

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: 34 (1977)

Heft: 4

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 25.02.2026

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



Communications des chefs de branche

Gymnastique aux agrès et à l'artistique, jeunes filles

Spécialisation gymnastique artistique

Depuis la révision du manuel en 1976, les tests 4, 5 et 6 ont été revus. Voici la nouvelle liste d'éléments valable dès le 1er janvier 1977.

Test 3: comme avant

Test 4:

Saut: comme avant

Barre fixe: du siège transv., tour d'appui en av. / saut à l'appui en passant j. dr. et g. une après l'autre pour se retrouver à l'appui dors. (entrée T 4, barres asym.) / du siège transv. s'abaisser en arr. et se rétablir en av. au siège transversal

Barres asym.: bascule de siège / de l'appui dorsal, s'abaisser en arr. à la susp. mi-renversée et retour à l'appui dorsal / saut écart en av. par-dessous avec $\frac{1}{2}$ t. à la stat.

Poutre: rouler en av. / appui renversé / saut arabesque

Sol: roue sautée / saut roulé (répulsion d'un pied) / pirouette 360°

Test 5:

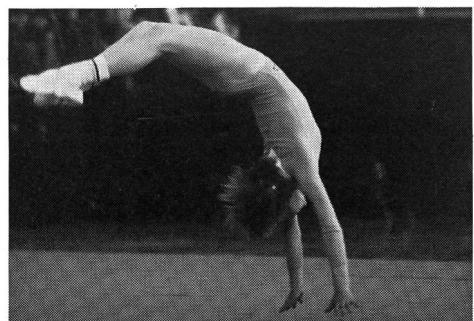
Saut: renversement (100 cm)

Barre fixe: tour d'appui en av. / bal. en av. en susp. et bascule / de l'appui, élan en arr. et passer j. écartées p.-dessus la b. à l'appui dors.

Barres asym.: bascule à l'appui barre haute / tour d'appui dorsal en av. / de l'appui b. h., s'abaisser en arr. et saut carpé en av. à la stat.

Poutre: 3 parties B

Sol: renversement j. écartées transv. / rondade flic-flac / roue libre



Test 6:

Saut: saut libre (110 cm)¹

Barre fixe: 2 parties B, 1 partie C1

Barres asym.: 2 parties B, 1 partie C1

Poutre: 2 parties B, 1 partie C1

¹ d'après les prescriptions internationales

Sol: Salto av. (avec tremplin) / rondade - 2 flics-flacs / $\frac{1}{2}$ t. sur un pied. pas av. et pirouette 360° en dedans

La barre fixe figure toujours sur la liste, car elle est souvent indispensable pour avoir suffisamment de places d'entraînement.

La liste de 1976 reste valable pour la gymnastique aux agrès, tandis que dans la gymnastique artistique il est permis d'utiliser la nouvelle. Précisons toutefois qu'il est possible de s'en tenir à l'ancienne liste dans les deux branches jusqu'à la prochaine révision officielle du manuel du moniteur.

La responsable de la branche: B. Boucherin

Tennis

Cinq moniteurs J+S ont réussi un cours d'experts en janvier. Le deuxième jour, les candidats sont entrés dans un CC qui réunissait 27 experts de toute la Suisse. Le programme de ce CC était très varié. En voici la structure générale.

Conférences sur les thèmes suivants:

- But de l'enseignement du tennis
- Les instructions dans le tennis (instructions avant, pendant et après l'exécution des mouvements)
- Initiation au questionnaire sur l'analyse des fautes
- Informations sur les problèmes de l'entraînement de la condition physique (but de performance, planification, contrôle, programmes)
- Informations sur les centres d'entraînement locaux, régionaux et nationaux dans l'AST
- Idées et désirs de l'entraîneur national
- Trois ans de tennis dans J+S (expériences, difficultés, situation actuelle, planification, évaluation des rapports d'experts, enquête)

Travail pratique:

- Essais pratiques avec le questionnaire sur l'analyse des fautes (puis travail en groupes)
- Exercices pour la tactique dans le double

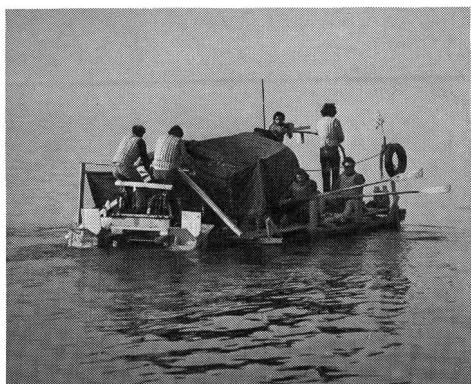
Les moniteurs qui s'intéressent aux conférences peuvent les obtenir chez le chef de la branche.

Le chef de la branche: M. Meier

Informations générales

Mutation à l'EFGS

Nous voudrions vous informer au sujet d'une mutation interne rendue nécessaire par une modification du cahier des charges de nos collaborateurs Gerhard Witschi et Viktor Jenny. Les conséquences de ce changement, qui a eu lieu le 1er mars dernier, sont les suivantes. Gerhard Witschi est passé de la division du sport de la jeunesse et des adultes à la division de l'instruction où il continue à diriger la branche excursions et sports de plein air et



où il s'engage à former des moniteurs de camp. Il garde toutefois sa place au sein de la direction de J+S à l'EFGS. Viktor Jenny, qui s'occupe toujours du sport des apprentis, dirige maintenant aussi le service des affaires générales et de la propagande rattaché à la section Jeunesse + Sport. Il est devenu en même temps le suppléant du chef de cette section et est entré comme tel dans la commission J+S de l'EFGS. Pour décharger Viktor Jenny, Kaspar Zemp a obtenu les compétences de diriger quasiment en toute indépendance le secteur de la propagande à l'intérieur du service et a assumé également la présidence de la commission fédérale de presse et de propagande J+S.

Complément du tableau des cours

3e trimestre 1977

Changement de dates

Le cours de moniteurs 1 handball VD 15 prévu du 4 au 9 juillet 1977 est reporté. Il aura lieu du 17 au 22 octobre 1977.

Délai d'inscription: le 17 août 1977

Examens de performance: directives d'examen *Nouveau: le cross*

No EP	Examen	Qualification de moniteur indispensable																																				
645	<i>Examen de condition physique, jeunes gens</i> Examen: examen de la branche A	Exigence: 45 points																																				
640	<i>Examen de condition physique, jeunes filles</i> Examen: programme de base de l'examen de la branche sans la branche à option «Fitness-Musical»	Entraînement de la condition physique Athlétisme Exigence: 25 points																																				
650	<i>Athlétisme:</i> Examen: tétrathlon avec une discipline de chaque groupe de disciplines <table> <tr> <td><i>Groupe</i></td> <td><i>Disciplines, jeunes gens</i></td> <td><i>Disciplines, jeunes filles</i></td> </tr> <tr> <td>sprint et haies</td> <td>80 m ou 100 m ou 100 m haies</td> <td>80 m ou 100 m ou 60 m haies</td> </tr> <tr> <td>sauts</td> <td>en longueur ou triple ou en hauteur</td> <td>en longueur ou en hauteur</td> </tr> <tr> <td>lancers</td> <td>poids de 5 kg* ou disque de 1,5 kg ou javelot de 600 g</td> <td>poids de 3 kg ou disque de 1 kg ou javelot de 400 g ou balle de 80 g</td> </tr> <tr> <td>demi-fond</td> <td>600 m ou 1000 m ou</td> <td>600 m ou</td> </tr> <tr> <td>et marche</td> <td>marche: 2 km ou 5 km</td> <td>marche: 2 km ou 5 km</td> </tr> </table> <p>* 14/15 ans: poids de 4 kg (barème de 5 kg)</p> <p><i>Organisation:</i> Règlement de concours J + S</p> <p><i>Barème:</i> barème J + S JG + JF</p> <p><i>Exigences:</i> (total des points du tétrathlon):</p> <table> <tr> <td>14 ans</td> <td>jeunes gens: 70 points</td> <td>jeunes filles: 40 points</td> </tr> <tr> <td>15 ans</td> <td>100 points</td> <td>50 points</td> </tr> <tr> <td>16 ans</td> <td>120 points</td> <td>60 points</td> </tr> <tr> <td>17 ans</td> <td>140 points</td> <td>70 points</td> </tr> <tr> <td>18 ans</td> <td>150 points</td> <td>70 points</td> </tr> <tr> <td>19/20 ans</td> <td>160 points</td> <td>70 points</td> </tr> </table>	<i>Groupe</i>	<i>Disciplines, jeunes gens</i>	<i>Disciplines, jeunes filles</i>	sprint et haies	80 m ou 100 m ou 100 m haies	80 m ou 100 m ou 60 m haies	sauts	en longueur ou triple ou en hauteur	en longueur ou en hauteur	lancers	poids de 5 kg* ou disque de 1,5 kg ou javelot de 600 g	poids de 3 kg ou disque de 1 kg ou javelot de 400 g ou balle de 80 g	demi-fond	600 m ou 1000 m ou	600 m ou	et marche	marche: 2 km ou 5 km	marche: 2 km ou 5 km	14 ans	jeunes gens: 70 points	jeunes filles: 40 points	15 ans	100 points	50 points	16 ans	120 points	60 points	17 ans	140 points	70 points	18 ans	150 points	70 points	19/20 ans	160 points	70 points	Entraînement de la condition physique Athlétisme
<i>Groupe</i>	<i>Disciplines, jeunes gens</i>	<i>Disciplines, jeunes filles</i>																																				
sprint et haies	80 m ou 100 m ou 100 m haies	80 m ou 100 m ou 60 m haies																																				
sauts	en longueur ou triple ou en hauteur	en longueur ou en hauteur																																				
lancers	poids de 5 kg* ou disque de 1,5 kg ou javelot de 600 g	poids de 3 kg ou disque de 1 kg ou javelot de 400 g ou balle de 80 g																																				
demi-fond	600 m ou 1000 m ou	600 m ou																																				
et marche	marche: 2 km ou 5 km	marche: 2 km ou 5 km																																				
14 ans	jeunes gens: 70 points	jeunes filles: 40 points																																				
15 ans	100 points	50 points																																				
16 ans	120 points	60 points																																				
17 ans	140 points	70 points																																				
18 ans	150 points	70 points																																				
19/20 ans	160 points	70 points																																				
651	<i>Cross</i> Examen: parcours bien jalonné sur terrain découvert ou en forêt; petites montées avec des obstacles simples, naturels et ne présentant aucun danger: <table> <tr> <td><i>Longueur:</i> jeunes filles</td> <td>2 à 5 km</td> <td>Tous les moniteurs J+S</td> </tr> <tr> <td>jeunes gens</td> <td>3 à 8 km</td> <td></td> </tr> </table> <p>Exigence: réaliser un temps qui dépasse le temps idéal de moins de 40%. (temps idéal: moyenne des 3 meilleurs temps calculée séparément pour les jeunes filles et les jeunes gens.)</p>	<i>Longueur:</i> jeunes filles	2 à 5 km	Tous les moniteurs J+S	jeunes gens	3 à 8 km																																
<i>Longueur:</i> jeunes filles	2 à 5 km	Tous les moniteurs J+S																																				
jeunes gens	3 à 8 km																																					
660	<i>Course d'orientation</i> Examen: selon directives particulières (voir manuel du moniteur)	Course d'orientation																																				
665	<i>Programme de tests de natation</i> Examen: examen de la branche 2A ou 3A	Natation Exigence: comme examen de la branche																																				
666	<i>Programme de natation d'endurance</i> Examen: 1000 m Organisation dans un bain gardé ou sous la surveillance d'un titulaire du brevet de sauvetage	Tous les moniteurs J + S Exigence: 30 minutes																																				
670	<i>Ski, programme allround</i> Examen: examen de la branche 1	Ski Exigence: comme examen de la branche																																				
671	<i>Ski, programme de compétition</i> Examen: slalom de 20 à 30 portes Exigence: JG = temps idéal JG + 50% / JF = temps idéal JF + 50% Groupes mixtes: JG = temps idéal groupe mixte + 50% / JF = temps idéal groupe mixte + 70%																																					
685	<i>Excursion d'un jour à skis (pas en haute montagne)</i> Examen: 20 km (100 m de montée = 1 km au plat) minimum: 300 m de montée Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Ski Excursions à skis																																				
675	<i>Randonnée à skis de fond</i> Examen: excursion d'un jour – 20 km par conditions difficiles (neige fraîche sans trace) – 25 km par conditions faciles Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Ski de fond																																				
676	<i>Ski de fond, compétition</i> Examen: course de 4 à 8 km Exigence: JG = temps idéal JG + 80% / JF = temps idéal JF + 80% Groupes mixtes: JG = temps idéal groupe mixte + 80% / JF = temps idéal groupe mixte + 100%																																					
680	<i>Excursion d'un jour à pied</i> Examen: 25 km (100 m de montée = 1 km au plat) Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Tous les moniteurs J + S																																				
655	<i>Marche de performance</i> Examen: 15 km (100 m de montée = 1 km au plat) Exigence: jeunes gens = 2 h. 15 min. jeunes filles = 2 h. 30 min.																																					