

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: 33 (1976)

Heft: 5: 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: 11.04.2026

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



Informations

Directives révisées

Formation de moniteurs

Entraînement de la condition physique propre à la branche

1. Branches sportives

Des cours de formation et de perfectionnement de moniteurs dans l'entraînement de la condition physique propre à la branche (D) peuvent être organisés dans les branches sportives suivantes:

Alpinisme	Cyclisme	Ski
Aviron	Excursions à skis	Ski de fond
Canoë	Hockey sur glace	Tennis
Course d'orientation	Natation	

2. Cours

2.1 Cours de moniteurs 1

Publication: Cours de moniteurs 1 «entraînement de la condition physique» et formation de moniteurs dans l'entraînement de la condition physique propre à la branche X.

Programme: Programme de base de l'entraînement de la condition physique. Entraînement de la condition physique propre à la branche. Examen de condition physique et examen de condition physique propre à la branche. (Pas d'introduction dans J + S, vu que tous sont déjà moniteurs J + S.)

Durée: 32 à 44 heures, 4 à 6 jours.

Admission: Moniteurs J + S 1/2/3 dans la branche sportive concernée

Reconnaissance: Moniteur 1 «entraînement de la condition physique» et orientation D dans la branche sportive concernée.

2.2 Cours de moniteurs 2

Publication: Cours de moniteurs 2 «entraînement de la condition physique» et formation de moniteurs dans l'entraînement de la condition physique propre à la branche X.

Programme: Programme de base de l'entraînement de la condition physique. Entraînement de la condition physique propre à la branche et examen de condition physique propre à la branche.

Durée: 40 à 72 heures, 6 à 10 jours.

Admission: Moniteurs J + S 1/2/3 dans la branche sportive concernée et dans l'entraînement de la condition physique.

Reconnaissance: Moniteur 2 «entraînement de la condition physique» et orientation D dans la branche sportive concernée.

2.3 Cours de perfectionnement pour l'introduction dans l'entraînement de la condition physique propre à la branche

Publication: Cours de perfectionnement pour l'introduction dans l'entraînement de la condition physique propre à la branche X.

Programme: Entraînement de la condition physique propre à la branche et examen de condition physique propre à la branche.

Durée: 18 à 24 heures, 2 ou 3 jours.

Admission: Moniteurs J + S 1/2/3 dans la branche sportive concernée.

Reconnaissance: Orientation D dans la branche sportive concernée. CP dans la branche sportive concernée et dans l'entraînement de la condition physique (si reconnu).

2.4 Cours de perfectionnement pour l'entraînement de la condition physique propre à la branche

Publication: Cours de perfectionnement pour l'entraînement de la condition physique propre à la branche X.

Programme: Entraînement de la condition physique propre à la branche X.

Durée: 10 à 24 heures, 1 1/2 à 3 jours.

Admission: Moniteurs 1/2/3 dans la branche sportive qui possèdent déjà une reconnaissance dans l'orientation D ou l'entraînement de la condition physique.

Reconnaissance: CP dans la branche sportive et dans l'entraînement de la condition physique (si reconnu).

3. Droit de former des moniteurs

3.1 Institutions

- Services cantonaux J + S: cours de moniteurs 1 et cours de perfectionnement.
- EFGS Macolin: cours de moniteurs 2 et cours de perfectionnement.
- Institutions autorisées à former des moniteurs dans la branche «entraînement de la condition physique»:
cours de moniteurs 1/2 et cours de perfectionnement.
- Institutions autorisées à former des moniteurs dans les branches sportives:
cours de perfectionnement.

3.2 Enseignants

- Chef de cours:
expert dans la branche «entraînement de la condition physique» avec reconnaissance de moniteur D dans la branche sportive concernée
ou
expert dans la branche sportive avec reconnaissance de moniteur D.
- Maître de classe:
moniteur 3 dans la branche «entraînement de la condition physique» et reconnaissance de moniteur dans la branche sportive
ou
moniteur 3 dans la branche sportive avec reconnaissance de moniteur D ou reconnaissance de moniteur dans l'entraînement de la condition physique.

4. Moyens didactiques

Le manuel du moniteur d'entraînement de la condition physique ainsi que les chapitres en la matière des manuels des différentes branches sportives servent de base pour la formation dans les cours de moniteurs et les cours de perfectionnement.

Ces directives entrent en vigueur le 1er mars 1976.

Formation des jeunes

Appendice II aux directives générales Enseignement complémentaire dans les cours de branche sportive

1. Généralités

Selon les nouvelles directives, il est possible d'engager dans différentes branches sportives des *moniteurs J + S* d'autres branches pour des tâches spéciales (partie générale du manuel du moniteur, point 3.2). Les détails sont à régler dans les prescriptions et les programmes d'enseignement des branches sportives. Mais vu que cette intention ne peut être réalisée que lors des travaux de révision, l'aperçu suivant *fait foi pour les années 1976 et 1977* en lieu et place des prescriptions des différentes branches sportives.

- 1.1 Tout engagement d'un moniteur J + S d'une autre branche sportive doit être mentionné dans le *programme du cours* ou être annoncé séparément. Ce travail est assimilé au cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire en raison de l'enseignement dispensé aux *différents groupes*.
- 1.2 L'enseignement complémentaire doit être dispensé à des groupes *en alternance* avec la formation dans la branche sportive.
Si l'enseignement complémentaire doit être donné au cours entier pour des raisons d'organisation, il est permis de recourir à l'*aide* des autres moniteurs J + S du cours de branche sportive, à la condition que l'enseignement complémentaire reste sous la responsabilité du moniteur engagé spécialement à cet effet.
- 1.3 Lorsqu'on fait appel à des moniteurs J + S, il faut indiquer *clairement* sur l'annonce du cours et sur les pièces comptables (également sur la feuille VOE) la *branche sportive* dans laquelle ils sont reconnus et qu'ils enseignent. Ils seront indemnisés conformément à la catégorie de moniteur à laquelle ils appartiennent dans leur branche sportive, et dans le cadre du mode de calcul des indemnités de moniteurs appliqué normalement dans les cours de branche sportive. Une indemnité supplémentaire n'est pas accordée. Les jours durant lesquels ils sont engagés et ont droit à l'indemnité, les moniteurs à qui l'on a fait appel spécialement devraient enseigner, si possible, pendant toute la durée de l'enseignement. Les moniteurs du cours de branche sportive sont indemnisés pour toute la durée de l'activité conformément à la reconnaissance de moniteur correspondante, même s'ils assument des tâches spéciales dans le sens d'un moniteur à qui l'on a fait appel spécialement.
- 1.4 Du *matériel J + S* peut être remis pour l'enseignement complémentaire, à la condition que l'ampleur de cet enseignement justifie les efforts supplémentaires et que le matériel à disposition soit suffisant.

2. Dispositions valables pour toutes les branches sportives

- 2.1 Il est possible de faire appel à des moniteurs J + S qui possèdent les qualifications nécessaires pour préparer et organiser des *examens de performance*.

Cet enseignement ne peut être donné que sous forme de leçons entières dans le cadre du cinquième autorisé pour les activités complémentaires.

- 2.2 Les moniteurs J + S de l'entraînement de la condition physique peuvent être engagés pour *dispenser des leçons entières de mise en condition physique* dans le cadre du cinquième autorisé pour l'entraînement de la condition physique.

3. Prescriptions des branches sportives

3.1 Alpinisme

Les moniteurs de course d'orientation peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières d'orientation ou de course d'orientation dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

3.2 Entraînement de la condition physique

Les moniteurs J + S peuvent être engagés pour enseigner les branches à option basketball, football, handball, volleyball, gymnastique aux agrès, gymnastique, athlétisme et natation sous forme de leçons entières dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

Les moniteurs / -trices J + S de la branche «gymnastique et danse» peuvent être engagés pour toute la durée de l'activité pour enseigner la gymnastique dans le cadre de la formation dans la branche sportive «entraînement de la condition physique».

3.3 Gymnastique aux agrès et à l'artistique JG / JF

Les moniteurs / -trices J + S de la branche «gymnastique et danse» peuvent être engagés pour toute la durée de l'activité pour enseigner la gymnastique dans le cadre de la formation dans la branche sportive.

3.4 Canoë

Les moniteurs J + S de natation peuvent être engagés pour toute la durée de l'activité pour enseigner la natation dans les cours de branche sportive esquimautage et natation (C).

Dans les cours de branche sportive des autres spécialisations, les moniteurs J + S de la branche natation peuvent enseigner la natation ou la natation de sauvetage sous forme de leçons entières dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

Les moniteurs J + S «excursions et plein air» peuvent dispenser dans les camps l'enseignement dans la branche «excursions et plein air» sous forme de leçons entières dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

3.5 Natation

Les moniteurs / -trices J + S de la branche «gymnastique et danse» peuvent être engagés pour toute la durée de l'activité pour enseigner la gymnastique dans le cadre de la formation dans la branche sportive «natation artistique» (E).

3.6 Ski

Les moniteurs J + S de ski de fond peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières de ski de fond dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

Il n'est pas permis d'engager des moniteurs J + S de l'entraînement de la condition physique dans des *camps de ski*.

3.7 Ski de fond

Les moniteurs J + S de course d'orientation peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières de course d'orientation dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

3.8 Excursions à skis

Les moniteurs de course d'orientation, de ski et de ski de fond peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire.

3.9 Excursions et plein air

Les moniteurs de course d'orientation, de cyclisme et de natation peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières de leur discipline dans le cadre de la formation dans la branche sportive.

Les moniteurs J + S de canoë peuvent être engagés pour dispenser des leçons entières de canoë dans le cadre du cinquième autorisé pour l'enseignement complémentaire. *Seuls* ces moniteurs ont le droit d'enseigner le canoë (grandeur maximale d'une classe: 9).

Ces directives entrent en vigueur le 1er janvier 1976.

Appendice III aux directives générales Cours de branche sportive, entraînement de la condition physique propre à la branche (D)

1. Branches sportives

Des cours d'entraînement de la condition physique propre à la branche peuvent être organisés comme cours de branche sportive de l'orientation D dans les sports de saison suivants:

Hockey sur glace	Natation	Alpinisme *
Course d'orientation	Ski	Excursions à skis *
Cyclisme	Ski de fond	Canoë *
Aviron	Tennis	

(* voir les exceptions sous les chiffres 2 et 6)

2. Programme

- Entraînement de la condition physique général et entraînement de la condition physique propre à la branche selon le programme d'enseignement D de cette branche } au moins 16 unités d'enseignement
- Examen de condition physique propre à la branche }
- La formation dans la branche sportive concernée est possible comme enseignement complémentaire (*interdit* dans l'alpinisme, les excursions à skis et le canoë) } au maximum $\frac{2}{5}$ du total des unités d'enseignement
- Compléments d'autres genres } au maximum $\frac{1}{5}$ du total des unités d'enseignement

3. Examen de condition physique propre à la branche

Dans le sens de l'examen de branche sportive D, il faut organiser une des épreuves suivantes pour conclure un cours de condition physique propre à la branche:

- Examen de condition physique D propre à la branche en question, s'il existe
- Examen de branche sportive, entraînement de la condition physique B
- Examen de condition physique: programme de base et deux disciplines à option.

L'organisation du test général de condition physique est facultative. Les épreuves susmentionnées comptent comme résultat pour la condition physique et sont valables 6 mois.

Si le candidat réussit une des épreuves précitées, il reçoit la distinction correspondante, c'est-à-dire «entraînement de la condition physique» 1, 2 ou 3.

4. Moyens didactiques

Le manuel du moniteur d'entraînement de la condition physique ainsi que les chapitres en la matière des manuels des différentes branches sportives servent de base pour l'entraînement de la condition physique propre à la branche.

5. Direction

- Chef de cours:
moniteur D dans la branche sportive concernée
ou
moniteur dans la branche sportive concernée et dans l'entraînement de la condition physique
ou
moniteur 2 ou 3 dans l'entraînement de la condition physique.
Les conditions normales font règle pour l'engagement comme chef de cours.
- Moniteur de groupe:
moniteur 1/2/3 dans l'entraînement de la condition physique
ou
moniteur 1/2/3 dans toutes les orientations de la branche sportive concernée.
- Moniteur pour la formation complémentaire dans la branche sportive:
moniteur dans la branche sportive concernée.

Si un moniteur est reconnu dans la branche «entraînement de la condition physique» et dans la branche sportive concernée, c'est la catégorie la plus élevée qui fait foi pour le calcul de l'indemnité.

6. Comptabilité

Pour les comptes, les cours de branche sportive pour l'entraînement de la condition physique propre aux branches alpinisme, excursions à skis et canoë sont considérés comme cours de branche sportive «entraînement de la condition physique». Les guides de montagne engagés sont indemnisés comme moniteurs 3.

7. Tâches de conseiller

Les tâches de conseiller pour de tels cours sont assumées par des experts de la branche sportive concernée.

Ces directives entrent en vigueur le 1er mars 1976. A cette date, elles remplacent les directives «Entraînement de la condition physique propre à la branche sportive, directives pour les cours de branche sportive et la formation de moniteurs», édition 1973 (form. 30.90.105) du 7 mai 1973.

Mise en garde!

Une indiscipline en montagne aux tragiques conséquences!

Le 15 juin 1975, à la suite du manque de discipline inquiétant d'un jeune alpiniste, il a fallu entreprendre des recherches par hélicoptère. Si le fait de quitter ses camarades, sans même dire où l'on a l'intention d'aller, était une grossière imprudence, celui de n'aviser le point de départ de la disparition qu'avec un grand retard, et seulement sur l'insistance de tiers, était tout aussi inadmissible.

Au cours de cette recherche aérienne par mauvaise visibilité — dont on s'aperçut plus tard qu'elle avait été inutile — l'hélicoptère s'écrasa au sol. Le pilote et deux valeureux guides de montagne de la colonne de secours du CAS ont été tués.

Urgent appel aux chefs OJ et de J + S!

Ces faits regrettables montrent que, à l'avenir, il faudra mieux informer et expliquer. Ceux qui instruisent de jeunes alpinistes ne doivent pas seulement leur transmettre des connaissances techniques, mais aussi leur inculquer le sens de la responsabilité de chacun envers ses proches, les camarades de cordée et les équipes de sauveteurs. Cela se fera par des exposés lors de cours ou d'assemblées, ou dans les bulletins de section.

En particulier

Dans ces exposés oraux et communications écrites on insistera notamment:

- sur la nécessité d'un comportement discipliné en course, et cela en toute circonstance;
- sur un examen très consciencieux de l'éventuelle nécessité d'une action de secours et, si oui, sous quelle forme celle-ci devra être effectuée;
- sur le fait que si, à la suite de circonstances imprévues, une course est retardée, il y a obligation impérieuse d'en informer immédiatement le point de départ, respectivement la famille. On évite ainsi des alarmes inutiles.

Recommandation de principe

La montagne ne tolère pas les demi-mesures. La discipline et un comportement correct, chacun étant conscient de ses responsabilités en cabane, en course et, cas échéant, lors d'un accident, sont indispensables. Celui qui ne veut ou ne peut pas se soumettre à ces impératifs ne doit pas être admis dans un groupe OJ, ni dans une section du CAS, ni dans un cours J + S.



Basketball

Informations pour candidats moniteurs 1

«L'entraîneur reste un élève jusqu'à la fin de ses jours»

1. Organisation et structure

Jeunesse + Sport est une institution qui, placée sous la direction de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport ainsi que des Services cantonaux J + S, offre à la jeunesse la possibilité d'exercer une activité sportive sous la conduite de moniteurs compétents.

La formation générale des moniteurs J + S s'effectue hiérarchiquement selon 3 degrés: moniteurs 1, 2 et 3.

Elle est entièrement prise en charge par l'institution J + S qui, en plus:

- paie les déplacements
- alloue une indemnité
- remet des documents didactiques
- assure le moniteur contre les accidents et la maladie

En contrepartie, le moniteur s'engage à déployer une activité dans sa branche, de manière à faire bénéficier les jeunes (filles et garçons) de 14 à 20 ans de la formation qu'il a reçue dans la pratique d'une activité sportive, le basketball, selon des buts bien définis.

Le moniteur ainsi que son organisation (société) reçoivent alors une aide de la Confédération sous forme:

- d'indemnisation
- de subside d'organisation
- de documents didactiques (films)
- de matériel de prêt: ballons, filet, etc.
- d'assurance contre les accidents et en responsabilité civile

La Fédération suisse de basketball amateur (FSBA), en vertu d'un contrat, assume, avec J + S, la formation des moniteurs J + S et des entraîneurs FSBA. La FSBA reconnaît ainsi les moniteurs 1 J + S de la branche basketball comme entraîneurs 1 de la FSBA; il en va de même pour les autres degrés de formation. En fait, ces cours de formation sont aussi les seuls cours de formation d'entraîneurs de la FSBA.

Le programme général de ces cours prévoit une préparation:

- technique
- tactique
- condition physique
- psychique
- méthodologique
- théorique
- administrative

Le cours de moniteurs 1 dure de 4 à 6 jours, avec un minimum de 32 heures d'enseignement.

2. Publication

La publication des cours de formation paraît dans la revue «Jeunesse et Sport», ainsi que dans la revue officielle de la FSBA.

Chaque service cantonal J + S transmet également tous les renseignements utiles à ce sujet.

3. Inscription

Chaque candidat à un cours de formation de moniteurs doit s'inscrire au moyen d'un formulaire conçu à cet effet.

Chemin à suivre:

- Demander le formulaire d'inscription au service cantonal J + S ou au chef de la branche.
- Le remplir très lisiblement. Chaque rubrique demande une réponse précise et complète. Très souvent, la sélection qui intervient par la suite se base sur l'abondance et la précision des renseignements obtenus. (Les étrangers y joindront une copie du permis d'établissement.)
- Adresser ce formulaire au Service cantonal J + S du canton de domicile au moins 2 mois avant le début du cours.
- S'attendre à recevoir, 4 semaines avant le début du cours, une confirmation de participation sous forme d'une convocation. Il peut arriver que certains candidats, régulièrement inscrits, soient refusés par manque de place ou pour qualification insuffisante.

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

- être âgé de 18 ans au moins
- être de nationalité suisse ou, pour les étrangers, posséder un permis d'établissement (joindre une copie)
- déployer une activité soutenue dans la pratique du basketball:
 - expérience de la compétition
 - maîtrise technique suffisante
 - bonne condition physique, de manière à supporter un effort intense durant plusieurs jours
- activité de moniteur: *seuls ceux qui ont la ferme intention de déployer une activité sérieuse de moniteur après l'obtention du brevet sont habilités à s'annoncer à un cours de formation.*

Examen d'entrée

Pour s'assurer que les candidats possèdent, à l'entrée au cours, un bagage technique suffisant, un examen correspondant pourra être exigé le premier jour ou avant le début du cours.

Cet examen a une valeur sélective; le candidat qui ne remplit pas les conditions minimales requises verra ses chances d'obtenir la qualification de moniteur fortement réduites. Lorsque les lacunes seront trop manifestes, le candidat ne sera pas autorisé à continuer le cours.

Forme de l'examen

Il se présente sous la forme d'un petit parcours, qui permettra à la direction du cours d'apprécier les capacités techniques de base du candidat.

Les exercices exécutés par le candidat seront jugés en fonction du critère suivant:

- règlement officiel de basketball (pas de marcher, de double-dribble)
- coordination dans la manière de lancer et de saisir le ballon
- habileté à «sentir» le ballon lors des dribbles
- maîtrise absolue du rythme des 2 temps après le dribble

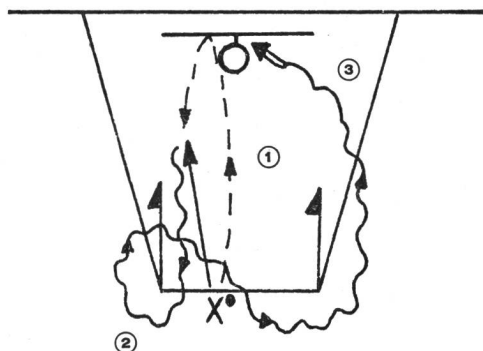
Parcours:

Départ de la ligne des coups francs; le candidat exécute une passe à 2 mains contre le panneau de basketball, de manière à ce que le ballon soit renvoyé dans sa direction ①

Le joueur récupère le ballon au rebond et exécute un parcours en forme de huit, en dribblant respectivement de la main gauche, puis de la main droite selon la logique, autour des piquets, ceux-ci représentant des adversaires ②

Après avoir exécuté 1 parcours en forme de huit, le joueur se dirige vers le panier et exécute un tir en foulée (tir d'une main avec appel du pied opposé ③)

Ce parcours doit être exécuté 3 fois consécutivement.



5. Examen de moniteur

L'examen de moniteur débouche sur les notes, s'échelonnant entre 4 et 1,

- | | |
|---------------|-----------------|
| 4 = très bien | 2 = suffisant |
| 3 = bien | 1 = insuffisant |

obtenues dans les matières suivantes:

a) Technique

La note finale de cet examen est la moyenne résultant de 2 appréciations

- la note donnée pour l'examen de la branche sportive 1
- la note donnée pour l'appréciation de l'expérience en tant que joueur

b) Méthodologie

- préparation écrite d'une leçon comprenant 2 thèmes (échauffement et phase de performance) et enseignement d'une partie de cette leçon (factuel)

c) Condition physique

- exécution du test de condition physique générale J + S (il est recommandé de délaissier l'exercice 6 b: «Step», au profit de la course des 2000 m)

d) Théorie

- répondre à 1 questionnaire traitant de 20 problèmes sur la branche (technique, tactique, règlement, principes d'entraînement et d'enseignement)
- répondre à 1 questionnaire traitant de 20 problèmes administratifs J + S

6. Qualification

Les résultats de l'examen de même que l'appréciation de la direction du cours sont déterminants pour la réussite du cours.

Certificat de moniteur: si le moniteur suit pour la première fois un cours de formation J + S, le Service cantonal J + S de son canton de domicile lui remet un certificat de moniteur J + S. S'il en possède déjà un, il doit le présenter à l'entrée au cours. La direction du cours y inscrit alors directement les références de participation.

7. Reconnaissance par la FSBA

Le moniteur 1 J + S qui désire recevoir la reconnaissance d'entraîneur 1 de la FSBA envoie le talon de la feuille «Reconnaissance équivalente J + S / FSBA», ainsi que les différentes pièces demandées à la personne mentionnée. Cette feuille est distribuée par la direction du cours.

8. Droit d'activité du moniteur

Le moniteur reconnu est habilité à déployer une activité de chef de groupe dans les cours de la branche sportive basketball (aide-entraîneur).

Il ne peut être responsable et organiser un cours que dans certains cas précis: instituteur, moniteur J + S 2 ou 3 d'une autre branche, autres cas exceptionnels (lorsque, dans la région ou dans le club, il n'y a pas encore d'autres moniteurs 2 ou 3).

Adresses utiles:

Chef de la branche J + S basketball
J.-P. Boucherin EFGS
2532 Macolin, ☎ (032) 22 56 44

Secrétariat de la FSBA
Case postale 86
1260 Nyon

René Lecoultré
Responsable des entraîneurs
Avenue Montchoisi 21
1006 Lausanne

Introduction de branches sportives de 2e urgence dans Jeunesse + Sport

En 1975 également, on a enregistré avec 307 000 jeunes filles et jeunes gens une hausse de la participation à Jeunesse + Sport de 6 pour cent. Malheureusement, les restrictions de crédits de la Confédération ont freiné cette réjouissante évolution, et dire que 12 branches de 2e urgence attendent encore d'être admises dans J + S.

D'autres branches n'ont pas encore réussi à pénétrer dans «l'antichambre» de Jeunesse + Sport et s'efforcent de trouver une place parmi les sports de 2e urgence.

Malheureusement, la Confédération ne permet plus d'augmenter l'effectif et depuis que les moyens financiers sont réduits au minimum, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport ne peut engager des collaborateurs externes, ce qui a pour conséquence qu'il est impossible d'introduire de nouvelles branches sportives tant que cette situation n'aura pas changée.

Jusqu'à l'introduction définitive des branches de 2e urgence, les adeptes de ces sports ont toutefois la possibilité d'exercer leur discipline dans le cadre de l'entraînement de la condition physique.

Les conditions suivantes doivent être remplies:

1. Formation de moniteur J + S dans l'entraînement de la condition physique
2. Posséder une formation technique suffisante dans la branche sportive concernée
3. Organisation d'un cours de branche sportive régulier dans l'entraînement de la condition physique
4. Insertion de la formation dans la branche sportive de 2e urgence, consacrant au moins 16 unités d'enseignement à l'entraînement de la condition physique et au maximum $\frac{2}{5}$ de la durée totale du cours à la formation dans cette branche
5. Des unités d'enseignement entières doivent être consacrées séparément à l'entraînement de la condition physique et à la formation dans la branche sportive.

Cette réglementation est valable provisoirement pour les branches suivantes: badminton, escrime, hockey sur gazon, jeux nationaux, judo, lutte gréco-romaine ou libre, lutte suisse, patinage sur glace, plongeon, polyathlon d'été et d'hiver (sans le tir et l'équitation), saut à skis, tennis de table.

C'est malgré tout une bonne possibilité de former des jeunes dans les branches qui ne sont pas encore introduites dans Jeunesse + Sport et de leur permettre de faire tout de même partie de la «famille J + S».

Le chef des branches de 2e urgence:
Heinz Suter

Magnifique semaine blanche dans l'Engadine

Samedi dernier, 20 élèves des 4e et 3e classes de l'Ecole normale d'Instituteurs de Porrentruy rentraient au Jura après une splendide semaine passée dans l'Engadine où ils s'étaient adonnés aux joies du ski de fond dans de très bonnes conditions d'enneigement.

Accompagnés de MM. Joliat et Droz, maîtres à l'Ecole normale, et de MM. Schacher et Steiner, moniteurs expérimentés et combien sympathiques, les participants passèrent rapidement du stade de débutants à celui de randonneurs accomplis et émerveillés.

Bénéficiant de subventions allouées par la DIP et des avantages offerts par J + S, tant sur le plan matériel que financier, nos élèves n'eurent qu'à supporter une part modérée des frais de déplacement et d'entretien à l'Auberge de Jeunesse de Maloja.

L'accueil quelque peu frais que nous réservèrent certains restaurateurs n'altéra nullement l'ambiance gaie, franche et musicale qui régna tout au long de la semaine: voyages en musique, aubade, sérénade, etc. Nous nous en voudrions de ne pas relever les noms des virtuoses de talent: Rémy Julien, Claude Torriani, Gérard Trouillat, Pierre Sangsue.

Une excursion nous conduisit jeudi à St-Moritz, station plus printanière qu'hivernale, où la magnifique piscine couverte nous offrit les joies de la baignade. Puis ce fut la visite du Musée Ségantini où la lumière, jaillissant des toiles, nous émerveilla. Nombreux furent ceux qui préférèrent le confort du car postal aux mouvements rythmés et harmonieux du fondeur pour rejoindre Maloja. Peut-être se réservaient-ils afin d'être au mieux de leur forme le lendemain?

L'examen de la branche sportive comportait 2 parcours techniques et une course de fond d'environ 5 km. Fort bien préparée et disputée avec enthousiasme par tous, cette compétition fut brillamment remportée par Nicolas Siegenthaler.

Mentionnons encore que le cours fut inspecté par un expert J + S de Silvaplana qui se plut à relever la bonne marche du camp.

Activités sportives durant la semaine hors cadre

Heureuse initiative que celle prise par le collège des maîtres de l'Ecole normale d'instituteurs de Porrentruy de prolonger l'actuelle période scolaire d'une semaine vouée à des activités sortant du cadre de l'enseignement régulier.

Favorisées par un temps exceptionnel, les activités sportives furent de l'avis de tous les participants un succès. En quoi consistaient-elles?

1. Initiation à la varappe (lundi après-midi)

Les belles dalles calcaires situées en bordure de la route La Caquerelle-Boécourt se prêtent parfaitement à des exercices d'accoutumance.

Transportés sur place ou ralliant ce lieu par leurs propres moyens de locomotion, une dizaine d'élèves, munis de cordes et mousquetons, escaladèrent et descendirent en rappel ces dalles en s'assurant mutuellement. Chacun s'en donna à cœur joie et revint enchanté de cette approche de la montagne face à un panorama s'étendant de Séprais au Passwang.

2. Course d'orientation (mardi après-midi)

Tracée dans la magnifique forêt du Petit et Grand Fahy, cette activité réunissait une douzaine de participants.

Partant de la Ferme de Bellevue, ils avaient à parcourir une dizaine de km parsemés de douze postes de contrôle avant de revenir à leur point de départ. En dépit de la forme simple du tracé, il s'avéra rapidement que de nombreux participants en étaient à l'abc de la lecture de carte! Ce manque de connaissances techniques fut généreusement compensé par une excellente condition physique et une volonté farouche de persévérer.

Qu'importent sueur, fatigue, ronces et égratignures quand le cœur y est et que le cadre est celui de la plus somptueuse salle de gymnastique, à savoir la forêt!

3. Cent km à bicyclette (mercredi)

Une dizaine de courageux normaliens, équipés de bicyclettes de course, quittaient mercredi matin la cité des Princes-Evêques pour un périple d'une centaine de km. Après avoir emprunté la route longeant le cours supérieur de l'Allaine, ils descendaient la fraîche mais romantique vallée de la Lucelle. Puis «en danseuse», un peloton fort étalé gravissait la dure côte menant au Blauen avant de plonger à «tombeau ouvert» sur Maria-stein où se situaient ravitaillement et méridienne. La frontière franchie à Flüh et par de sinueuses départementales peu fréquentées, ils atteignaient Ferrette d'où ils mettaient le cap sur Courtavon et rejoignaient Porrentruy en fin d'après-midi, heureux de leur tournée en Alsace.

Face aux difficultés rencontrées, éprouvées dans une paroi rocheuse ou au fil des km, nous nous sommes sentis solidaires. Le dialogue et les contacts se situant hors du contexte scolaire, chacun avait à cœur de participer.

Qu'il me soit permis de remercier chaleureusement tous les participants pour leur engagement.

J. L. Joliat

Le professeur G. Schönholzer a 70 ans



Plus de quatre ans déjà se sont écoulés depuis que le professeur Dr méd. Schönholzer a quitté ses fonctions de chef de l'Institut de recherches de l'EFGS de Macolin après avoir atteint la limite d'âge. Toujours en bonne santé, il a fêté le 12 avril 1976 son 70e anniversaire.

Bien qu'il ait dit lui-même qu'il n'acceptera, après la retraite, plus que des travaux qui lui font plaisir, ce n'est pas qu'il est désœuvré. Bien au contraire, il voyage encore à travers le monde pour tenir des conférences et donner des conseils. Il s'occupe toujours de la Revue suisse de médecine des sports, dont il fut l'initiateur et l'unique rédacteur pendant bien 23 ans. Entretien toujours d'étroits contacts personnels avec «son» institut, il s'intéresse énormément aux récentes découvertes dans le domaine des sciences du sport, et vu sa grande expérience et son esprit critique il

est toujours un hôte et un interlocuteur bienvenu. Au niveau national, il s'engage comme membre de la commission d'experts pour la recherche scientifique dans le domaine des sports de la CFGS, pour une coordination optimale des travaux scientifiques entrepris en Suisse dans ce domaine; une chose qu'il a toujours retenue de grande importance. Au nom de cette commission, il a organisé une enquête sur les centres et les groupes de chercheurs en activité dans le domaine des sciences relatives au sport en Suisse et les résultats de ce sondage seront de précieuses bases pour les tâches de coordination. Sur le plan international, il a été chargé de diriger le contrôle antidoping lors des Jeux olympiques de 1972 à Munich, et des Championnats du monde de football de 1974 en République fédérale d'Allemagne; une tâche qui lui a permis de jeter un coup d'œil également derrière les coulisses du sport de haute performance d'aujourd'hui et qui a certainement contribué au fait qu'il s'exprime de façon de plus en plus critique au sujet du sport de pointe, et notamment des abus.

Celui qui voit le professeur Schönholzer jouer au football ou skier, ne lui donnerait jamais 70 ans. Grâce à une activité sportive régulière, il jouit de ce qu'il a défini lui-même comme étant la condition physique («fitness»): d'aptitudes physiques optimales, d'un bien-être psychique et social dont il est conscient et qui lui permet, malgré l'âge avancé, de réaliser des performances correspondant à ses possibilités. Il a donné l'exemple et nous espérons qu'il pourra exercer cette fonction encore bien longtemps.

Dr méd. Hans Howald
Chef de l'Institut de recherches
de l'EFGS Macolin

Pour écoles et sociétés

Haies d'exercice H 90

Hauteur réglable de 50 cm à 90 cm (avec tube supplémentaire jusqu'à 106 cm)
plus particulièrement destinées aux écoles et aux groupes de jeunes

Avantages

- tube horizontal élastique, évitant ainsi tout danger de blessure
- montage rapide à la hauteur désirée pour l'instruction
- d'un poids de 3 kg seulement
- prix intéressant (par exemple, en prenant 10 pièces, seulement 45 fr. la pièce)

Utilisation

Utilisation variée, par exemple pour

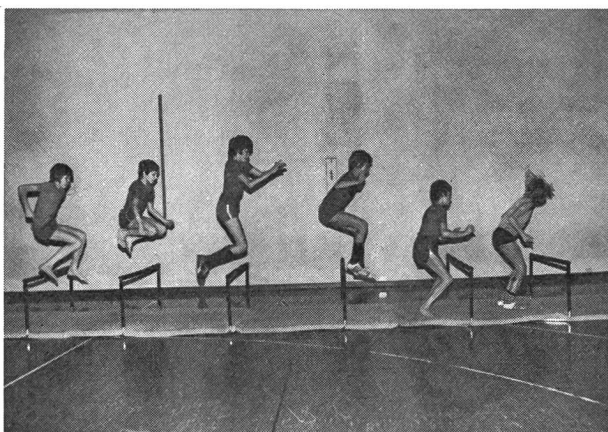
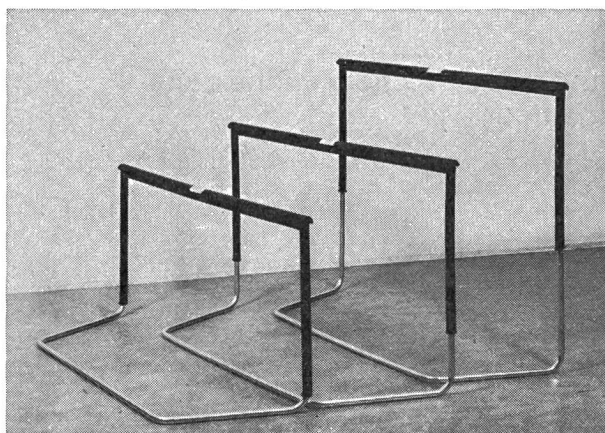
- formation rythmée et course sans peur de blessure
- accélération de la détente

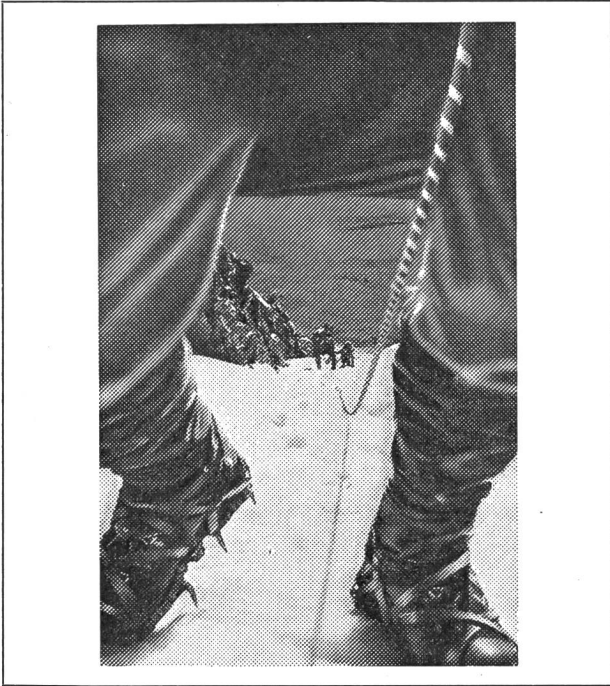
Peut être montée en halle et en plein air.

Demandez le prospectus spécial

R. Bachmann

8503 Huttwilen
Steineggstrasse, tél. (054) 9 24 63





Quand les amis de la montagne photographient et les amateurs de photos font de la varappe . . .

Christian Mundschin a gagné le premier concours de photographies MAMMUT

Il ne s'y attendait pas, mais il espérait gagner le grand album photographique de Dölf Reist. Or Dölf Reist, l'été dernier chef technique d'une expédition germano-franco-suisse au Karakorum (Himalaya) et ses collègues du jury ne l'entendaient pas ainsi. Parmi presque 1500 photographies, ils ont choisi «La montée» de Christian Mundschin comme image victorieuse du premier concours de photographies MAMMUT.

Christian Mundschin, un Bâlois de 26 ans, habite à Aarau et il est charpentier de son métier. Il aime les vieilles autos anglaises rapides, c'est un skieur de tourisme enthousiaste et, en tant qu'alpiniste routinier, il est membre de la section du CAS de Bâle-Campagne.

Christian Mundschin, comment en êtes-vous venu à prendre de bonnes photographies de montagne ?

C.M.: «Il n'y a pas pour cela de recette universelle. Certes, il faut de bons yeux pour avoir de belles prises de vues et pour reconnaître une situation photogénique. On doit travailler sérieusement la photographie de montagne pendant des années, afin de savoir maîtriser aussi le côté phototechnique. Il y a deux ans, après avoir longtemps réfléchi, je me suis offert mon troisième appareil de photographie, un Rollei 35, avec lequel j'ai pris les vues que j'ai envoyées.»

Qu'est-ce qui vous a amené à la varappe ?

C.M.: «Lors de ma première année d'apprentissage, je suis monté à pied au Jungfraujoeh avec un groupe d'alpinistes privé. Là j'ai rencontré un vieil alpiniste solitaire qui m'a invité à gravir le Mönch avec lui. Cet événement impressionnant m'a engagé à entrer au JO de Bâle-Campagne pour pouvoir faire davantage d'alpinisme. Depuis lors, j'ai parcouru bien des itinéraires connus et inconnus, j'y ai eu bien des aventures et je continuerai encore longtemps à le faire.»

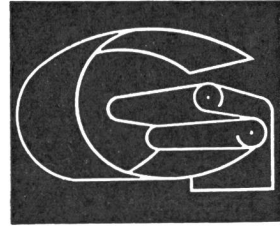
Que pensez-vous de la sécurité dans les montagnes ?

C.M.: «Malheureusement, de nombreux alpinistes se rendent trop peu compte de leurs capacités et sous-estiment aussi souvent les dangers. Trop d'ambition n'est pas de mise ici. Un bon varappeur est assez raisonnable pour savoir ce que lui et ses camarades peuvent se permettre de faire. C'est là à proprement parler la plus grande garantie de sécurité, outre un équipement rationnel et suffisant. L'expérience aussi est importante, afin que, dans les situations difficiles, comme par exemple lors d'une brusque chute barométrique ou d'un accident, l'on agisse d'une façon juste.»

Quels sont vos plans de varappe pour l'avenir ?

C.M.: «Il y a encore beaucoup de montagnes grandioses qui me fascinent. L'une d'elles est le Fitz Roy. Mais d'abord, je me propose en été d'essayer la cordillère Blanca pendant quelques semaines. Et pour cela, je pourrai employer des mieux votre subvention bienvenue.»

Merci beaucoup, Christian Mundschin.



Pour tous les imprimés

Imprimerie

W. Gassmann SA

11, rue Franche
2501 Biel-Bienne
Tél. (032) 22 42 11

Chaque matin votre
«Journal du Jura»
avec les dernières
nouvelles sportives

La maison **E. HUNN S. A.** construit des installations sportives sur mesures:

Notre production

comprend des installations d'athlétisme et de course, construites avec les produits EVERPLAY.

Avantages des revêtements EVERPLAY

- grâce à eux, les sportifs améliorent leurs performances
- leurs prix sont extrêmement avantageux
- tous les tests d'usure ont été très favorables

Comme par le passé, nous continuons à poser des revêtements absorbant l'eau.

Notre programme varié de terrains de jeu en gazon

- Gazon AUSTRIA-Grasvlies
- Gazon PAMAX pour terrains de jeu (système de drainage breveté)
- Gazon EURASP olympique (brevet demandé)

Demandez notre documentation ou des conseils, sans engagement, à nos spécialistes.

E. HUNN S. A., 8966 Oberwil (AG)

Construction de pelouses et de terrains de jeu
Téléphone (057) 5 18 30