et cognitifs de ces abandons. Selon le chercheur en sciences sociales Mark McCrindle (2023), les jeunes générations grandissent dans des environnements riches en stimulations et en retours immédiats : notifications, feedbacks instantanés, interactions rapides.

La natation, à l'inverse, impose un contexte très particulier : silence, champ visuel réduit à une ligne noire, informations sensorielles limitées.

Cette forme de restriction sensorielle crée un contraste marqué avec les habitudes quotidiennes des jeunes. Chez certains enfants, ce « vide » sensoriel, surtout lorsqu'il est associé à de longs temps d'attente entre les courses, peut favoriser un malaise, une agitation ou une difficulté à rester engagé.

Dans le même sens, Wiersma (2000) montre que, pour rester pleinement engagé et prendre du plaisir — ce que l'on appelle l'état de *flow* — l'enfant doit rester dans une boucle de rétroaction active, c'est à dire un enchaînement continu entre l'action, les sensations ressenties et les ajustements moteurs réalisés transférable de la première course à la seconde.

Lorsque le temps d'attente dépasse 45 minutes entre deux courses, cette dynamique se rompt : l'ennui s'installe, le stress augmente (hausse du cortisol), la fatigue mentale apparaît, ce qui nuit à la performance et au plaisir de nager.

Spécialisation précoce et burnout

L'abandon à l'adolescence a également été largement étudié sous l'angle de la spécialisation sportive précoce.

Hösl et al. (2025) montrent que les adolescents spécialisés dans un seul sport présentent des niveaux plus élevés de burnout, tant émotionnel que physique, comparativement à ceux qui pratiquent plusieurs disciplines. Les filles y présentent également des scores plus élevés.

De leur côté, Luo et al. (2025), dans une revue systématique, concluent qu'une spécialisation précoce est généralement associée à un risque accru de blessures (notamment par sur-utilisation), des performances moins bonnes, peu ou pas d'avantage clair pour la réussite sportive à future et enfin des effets négatifs sur le bien-être psychologique.

Bell et al. (2019) élargissent cette analyse autour du concept de spécialisation, intégrant ses effets sur la santé mentale, la qualité de vie, la croissance, la maturation et la performance à long terme. Les conclusions de Bell et de ses collaborateurs convergent vers une même idée : la spécialisation sportive précoce comporte des risques, et la diversification constitue un levier majeur de développement à long terme. L'acquisition précoce de compétences spécifiques à un sport peut nuire au développement de la littératie physique (la capacité à être actif de façon autonome toute la vie), car elle limite l'exploration de différents schémas moteurs que fournissent des sports variés

Une contradiction propre à la natation ?

Ces recommandations semblent pourtant entrer en tension avec la réalité de la natation, souvent citée — avec la gymnastique — comme une exception aux modèles de spécialisation tardive. Cette contradiction s'ancre dans une culture propre à la natation comme la peur du retard technique ou chronométrique devant les exigences du calendrier sportif; la confusion entre polyvalence à l'entraînement et l'accumulation des compétitions.

La recherche rappelle pourtant que c'est la fraîcheur neurologique, et non la fatigue chronique, qui favorise l'apprentissage. Ainsi Branscheidt et al. (2019) ont montré que la fatigue musculaire induite avant l'entraînement altère l'apprentissage de compétences motrices, au-delà de ses effets immédiats sur la performance. Ils ont observé que les participants qui s'entraînaient fatigués atteignaient des niveaux de performance nettement inférieurs durant les jours suivants, même en l'absence de fatigue, indiquant que la fatigue compromet l'acquisition à long terme du mouvement

Les travaux de Dennis-Peter Born tentent de concilier ces points de vue en proposant non pas une spécialisation précoce et exclusive, mais un calendrier de transition progressif. En natation, il existerait une fenêtre critique : se spécialiser trop tard (après 17-19 ans pour certaines épreuves) peut devenir pénalisant, mais une spécialisation trop précoce est tout aussi délétère.

Quelles solutions ?

Ces solutions s'articulent autour des contenus d'entraînement et du format des compétitions

Concernant l'entraînement des 9-13 ans par exemple, les objectifs prioritaires (8-13 ans), les objectifs principaux restent le plaisir et la motivation, la richesse motrice, la maîtrise technique des 4 nages, le développement de l'autonomie et de la curiosité. Les éducateurs sportifs utilisent couramment des tâches variées et qui changent/consignes, des éducatifs utiles et variés, des formes ludiques, de la nage avec accessoires variés etc. USA swimming recommande de passer jusqu'à 30 % du temps hors de l'eau à faire des exercices divers à sec. On conçoit cependant que cela puisse entrer en contradiction avec des créneaux de piscine souvent tendus.

Concernant les compétitions, elles pourraient être repensées en s'inspirant de certains comités locaux de USA Swimming (certains secteur en Californie, Floride et Caroline de Nord). Les principes retenus tournent autour de formats courts (2h30-3h), limitation du nombre d'épreuves et compétitions à thèmes (sprint, relais). L'idée est de créer un climat ludique et motivant en introduisant de la musique, une ambiance sociale, des relais et défis collectifs, des distances courtes favorisant l'engagement émotionnel. Si on travaille tout à l'entraînement (distance, techniques) on se focalise sur quelques nages et distances en compétition.

Conclusion provisoire

La natation de compétition ne pourra continuer un développement serein qu'en acceptant de revoir son modèle traditionnel.

Le système actuel sélectionne par l'attrition : il conserve ceux qui acceptent le dogme, mais perd trop de profils qui auraient pu être excellents, mais se démotivent et ne voient pas bien le sens de passer autant de temps dans l'eau pour des résultats simplement corrects. Le ratio investissement/résultats devient défavorable, surtout si l'on compare à un joueur de basket par exemple qui avec deux entraînements par semaine et un match le samedi peut jouer à un bon niveau régional par exemple qu'un nageur qui pour atteindre le même niveau équivalent devra faire au moins le double d'entraînement.

L'avenir repose sans doute sur la résolution d'une contradiction apparente entre un entraînement riche et varié, respectant les exigences de notre sport mais motivant, associé à des compétitions plus simples, plus courtes et plus ludiques.

Si nous ne changeons pas de logiciel, le risque est que la natation devienne un sport de niche, concurrencé par d'autres sports qui s'adaptent à un environnement changeant.

Références :

Bell D.R. et al (2019). The Public Health Consequences of Sport Specialization. J Athl Train. 54(10):1013-1020.

Born, D.-P et al (2024). Variation vs. specialization: the dose-time-effect of technical and physiological variety in the development of elite swimmers. BMC Res Notes 17(1):48

Branscheidt et al. (2019). Fatigue induces long-lasting detrimental changes in motor-skill learning. Elife Mar 5:8

Difernand, A et al.(2025). Dropout trajectories in competitive swimming: A longitudinal analysis of youth participation. Front. Sports Act. Living

Hösl B et al (2025). Early sport specialization and burnout symptoms in adolescent athletes. recommendations. International Journal of Adolescence and Youth, 30 (1)

Luo, E. J., Reed, J., Mitchell, J. K., Dorrestein, E., Kiwinda, L. V., Hendren, S., Hinton, Z. W., & Lau, B. C. (2025). Early Sport Specialization in a Pediatric Population: A Rapid Review of Injury, Function, Performance, and Psychological Outcomes. Clinics and Practice, 15(5), 88

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68–78.

Taub, I., Brixius, K., & Bieder, A. (2015). Dropout in German Age-Group Swimming. In Book of Abstracts: 20th Annual Congress of the European College of Sport Science: Sustainable Sport. European College of Sport Science.

Wiersma, L. D. (2001). Conceptualizing flow experiences in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 471–485.

Exemples :

Pour illustrer cette mutation, voici l'exemple concret d'un format de compétition "nouvelle génération" qui a été testé mis en oeuvre avec succès aux États-Unis, notamment par le LSC Southern California Swimming (SCS) et certaines divisions de Florida Swimming

Ces formats sont appelés "Fast-Track Meets" ou "Sizzler Sessions". L'idée est simple : concentrer l'énergie sur une fenêtre de temps réduite pour éviter l'épuisement mental des enfants et des parents.

- L'objectif : Garantir que l'échauffement, les courses et la remise des prix tiennent dans un bloc de matinée (ex: 9h - 12h), permettant aux familles d'avoir leur après-midi libre.
- La règle d'or : Pas plus de 3 épreuves individuelles par nageur.

2. Exemple de programme type : Le Sprint & Relay Challenge

Ordre	Épreuve	Intérêt pédagogique et social
1	4x50 relais 4 nages mixte	Mixité fille/garçon dès le départ pour l'ambiance d'équipe.
2	100 4 nages	Rappel de la polyvalence motrice travaillée à l'entraînement.
3	50 pap	Vitesse spécifique.
4	50 dos	Vitesse spécifique.
	<i>Pause Musicale (10 min)</i>	Interaction sociale et récupération nerveuse.
5	50 Brasse	Vitesse spécifique.
6	50 NL	L'épreuve reine, rapide et ludique.
7	4x50 relais mixte NL	Conclusion festive avec musique sur le bord du bassin.

Exemple pour les 13-14 ans

Pour les 13-14 ans, les LSC américains commencent à introduire des formats hybrides, car c'est l'âge où l'on observe le plus gros pic d'abandon (surtout chez les filles).

L'entraînement : On maintient la polyvalence (toutes les nages).

La compétition : On commence à allonger les distances, mais on garde le format "Block Party" (càd littéralement « fête autour du plot de départ »)

La "règle du choix" : Contrairement aux plus jeunes, on laisse le nageur choisir ses "spécialités" pour la compétition, même s'il continue de tout nager à l'entraînement. Cela lui donne un sentiment d'autonomie

Groupe d'âge	Format de compétition typique	Durée maximale recommandée
8-10 ans	Sprint & Relais (25m et 50m)	2h00 - 2h30
11-12 ans	"Fast-Track" (50m, 100m, 200m 4N)	3h00
13-14 ans	Traditionnel mais optimisé (Fly-over starts)	3h30 - 4h00

