

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Chez nous

#### 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:** 14.01.2026

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

# Chez nous

## Pour son propre bien-être

Depuis plusieurs années, à Rorschach et dans les environs, on organise chaque hiver, d'octobre à mars, des leçons de gymnastique en commun. Le succès en est maintenant énorme, et surtout auprès de milieux ordinaires peu enclins à pratiquer le sport. L'enthousiasme que suscite cette mise en condition physique régulière a fait tache d'huile. Au début, il y a bien eu ça et là quelques hésitations, puis l'on a vite compris qu'il y allait du bien-être de chacun.

Mais, comment se déroule ce genre de leçon? Exécutés sur un air de musique, des exercices de gymnastique viennent tout d'abord imprimer un rythme à l'ensemble du corps; il s'agit là non seulement d'un relâchement des articulations et des ligaments, mais aussi le métabolisme, la respiration et la circulation sanguine s'en trouvent stimulés. Ensuite, par un circuit-training, tous s'exercent librement à divers agrès, ce qui fait rapidement apparaître points forts et points faibles de chacun. Dans la plupart des cas, la leçon s'achève par un jeu.

Souhaitons que se généralise cette lutte collective et individuelle contre le manque d'activité physique.

N. T.

## Luttons contre le manque d'exercice

(...) Comment faut-il pratiquer les sports?

Tout d'abord, chacun doit essayer de se livrer lui-même à son sport préféré en s'y consacrant au moins une fois par semaine. Il est d'ailleurs réjouissant de constater que le week-end sportif, le congé sportif, le camp de vacances sportif ont déjà acquis droit de cité sur le plan international. En second lieu, il convient de recommander vivement la gymnastique domestique ou familiale, sans trop se préoccuper de la forme à donner à ces exercices. Selon une très vieille formule chinoise — rappelons que la gymnastique est née dans les couvents de la Chine antique et du Tibet — on commencera par des mouvements de tête pour ensuite faire travailler les muscles du cou, des épaules, des bras, du tronc, des hanches, des jambes et terminer enfin le programme par quelques exercices des pieds tels que la marche sur le côté extérieur du pied, avec la pointe du pied tournée à l'intérieur ou sur la pointe des pieds. (...) On peut utiliser à cet effet certains engins d'appartements, ou encore des chaises ou des tables. On trouve dans presque tous les appartements modernes une machine à laver, un ascenseur, un téléviseur, une cuisine à éléments — pourquoi ne placerait-on pas dans la chambre à coucher quelque engin de sport à usage domestique, voire des espaliers suédois?

Il va de soi que les enfants participeront à l'entraînement familial. Il importe d'éveiller suffisamment tôt chez eux le plaisir du sport, car l'expérience montre que les exercices sportifs ne demeurent pas longtemps un violon d'Ingres; une enquête a révélé que 39 pour cent des jeunes de 18 ans pratiquaient encore quelque activité sportive, contre 21 pour cent à 21 ans et seulement 7 pour cent à 24 ans.

La femme également devrait pratiquer un peu plus de sport. Elle n'est certes pas faite pour réaliser les performances masculines, puisque sa force maximale n'atteint qu'environ 55 pour cent de celle de l'homme. Mais son adresse dépasse celle de l'homme. Il faudrait

donc qu'elle choisisse certains exercices particuliers, tels que la gymnastique générale, les exercices au sol ou encore la natation. Selon un vieux adage sportif « un bon entraînement physique nous permet de conserver nos 40 ans jusqu'à l'âge de 60 ans ». Ce principe est valable pour tous les adultes.

Dr K. Biener, Zurich  
« Le Messager Social, Genève »

## Le sport scolaire à Bâle: en plein dans le mille!

Quelque temps avant les dernières vacances d'automne, la jeunesse scolaire de Bâle fut invitée par écrit à faire du sport durant ses vacances. Le résultat a surpris les plus optimistes. En effet, jeunes gens et jeunes filles ont fait de cette première expérience un extraordinaire succès. Il faut dire que M. Huggenberger, inspecteur de gymnastique, avait fort judicieusement choisi les différentes disciplines. On espère bien renouveler dorénavant ces cours de vacances et même les transformer en cours annuels, dispensés parallèlement à l'enseignement scolaire. Cependant, ne va-t-on pas manquer d'entraîneurs pour les différentes disciplines? Voilà une question que l'on se pose déjà.

De toute manière, pour un coup d'essai, ce fut un coup de maître. C'est l'avis de chacun, c'est surtout celui des principaux intéressés, dont voici quelques déclarations spontanées:

Un collégien de 15 ans: « Mes trois condisciples et moi-même étions décidés à accomplir une véritable performance au cours de nos vacances d'automne: gagner Genève à pied. Tout n'alla pas sans peine, au début surtout. Couchant chez des paysans ou dans des auberges de jeunesse, il nous fallut 10 jours pour réussir. A la gare de Cornavin, nous n'étions pas peu fiers d'avoir atteint notre but. »

Une écolière de 12 ans: « Je fus tout étonnée lorsque, au premier jour des vacances, je vis que nous étions environ 160 apprentis-escrimeurs; cela ne nous permit malheureusement pas de nous entraîner plus qu'un jour sur deux. Je n'aurais jamais pensé que le maniement du fleuret était si éprouvant. Peu à peu cependant, l'entraînement devint un réel plaisir. »

Un élève d'école secondaire, 14 ans: « Le premier jour, nous n'étions pas moins de 70 intéressés au tir à l'arc. On nous donna des arcs en fibre de verre, car nous n'aurions pas eu la force d'utiliser des arcs de compétition. Au début, nous tirions d'une distance de 15 m. pour atteindre peu à peu 20 et 30 m. Les filles montraient autant d'enthousiasme que nous; quant aux professeurs, ils ont beaucoup de patience. Je crois bien que je suis maintenant devenu un « mordu » du tir à l'arc. »

Un écolier de 13 ans: « Vingt filles s'intéressaient au patinage sur roulettes, et quatre-vingts garçons au hockey sur roulettes. Il s'agissait tout d'abord de travailler la technique; la première semaine, une heure de technique puis une heure de jeu figuraient au programme de chaque jour. Le hockey sur roulettes n'est vraiment pas pour les mauviettes. Et notre entraîneur, Monsieur Jene, le fils du coureur d'orientation bien connu, m'a dit que si je continuais ainsi, je réussirais bientôt à faire partie de l'équipe suisse des juniors. »

Un élève des classes spéciales, 12 ans : « Odermatt, Hauser et Benthaus ont débuté comme nous, c'est notre entraîneur qui l'a dit. Nous étions 110 débutants rassemblés sur les deux places à droite et à gauche du Rhin. Nous avons beaucoup joué, et les entraîneurs ont dit qu'ils étaient contents de nous. Je n'avais encore jamais autant joué comme ça à football. Maintenant, du pied droit, j'arrive à « jongler » plus de 100 fois, de la tête aussi. Cette année, je serai de nouveau là. Mais j'aimerais mieux que les cours puissent durer toute l'année. »

N. T.

## Comment devenir instructeur de ski?

### 132 écoles en Suisse

Il ne suffit pas d'évoluer avec aisance sur la neige pour être instructeur de ski. Cette profession rencontre toutefois chaque année de nouveaux adeptes et incite un grand nombre de jeunes sportifs et d'anciens champions à rester chez eux au lieu d'aller chercher du travail en plaine. Si la plupart des professeurs de ski suisses se recrutent parmi les montagnards, habitués dès leur enfance à chauffer des skis, ceux-ci doivent faire preuve de qualités autres que sportives et se soumettre à une formation et à un entraînement intensif et régulier.

### Un métier qui fait vivre

Peu d'hivers se passent sans qu'une nouvelle école de ski soit ouverte. L'Association des écoles de ski suisses en compte 132 réparties dans les différentes stations de sports d'hiver. Ces dernières ont à leur tête un directeur, secondé d'instructeurs diplômés et d'auxiliaires. Les premiers ont passé avec succès les différentes étapes pour l'obtention de leur patente, tandis que les seconds sont généralement des stagiaires qui se préparent aux examens. Ils skient bien entendu déjà sans aucune difficulté.

Comment devient-on instructeur de ski? Est-ce un métier qui fait vivre son homme? Quelles sont les conditions à remplir avant de pouvoir coudre sur son anorak l'insigne de lIAS?

C'est en tant qu'auxiliaires que jeunes gens et jeunes filles (il y a aujourd'hui environ 5 pour cent de femmes dans l'enseignement du ski) donnent leurs premières leçons. Ils sont engagés en période de vacances lorsque les touristes viennent en masse et que les professeurs réguliers se trouvent face à des classes trop importantes. Un professeur ne devrait pas avoir plus de dix élèves à la fois. On leur confie généralement des groupes d'enfants ou de débutants. Leurs horaires sont les mêmes que ceux des professionnels, soit de 10 heures à midi et de 14 heures à 16 heures. Parallèlement, le directeur de l'école leur donne quelques cours de préparation et se rend compte s'ils sont aptes à suivre l'entraînement mis au point par l'Interassociation suisse pour le ski et les différents clubs alpins.

### Une semaine de formation

A l'issue de cette première étape, les futurs instructeurs doivent prendre part à une semaine de formation organisée chaque année par l'Interassociation suisse de ski. Un examen d'entrée comprenant une épreuve de slalom sert déjà d'élimination. Il est suivi d'une dou-

zaine de cours différents tels que saut, dérapage, slalom, christania, godille, étude des pistes, etc. Le succès à l'examen permet de s'inscrire aux quinze jours de cours finaux à l'issue desquels sont distribués les diplômes fédéraux. Le directeur technique de l'Interassociation suisse du ski est chargé de les organiser. Théorie et technique se succèdent pendant deux semaines. Toutes les disciplines sont passées en revue. On y fait aussi bien de la psychologie que de la météorologie, de la pédagogie que de la mécanique et bien entendu beaucoup de ski. Trois jours d'examens oraux, écrits et pratiques, transforment amateurs en professionnels. Dans six cantons, toutefois, Grisons, Berne, Uri, Valais, Vaud et Obwald, le brevet d'instructeur n'est pas suffisant. Il s'agit d'y ajouter une patente cantonale, ce qui ne manque pas, semble-t-il, de compliquer les choses. Une fois patentés, garçons et filles signent un contrat avec leur école les engageant à se mettre à la disposition du directeur pendant toute une saison.

Tous les deux ans, ces professeurs suivent à nouveau des cours de répétition pour remettre leurs techniques à jour. En ce qui concerne les directeurs des écoles, qui ont toujours derrière eux plusieurs années d'enseignement du ski, ils prennent part chaque hiver à une semaine de travail en commun. Parallèlement, ceux qui ont été promus experts par l'Interassociation suivent encore un autre cours central annuel.

### Prix des leçons stables

D'une manière générale, l'Association suisse des écoles de ski s'efforce de stabiliser les prix des leçons dans toute la Suisse. Ces derniers varient cependant très légèrement selon la cote de la station. Mais la différence est minime, puisque, classées en trois catégories, les écoles de ski catégorie III demandent 5 francs par demi-journée de leçon en groupe, 6 francs lorsqu'elles sont en catégorie II et 7 francs pour une station de premier rang comme Davos, Verbier ou Crans par exemple. Seuls les cours particuliers dont le tarif est fixé par le professeur lui-même qui encaisse pour lui la totalité du montant, sont plus élevés dans une station à la mode que dans un village modeste.

Avec la démocratisation du ski et son succès de plus en plus grand, les instructeurs, qui font tous un métier annexe, gagnent certainement des sommes appréciables durant les quatre mois d'hiver. Plusieurs, qui ont une clientèle privée importante, ont à la fin de la saison mis quelques milliers de francs de côté. Nombreux sont ceux qui ouvrent des boutiques de sport ou deviennent propriétaires d'un établissement hôtelier. Beaucoup de professeurs de ski se recrutent aussi dans le bâtiment, leur travail y étant interrompu tant il y a de neige. D'autres sont guides ou professeurs de tennis en été et rares sont ceux en tous les cas qui avant un âge avancé abandonnent ce métier qu'ils affectionnent par-dessus tout.

Valérie  
« La Tribune de Genève »

Il faut en général attendre la quarantaine pour dire d'un homme s'il est ou non un sportif.

Prof. Carl Diem