

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: 32 (1975)

Heft: 2

Rubrik: Sport pour tous

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: 01.05.2026

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

6. Programme

Le programme doit rester simple. On ne fixe pas de limites de temps. Il s'agit également de renoncer à faire une différenciation des exigences pour les différentes catégories d'âge, de sexe, etc.

Disciplines

- a) **Entraînement au sein des clubs**
Entraînement public au sein des clubs sportifs (pour donner aux non-membres un aperçu de leurs activités)
- b) **Excursions**
Au moins 3 1/2 heures
- c) **Cross-country**
Parcours balisé de 5 à 6 km
- d) **Parcours de la forme**
Parcours de la forme effectué sous contrôle (par exemple parcours Vita, parcours Intersport, etc.)
- e) **Natation**
400 m nage libre
- f) **Cyclisme**
Sur piste circulaire, pendant au moins 1 heure
- g) **Leçons de gymnastique**
Gymnastique pour la mère et l'enfant, gymnastique pour tous, gymnastique préparatoire pour le ski, gymnastique pour ménagères, gymnastique pour personnes âgées.
Conditions: Leçons guidées seulement, d'une durée minimale de 45 minutes.
- h) **Cours d'orientation**
Trajet minimum: 4 km avec au moins 10 postes de contrôle.
- i) **Test de la forme**
Selon le programme de sport pour tous.
- k) **Divers**
Par exemple tournois de jeux (tennis de table, indiacas, tennis-planchette, jeux moins «grands»), introduction au canoë, à l'aviron, etc., selon les connaissances spécialisées de l'organisateur. Ces manifestations doivent obtenir une autorisation spéciale.

7. Distinctions

Par discipline

- = 1 confirmation de participation
- 3 confirmations de participation = insigne d'argent
- 5 confirmations de participation = insigne doré

Les confirmations de participation et les insignes sont remis gratuitement aux participants.

9. Propagande

La campagne de propagande se divise en trois parties:

- a) **avant l'action**
 - sensibilisation de la population
 - nature de l'action
 - buts de l'action
 - organisateurs
 - genres de manifestations et dates
- b) **pendant l'action**
 - calendrier des manifestations
 - information de la population concernant le stade de l'action (autant que possible)
- c) **après l'action**
 - comptes rendus et appels lancés à la population, par le truchement des mass media, en faveur d'un entraînement régulier
 - examen critique de l'action (statistiques) à l'intention du public
 - aperçu des prochaines olympiades populaires

10. Financement

Les frais sont couverts par l'ANEP au moyen d'une campagne de financement dont l'accent est mis sur les cantons et les communes.

Les organisateurs des différentes manifestations ont le droit de prélever une taxe d'inscription (pour couvrir les faux-frais). Cette taxe varie selon l'âge du participant. Les groupes (familles, écoles, clubs, etc.) bénéficient d'une taxe réduite.

Université de Lausanne

Cours pour la formation des maîtres d'éducation physique

Diplôme fédéral no 1

Un nouveau cours débutera le 3 septembre 1975.
Concours d'admission: avril — juin 1975

Les inscriptions doivent être adressées au Service des sports de l'Université de Lausanne et de l'EPFL, route cantonale 11, 1025 Saint-Sulpice, jusqu'au 1er mars 1975.
Téléphone (021) 25 06 36, le matin.

Interassociation pour la natation (IAN)

Les cours régionaux

Organisés sous la forme d'un cycle de 7 week-ends, ces cours s'adressent aux jeunes comme aux adultes, aux maîtres comme aux élèves, à tous ceux désireux de se perfectionner aux divers styles de nage et d'apprendre à plonger; à tous ceux enfin qu'intéressent le développement de la natation et du plongeon, et leur enseignement.

But du cours

Outre la préparation aux tests suisses de natation III et IV, ce cours constitue simultanément une introduction ou une préparation au cours technique, prévu dans le cadre de la formation des instructeurs suisses de natation, ISN.

Un cours facultatif de sauvetage sera organisé à l'intention de ceux qui désirent obtenir le brevet de sauvetage I, brevet dont les examens seront organisés en dehors des cours régionaux par la Société suisse de sauvetage, SSS.

Programme du cours

Le programme de natation portera sur l'étude des 4 styles, dauphin, dos, brasse, crawl. L'apprentissage de base en plongeon comporte l'étude des 4 plongeurs-clef, dits «retourné groupé», «ordinaire avant groupé», «ordinaire arrière groupé» et «périlleux et demi avant groupé».

Programme, dates et prix des cours

Cours régionaux

| | |
|--|-------------------|
| 1. Dauphin et plongeon retourné groupé | 15 - 16 mars |
| 2. Dos et plongeon ordinaire avant groupé | 22 - 23 mars |
| 3. Brasse et plongeon ord. arrière groupé | 19 - 20 avril |
| 4. Crawl et périlleux et demi avant groupé | 3 - 4 mai |
| 5. Perfectionnement du programme 1 | 24 - 25 mai |
| 6. Perfectionnement du programme 2 | 31 mai - 1er juin |
| 7. Epreuves des tests III et IV | 14 - 15 juin |
| Délai d'inscription | 1er mars |
| Frais de cours | 220 fr. |

Cours pour la formation des instructeurs suisses de natation

| | |
|---|----------------------|
| 1er cours (cours technique), à Lausanne | 30 juin - 11 juillet |
| Délai d'inscription | 12 juin |
| Frais de cours | 200 fr. |
| Examen d'admission, à Lausanne | 14 juin |
| 2e cours (cours de brevet), à Macolin | 20 sept. - 1er oct. |
| Frais de cours | 220 fr. |
| Examen technique (centralisé), à Macolin = Examen d'admission au cours de brevet. | |

Inscription, à Thierry Martin, Pont 12, 1003 Lausanne.

Frais de cours, à verser en même temps que l'inscription, par bulletin de versement, CCP 80-50695.

Joindre à l'inscription le récépissé, que vous sera rendu au début du cours.