Le cours central de moniteurs des cours cant. de rép. de l'EPGS

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Conclusion

On sait, depuis longtemps déjà, qu'une bonne technique libère le joueur de la balle ; elle est la condition indispensable à la réalisation des décisions tactiques. Durant les championnats, les matches se suivent à un rythme si précipité qu'il ne reste malheureusement que fort peu de temps pour développer le sens de la balle. Le travail de mise en conditions et le travail d'équipe occupent totalement les quelques heures d'entraînement disponibles si bien qu'il n'y a plus de temps pour le travail de détail. Rares sont les joueurs qui possèdent une technique parfaite de la balle. Une bonne technique constitue le fondement du succès dans le jeu de football ; c'est à l'entraîneur qu'il appartient de l'exercer et de l'améliorer ; c'est parfois un travail assez fastidieux et lorsque l'on pense à la quantité de joueurs qui ne sont capables de jouer que d'un seul pied, on se rend compte qu'il y a encore un travail énorme à effectuer. On se plaint souvent de la mauvaise préparation de nos joueurs et l'on croit que c'est le système qui en est responsable. Cette conception est fausse ; c'est tout en bas qu'il faut commencer, à savoir par le perfectionnement du sens de la balle depuis l'âge le plus tendre. Le joueur n'aura jamais trop l'occasion de travailler avec la balle et c'est pourquoi les clubs ont un urgent besoin de moyens auxiliaires et d'agrès qui leur permettent d'améliorer la technique et de préparer efficacement les joueurs aux dures exigences de la compétition.
Il n'est pas nécessaire de disposer d'un jardin de football aussi complet, mais il doit être possible, à chaque club, de compléter leurs installations d'entraînement par l'adjonction de quelques-uns des agrès mentionnés ci-dessus.

Adaptation française de Fr. Pellaud.

Le cours central de moniteurs des cours cant. de rép. de l'EPGS

Du 10 au 12 février s'est déroulé à Macolin, sous la direction de Kaspar Wolf, chef de cours et de MM. André Metzener, H. Rüegsegger, J. Studer, A. Scheurer et W. Weiss, le cours central annuel des moniteurs de cours cantonaux de répétition
Le 10 février à 21.00 heures 90 moniteurs EPGS de toute la Suisse se retrouvent dans le hall du bâtiment principal de notre chère Ecole de Macolin, où notre ami Kaspar souhaite la bienvenue à chacun. Après l'ouverture du cours, les groupes sont constitués et les questions administratives sont rapidement réglées de telle manière que chacun puisse se coucher assez tôt afin d'être en pleine forme pour le travail du lendemain.
La journée du samedi débute par une introduction aux divers thèmes de travail, selon la formule du circuit qui nous est enseignée et démontrée. Voici un exemple de circuit-training et sa décomposition :

1er stade: Apprentissage des mouvements, de la technique et d'exercice ;

2ème stade: Détermination du nombre de répétitions (la durée de l'exécution peut varier de 30 secondes à 1 minute, avec 30 secondes de pause entre les divers exercices.)

3ème stade: Comparaison entre le temps du début avec le temps idéal.

4ème stade: Augmentation du poids et du nombre de répétitions, à volonté.

Ce circuit peut être répété selon le but que le moniteur désire atteindre, à savoir : développer la force ou augmenter l'endurance.
Après la théorie, ce fut la pratique en salle et nous nous rendons bien vite compte que ces exercices, tout en étant amusants, exigent pas mal d'efforts et de souffle, mais l'on constate aussi qu'avec de l'entraînement il est possible de réaliser rapidement de grands progrès, tant en ce qui concerne la force que l'endurance.
Les exercices de force avec haltères et chambres à air de bicyclettes ont été également démontrés par le spécialiste Armin Scheurer. Ces exercices simples et efficaces seront certainement accueillis avec satisfaction et adoptés par nos moniteurs, pour le plus grand bien de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports.
C'est avec plaisir également que nous avons écouté les paroles d'encouragement que Monsieur le Directeur Hirt tint à nous adresser personnellement.
Quant à nos conférenciers, MM. Heimann, écrivain à Berne et W. Perret de l'Office des mineurs de Neuchâtel, ils nous ont entretenus, avec une grande compétence, des problèmes que pose la jeunesse moderne, des observations et réflexions que leur vaut leur longue expérience, et nous avons compris que nous pouvons aussi aider les jeunes avec lesquels nous sommes en contact direct par le sport et développer ainsi, chez eux, un esprit sain dans un corps sain.
Revenant au travail pratique, nous avons, en fin d'après-midi, exercé un circuit composé d'exercices de sauts, de jets, de lancers, de grimper et d'exercices à mains libres, répété plusieurs fois. Aussi, après cette épuisante séance, est-ce avec une extrême satisfaction que nous avons goûté aux bienfaits de la douche et de la sauna préparées à notre intention.
Dimanche matin, après la messe et le culte, nous avons eu le privilège d'assister à la projection de séquences de films des Jeux olympiques de Rome dans lesquelles Toni Nett sut mettre en valeur la préparation technique des athlètes ; leur puissance et leurs exploits nous laissent bien quelque peu songeurs.
Mais le temps passe très rapidement à Macolin et après avoir effectué un match de handball fort disputé, à l'issue duquel rouges et bleus s'en retournèrent dos à dos, fatigués mais heureux, il fallut songer au départ. Nous avons eu le grand plaisir d'avoir parmi nous, pendant quelques heures, le chef de l'EPGS, Willy Rätz et nous voulons espérer qu'il se remettra bien rapidement du petit accident dont il fut victime. Après la remise, à chaque participant, du très joli insigne de moniteur EPGS, nous prîmes congé de Macolin non sans avoir remercié une fois encore bien chaleureusement tous ceux qui se dévouèrent pour notre instruction et pour la belle cause de l'éducation physique et morale de notre jeunesse. R. Rapin