

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: 31 (1974)

Heft: 7

Rubrik: EFGS

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: 12.01.2026

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

2. Vaut mieux s'entraîner moins longtemps mais plus souvent (une demi-heure par jour est mieux que deux heures par semaine).
3. S'il s'agit de répéter la même chose plusieurs fois, il est très important d'intercaler des «dérivatifs» ou des exercices plus amusants, donnant davantage l'effet d'aventure. Pour être adapté aux enfants et aux adolescents, l'entraînement doit se dérouler dans une ambiance gaie et accueillante.
S'exercer sous forme d'un travail conséquent — jusqu'à accepter un entraînement dur, impitoyable et souvent monotone — ne peut former le début d'un processus d'apprentissage. Il faut d'abord l'apprendre.
4. Aucune erreur ne doit s'infiltre; il faut exécuter la forme correcte.
5. Les corrections doivent concerner un seul trait caractéristique du déroulement du mouvement, car si vous exigez de l'élève de se concentrer sur plusieurs traits caractéristiques à la fois, il sera troublé. Même un élève très avancé, aussi versé qu'il soit dans des exercices particuliers, ne peut se concentrer que sur une seule chose à la fois. Mais dans ce cas également, il est indiqué de présenter une esquisse du mouvement, esquisse qui montre le mouvement sans interruption.
6. Pour pouvoir bien s'exercer, il faut disposer des locaux adéquats et d'un grand nombre d'engins adaptés aux enfants et aux adolescents.

La démonstration, un des genres d'enseignement les plus anciens et les meilleurs, a également son côté négatif. Si les exercices dépassent l'imagination et les aptitudes de l'enfant ou de l'adolescent, la démonstration perd son sens.

1. La démonstration n'est utile que si l'élève est capable d'exécuter le mouvement. Il faut lui laisser également la possibilité d'expérimenter, d'essayer lui-même.
2. La démonstration de mouvements est un procédé fort rapide et l'élève qui veut copier doit être disposé à le faire, posséder un bon sens de l'observation et savoir s'adapter. Pour faciliter la tâche de l'élève, le déroulement du mouvement doit être démontré si possible lentement et d'une façon précise, mettant l'accent sur les traits caractéristiques et sur les points d'enchaînement.
3. La plupart des enfants et des adolescents ne peuvent imiter les mouvements compliqués du premier coup. Un «apprentissage» est nécessaire, et le but peut être atteint progressivement en partant de mouvements similaires très simplifiés.
4. La démonstration doit être soulignée par des explications et des films (séquences au ralenti). Lorsque l'élève commence à bien interpréter toutes les phases du mouvement, il doit avoir la possibilité d'étudier les différents mouvements sur un modèle vivant — l'enseignant —, afin de pouvoir découvrir les petits détails.

EFGS



ECOLE FEDERALE DE
GYMNASTIQUE ET DE SPORT
MACOLIN

- Si vous êtes de langue maternelle française
- Si vous maîtrisez parfaitement cette langue
- Si vous avez une connaissance approfondie de l'allemand
- Si vous vous intéressez au sport

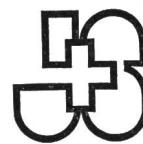
vous êtes la personne que nous cherchons comme

traducteur(trice)

des textes touchant les différentes branches sportives de «Jeunesse + Sport».

Entrée en fonction et conditions d'engagement selon accord.

Prière d'adresser votre offre à notre Service du personnel, Tél. (032) 22 56 44, interne 296 ou 223.



Concours de photographie

La commission de travail J+S de l'EFGS organise un concours pour trouver des photos ayant pour sujet les cours J+S. 1000 francs attendent le gagnant. Précisons toutefois que si plusieurs photos sont de valeur égale, les vainqueurs devront se partager le prix, et si aucune photo ne répond aux exigences minimales fixées par le jury, le prix ne sera pas attribué.

Tous les moniteurs J+S et tous les participants au cours J+S peuvent participer à ce concours, en nous envoyant des photos en couleurs ou noir et blanc prises durant les cours J+S organisés en 1974.

Les critères suivants seront appliqués pour juger les photographies:

- le motif choisi
- la technique appliquée
- le rapport avec J+S

Les photographies de format 15 x 23 cm (même grandeur que la photo de la page de couverture de notre revue «Jeunesse et Sport») devront être envoyées jusqu'au 31 décembre 1974 à Concours de photographie J+S
Ecole fédérale de gymnastique et de sport
2532 Macolin

Nous devons connaître en outre l'identité de l'auteur, le lieu et la date de la photo et la désignation du cours J+S. Chaque auteur a le droit de participer à ce concours avec trois photos au maximum.

L'EFGS désigne un jury qui jugera les photos dans le courant du mois de janvier 1975. En décernant le prix, l'EFGS acquiert le droit d'utiliser les photos du ou des gagnants pour des expositions ou pour l'illustration des publications de l'EFGS, en indiquant le nom de l'auteur.