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: 10: Transfert dans l'éducation physique

Rubrik: J+S informations

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: 10.12.2025

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



Informations



Ski de fond

Feuille d'information pour candidats-moniteurs J + S 1, ski de fond

1. Publication et annonce

Les cours sont publiés dans la revue «Jeunesse et Sport». Les fédérations intéressées (FSS, SSMG, CAS, etc.) donnent également des renseignements.

Si le cours est organisé par l'EFGS ou les cantons, on s'an-noncera auprès du service Jeunesse + Sport de son canton de domicile. Les étrangers joindront une copie du permis d'établissement à leur annonce. Pour les cours mis sur pied par les fédérations, l'inscription se fera au secrétariat de la fédération concernée. Le délai d'inscription est de 2 mois.

La formation dans les cours cantonaux et ceux de l'EFGS est gratuite. Les participants ont droit au remboursement des frais de voyage, à une indemnité journalière et à une allocation pour perte de gain. Les cours des fédérations ont leur propre réglementation.

candidat-moniteur emportera toujours son équipement personnel (skis, bâtons, fart).

2. Conditions d'admission aux cours de moniteurs J + S 1

- Age minimum: 18 ans
- Nationalité: Suisses et étrangers domiciliés en Suisse (permis d'établissement)
- Activité dans la branche
 - pratique du ski de fond depuis au moins 1 à 2 années
 possession des connaissances techniques de base spéci-
 - fiques au ski de fond (pas alternatif, double poussée des bâtons)
- bonne condition physique
- activité de moniteur: seuls les candidats s'engageant à exercer une activité de moniteur ont le droit de s'annoncer.

3. Programme de la formation de moniteurs

Jeunesse + Sport, principes d'enseignement, principes d'entraînement, prescriptions de la branche

- Marche à skis, pas tournant, pas du patineur Pratique:

- Pas alternatif
- Pas de un
- Enseignement méthodique des matières, effort sur les formes de jeux d'animation

4. Examen de moniteur

Technique: Démonstration correcte de

- pas alternatif (avec phase de glissée)
- avec et sans bâtons
- double poussée des bâtons
- double poussée des bâtons avec un pas
- intermédiaire (= pas de un) pas tournant (à droite et à gauche)
- dans une légère pente
- parcours technique (piste en zigzag et piste à pas tournants) comme pour l'examen de branche sportive
- parcours de fond en terrain varié, 8-10 km et note d'expérience

Condition physique:

Test général de condition physique:

- moyenne 30 pts.
- si possible:
- test Cooper (12 minutes; meilleur temps de la classe d'âge)

Théorie: La matière enseignée sera examinée

La réussite du cours est déterminée par les résultats des examens et l'appréciation des chefs de cours et de classe. Il sera donné des qualifications séparées pour la technique, la condition physique et le théorie (notes 4 à 1). Certificat fédéral de moniteur: Il sera délivré

par le service Jeunesse + Sport du canton de domicile. Si le candidat est déjà moniteur J+S dans une autre branche, la direction du cours inscrira la fréquentation et le résultat du cours dans le certificat de moniteur existant.

6. Compétences du moniteur

Une fois le cours réussi, le moniteur J + S (resp. monitrice) est habilité à fonctionner comme chef de groupe dans un cours de branche sportive 1 (formation de base). L'engagement dans des cours 2A / 2B dépend des aptitudes techniques.

Exceptions: Les services cantonaux pour Jeunesse + Sport peuvent autoriser dans des cas particuliers dûment justifiés par écrit, la direction d'un cours de branche sportive à des moniteurs J+S1 possédant de bonnes qualifications.

- s'ils sont enseignants ou possèdent une formation professionnelle d'éducateur ou
- s'ils sont moniteurs J + S 2 ou 3 dans une autre branche

Nouveau contenu du manuel du moniteur ski alpin

Le contenu du manuel du moniteur ski alpin a été revu et considérablement élargi. La partie technique a été enrichie par la version intégrale du SKI SUISSE.

Avec ce bon, chaque moniteur J+S de la branche ski alpin a la possibilité d'acheter le nouveau contenu du manuel au prix de 10 francs. Ce montant sera perçu par remboursement. Les personnes autorisées sont priées d'inscrire leur adresse sur le bon ci-dessous et de remplir le verso pour le contrôle.

Le bon dûment rempli est à envoyer à l'Office central fédéral des imprimés et du matériel,

Prière d'employer une enveloppe affranchie à forfait ou d'affranchir la lettre! Les commandes seront exécutées jusqu'au 30 novembre 1975.

N'oubliez pas de remplir le verso

Vouveau contenu du manuel de moniteur

Remboursement

idgenössische Drucksachen-Schweizerische Bundeskanzlei und Materialzentrale

imprimés et du matérie Office central fédéral

Chancellerie fédérale suisse

Affranchi à forfait Pauschal frankier

valable jusqu'au 30 novembre 1975

Bon

Ski alpin

Ecole de ski suisse et cours J + S

Partant de la devise «l'union fait la force», je fais appel à tous les chefs et maîtres de classe des cours de ski J+S de chercher le contact avec les écoles de ski locales, plus précisément avec les directeurs et les moniteurs de ces écoles. Ils pourront vous indiquer les pistes appropriées, et peut-être même vous aider à trouver le matériel spécial. N'oubliez pas que vous êtes des étrangers dans leur domaine! Rappelez-vous aussi que vous ne travaillez comme «moniteurs de ski» rétribués que dans le cadre des cours J+S, et qu'il vous est interdit de donner des leçons de ski à votre propre compte. Il existe des lois cantonales à ce sujet qu'il faut respecter!

Je vous souhaite une excellente saison sans accidents et beaucoup de succès dans votre travail. Christoph Kolb

Feuille d'information pour candidats-moniteurs

1. Publication et annonce

Les cours sont publiés dans la revue «Jeunesse et Sport». Les services cantonaux pour J + S donnent également des renseignements.

Si le cours est organisé par l'EFGS ou les cantons, on s'an-noncera auprès du service Jeunesse + Sport de son canton de domicile. Les étrangers joindront une copie du permis d'établissement à leur annonce. Pour les cours mis sur pied par les fédérations, l'inscription se fera au secrétariat de la fédération concernée. Le délai d'inscription est de 2 mois. La formation dans les cours cantonaux et ceux de l'EFGS est gratuite. Les participants ont droit au remboursement des frais de voyage, à une indemnité journalière et à une allocation pour perte de gain. Les cours de fédérations ont leur propre réglementation.

- 2. Conditions d'admission aux cours de moniteurs J + S 1
- Age minimum: 18 ans
- Nationalité:

Suisses et étrangers domiciliés en Suisse (permis d'établissement)

REBELL racing

le ski virant, léger, Fullplast, idéal pour professeurs de ski

Nous offrons: directement de la fabrique

- REBELL racing au prix avantageux de 298 fr. (au lieu de 595 fr.), aux moniteurs de Jeunesse et Sport, sur indication de la longueur désirée, du poids corporel et sur présentation d'une copie du certificat de professeur de ski, SI ou J + S.
- Articles de sports nordiques et alpins directement de la fabrique, à très bas prix, c.-à-d. 20 à 50 pour cent meilleur marché que n'importe où ailleurs.
- Réductions supplémentaires pour groupes, sociétés etc. (conditions Rebell-Fan-Club).

La documentation détaillée s'obtient auprès de:

Fabrique de ski REBELL Thoune, 3645 Gwatt-Thoune

۷u	les	indi	cations	sui	vantes,	j'a	i	е	dro	it	d'act	nete	r le	nouveau
con	tenu	ı du	manuel	du	monite	ur s	ki	al	pin	au	prix	de '	10 fr	

Catégorie de moniteur	J+S dans le branche ski alpin
Formation acquise en	9
dans le cours suivant:	
Signature:	

- maîtriser un virage parallèle
- Engagement à déployer une activité de moniteur J + S - Réussir le test d'admission. Descente d'une pente (déclivité 40-45 pour cent) en virages parallèles contrôlés. Celui qui ne réussit pas ce test peut être licencié.
- Faire preuve d'une bonne condition physique: présenter le résultat d'un test général de condition physique ne remontant pas à plus de 6

3. Programme de la formation de moniteurs

- \rightarrow Structure et administration de J + S
- Conception de l'enseignement
- Principes d'entraînement
 Examens de branche sportive
- Problèmes de la sécurité

Formation pratique et didactique:

- Exercices d'adaptation, descente, freinage, virage, dérapage, virage élémentaire et stemvirage, virage parallèle de base et virage parallèle.
- exercices d'application
- -- parcours

4. Examen de moniteur

Technique: — Passage de bosses et dépressions — Pas tournant

- 4 virages parallèles avec impulsion circulaire
- Virages sur pente
- Slalom géant (moyenne minimale: 2,5)

Condition physique:

Test normal ou petit test (min. 30 pts)

Questionnaire J + S (répondre correctement à au

moins 13 des 20 questions) et questionnaire spécifique à la branche (13 de 20)

Il est nécessaire d'obtenir un «suffisant» dans chaque partie d'examen pour recevoir la qualification de moniteur.

5. Qualification

La réussite du cours est déterminée par les résultats des examens et l'appréciation des chefs de cours et de classes. Il sera donné des qualifications séparées pour la technique,

la condition physique et la théorie (notes 4 à 1).

Certific at fédéral de moniteur: Il sera délivré
par le Service Jeunesse + Sport du canton de domicile. Si
le candidat est déjà moniteur J + S dans une autre branche, la direction du cours inscrira la fréquentation et le résultat du cours dans le certificat de moniteur existant.

6. Compétences de moniteur

Une fois le cours réussi le moniteur $J+S\,1$ (resp. monitrice) est habilité à fonctionner comme chef de groupe dans un cours de branche sportive 1 (formation de base). L'engagement dans des cours du degré supérieur dépend des aptitudes techniques.

Exceptions: Les services cantonaux pour Jeunesse + Sport peuvent autoriser dans des cas particuliers dûment justifiés par écrit, la direction d'un cours de branche sportive à des moniteurs J + S 1 possédant de bonnes qualifications

- s'ils sont enseignants ou possèdent une formation professionnelle d'éducateur ou
- s'ils sont moniteur J + S 2 ou 3 dans une autre

J + S Communications des chefs de branche



Entraînement de la condition physique

Cours centraux

Pour 1975, les cours centraux pour experts «fitness» JG et JF ont été fixés aux dates suivantes, d'entente avec les offices cantonaux. Par cela, on pense mieux répondre aux besoins des régions, en rendant les discussions et contacts possibles grâce à des effectifs plus nombreux.

Date	Lieu	Participants	Langue	Organis.
19./20. 11.	Macolin	Maîtres d'E. P. diplômés	f/d	EFGS
25./27. 11.	Ovronnaz	Région Suisse romande	f	VS / ETS

Les chefs de branches: B. Boucherin / H. R. Hasler

Examens de performance

Directives d'examen

			Qualification de moniteur indispensable
Examen de condition ph Examen: examen de la brar		Exigence: 45 points	
Examen de condition ph Examen: programme de bas sans la branche à			Entraînement de la condition physique, Athlétisme
Athlétisme	****		
sprint et haies 80 m/1	e discipline de chaque gro lines, jeunes gens 00 m/100 m haies ır/triple/hauteur/perche	Disciplines, jeunes filles 80 m/100 m/60 m haies	Athlétisme
lancers poids 5 disque	kg * / 1,5 kg/javelot 600 g	poids 3 kg disque 1 kg/javelot 400 g/ balle 80 g	4.
demi-fond/marche 600 m / 5 km		600 m/marche 2 km/5 km	
	de concours J+S; its du tétrathlon): gens: 110 points	Barème: barème J+S JG + JF jeunes filles: 70 points 80 points	Entraînement de la condition physique
16 / 17 ans 18 / 19 / 20 ans	145 points 160 points	90 points	
Course d'orientation	Examen: selon direc	ctives particulières	Course d'orientation
Programme de tests de Examen: examen de la bran		Exigence: comme examen de la branche	Natation
*		7	3
Programme de natation d'endurance		Exigence: 30 minutes un bain gardé ou sous titulaire du brevet de sauvetage	Tous les moniteurs J+S
de natation d'endurance	Organisation dans u la surveillance d'un	ın bain gardé ou sous	
de natation d'endurance Ski, programme allround	Organisation dans u la surveillance d'un l che 1	in bain gardé ou sous titulaire du brevet de sauvetage Exigence:	J+S
Ski, programme allround Examen: examen de la bran Ski, programme de com Examen: slalom Exigence: JG = te Groupes mixtes: JG = te	Organisation dans u la surveillance d'un l che 1	Exigence: comme examen de la branche om géant temps idéal JF+50%	J+S
Ski, programme allround Examen: examen de la bran Ski, programme de com Examen: slalom Exigence: JG = te Groupes mixtes: JG = te JF = te Excursion d'un jour à ske Examen: 20 km (Organisation dans use la surveillance d'un la surveillance d'un la che 1 pétition de 20 à 30 portes ou slakemps idéal JG+50%/JF = mps idéal groupe mixte+mps id	Exigence: comme examen de la branche om géant = temps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée	J+S Ski
de natation d'endurance Ski, programme allround Examen: examen de la bran Ski, programme de com Examen: slalom Exigence: JG = te JF = te Excursion d'un jour à sk Examen: 20 km (Exigence: accomp Promenade à ski de fonc Examen: excursion d'un jou	Organisation dans us la surveillance d'un la surveillance d'un la che 1 pétition de 20 à 30 portes ou slale imps idéal JG+50%/JF = imps idéal groupe mixte+ idéal groupe mixte+ idéal groupe mixte+ idéal groupe mixte d'un de montée = 1 km a lir le trajet complet au se la condition 25 km par condition 25 km	Exigence: comme examen de la branche om géant tetemps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée in du groupe s difficiles (neige fraîche sans trace)	J+S Ski Ski
de natation d'endurance Ski, programme allround Examen: examen de la bran Ski, programme de comp Examen: slalom Exigence: JG = te JF = te Excursion d'un jour à sk Examen: 20 km (Exigence: accomp	Organisation dans usual a surveillance d'un la surveillance d'un le che 1 pétition de 20 à 30 portes ou slalemps idéal JG+50%/JF = mps idéal groupe mixte+mps idéal groupe mixte+mps idéal groupe mixte+lous (pas en haute mon 100 m de montée = 1 km a solir le trajet complet au se le complet au se	Exigence: comme examen de la branche om géant tetemps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée in du groupe s difficiles (neige fraîche sans trace) ns faciles complet au sein du groupe	J+S Ski Ski
de natation d'endurance Ski, programme allrounc Examen: examen de la bran Ski, programme de comp Examen: slalom Exigence: JG = te JF = te Excursion d'un jour à sk Examen: 20 km (Exigence: accomp Promenade à ski de fonc Examen: excursion d'un jour Exigence: Ski de fond, compétition Exigence: JG = te Groupes mixtes: JG = te	Organisation dans usual a surveillance d'un la surveillance d'un le che 1 pétition de 20 à 30 portes ou slalemps idéal JG+50%/JF = mps idéal groupe mixte+mps idéal groupe mixte+mps idéal groupe mixte+lous (pas en haute mon 100 m de montée = 1 km a solir le trajet complet au se le complet au se	Exigence: comme examen de la branche om géant tetmps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée in du groupe s difficiles (neige fraîche sans trace) ns faciles complet au sein du groupe 4 à 8 km temps idéal JF+80% 80%	J+S Ski Ski Excursions à skis
de natation d'endurance Ski, programme allrounc Examen: examen de la bran Ski, programme de comp Examen: slalom Exigence: JG = te JF = te Excursion d'un jour à sk Examen: 20 km (Exigence: accomp Promenade à ski de fonc Examen: excursion d'un jour Exigence: Ski de fond, compétition Exigence: JG = te Groupes mixtes: JG = te	Organisation dans us la surveillance d'un la surveillance de 20 à 30 portes ou slale imps idéal JG+50%/JF = 100 m de groupe mixte + 100 m de montée = 1 km a la solir le trajet complet au se la surveillance de 20 km par conditions accomplir le trajet de memos idéal JG+80%/JF = 100 m mixte + 100 m mixte	Exigence: comme examen de la branche om géant tetmps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée in du groupe s difficiles (neige fraîche sans trace) ns faciles complet au sein du groupe 4 à 8 km temps idéal JF+80% 80%	J+S Ski Ski Excursions à skis
de natation d'endurance Ski, programme allround Examen: examen de la bran Ski, programme de com Examen: slalom Exigence: JG = te JF = te Excursion d'un jour à sk Examen: 20 km (Exigence: accomp Promenade à ski de fonc Examen: excursion d'un jour Exigence: Ski de fond, compétition Exigence: JG = te JF = te	Organisation dans use la surveillance d'un la surveillance d'un le che 1 pétition de 20 à 30 portes ou slakemps idéal JG+50%/JF = mps idéal groupe mixte+ mps idéal groupe mixte+ mps idéal groupe mixte+ cis (pas en haute montaite de montaite et rajet complet au se le complir le trajet complir le trajet complir le trajet complir le trajet de mps idéal JG+80%/JF = mps idéal groupe mixte+	Exigence: comme examen de la branche om géant tetmps idéal JF+50% 50% 70% tagne) au plat) minimum: 300 m de montée in du groupe s difficiles (neige fraîche sans trace) ns faciles complet au sein du groupe 4 à 8 km temps idéal JF+80% 80%	J+S Ski Ski Excursions à skis

Attention aux changements signalés dans la marge par un trait noir.