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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 22 (1965)

Heft: 4

Rubrik: Cours fédéraux de moniteurs EPGS

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.07.2025

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

Cours fédéraux de moniteurs EPGS

Introduction

A. M.

La commission de rédaction de « Jeunesse forte — Peuple libre » a décidé d'entreprendre la publication de la matière enseignée dans les cours fédéraux de moniteurs de l'EPGS.
Des centaines de moniteurs sont formés annuellement à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, dans des stages d'une semaine, au cours de laquelle une très abondante matière est enseignée. Certains élèves, suivant les conseils donnés par les chefs de cours, prennent des notes lors des théories et des leçons pratiques. Beaucoup d'autres, malheureusement, se fiant à leur mémoire ou à leur génie personnel, jugent cette précaution inutile et rentrent à la maison satisfaits d'avoir beaucoup vu, entendu et exercé. Mais le souvenir de tant de belles choses doit s'estomper rapidement... C'est pourquoi nous avons pensé utile de publier cette matière, dont le plan, lors de la semaine de stage, se présente comme suit, pour l'instruction de base :

a) Théories avec film :
- la course à pied
- le jet du boulet
- les sauts en longueur et en hauteur
- le lancer (engin 500 g et javelot)
- la course d'orientation
- la gymnastique au sol et aux agrès, le grimper

b) Théories pédagogiques :
- le plan et la préparation d'une leçon
- les principes méthodologiques

c) Théories sur le mouvement EPGS
- Généralités
- Prescriptions de l'EPGS
- Travaux administratifs du moniteur EPGS

d) L'hygiène sportive
- Quelques conseils

e) Films :
- Viens avec nous
- Mélodie du sport
- Entraînement moderne de la condition physique.

Travail pratique, branches techniques

Toutes les branches composant la matière des cours et des examens de base sont travaillées en détail, d'une part pour le perfectionnement des aptitudes techniques des élèves-moniteurs, et d'autre part pour leur formation d'enseignants. Chaque demi-journée se termine par du jeu, leçon où l'on combine l'entraînement des passes, des tirs, et quelques exercices pré-tactiques, avec le jeu lui-même.

En complément de ce travail, une course d'orientation a lieu le mercredi après-midi, suivie d'une sauna qui permet d'atténuer les courbatures inévitables après trois jours d'activité physique d'une intensité inhabituelle pour beaucoup de participants. Le vendredi après-midi, une excursion conduit tout ce monde à la découverte des environs de Macolin ; île de St-Pierre, Montagne de Douane, Chasseral, Montagne de Boujean, gorges du Taubenloch sont les buts les plus fréquents. Combinées avec un souper en plein air, feu de camp, éventuellement construction de tentes, ces sorties, ainsi que la course d'orientation, ont surtout pour but de montrer à nos jeunes que l'être humain est fait pour aller dans la nature, grâce à ses deux jambes créées pour marcher, et non pour se fixer sur le siège rembourré d'un véhicule motorisé.
Il est clair que la présentation de ces différents sujets s'échelonnera sur un temps assez long.
Mentionnons encore que les théories servent d'introduction au travail de la branche considérée. Elles commencent en général par un bref rappel historique, situent la valeur de cette discipline en justification de son inclusion au programme EPGS, mentionnent les points essentiels de la technique, en présentent les procédés d'enseignement et d'entraînement.
Vient ensuite un court film (de 10 à 15 min.), commenté par le maître, en complément ou confirmation du bref exposé.

Dans le présent numéro, nous commençons la série de ces articles par la course, puisque c'est aussi le premier sujet traité dans le cadre du cours.
Pour des raisons de mise en page, nous publions dans ce numéro seulement une partie de la matière enseignée dans les heures de travail pratique, soit : la course de vitesse.

La Société de développement de Grindelwald nous prie de publier l'annonce suivante:

La nouvelle piscine chauffée de Grindelwald cherche pour la saison de bain 1965: un

instructeur ou maître de natation

Renseignements: Verkehrsbüro Grindelwald, téléphone (036) 3 23 01.