

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 3

**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:** 29.01.2026

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



## Informations générales

### Innovations dans J + S

Dans le numéro de décembre de l'année dernière, nous vous avions présenté les innovations J + S valables dès le 1er décembre 1977. Voici maintenant les innovations qui sont entrées en vigueur le 1er mars 1978. Nous prions tous les fonctionnaires de J + S de bien vouloir tenir compte de ces nouvelles dispositions lorsqu'ils annoncent des activités J + S.

#### Sport scolaire facultatif – J + S

Les activités du sport scolaire facultatif ne peuvent plus être combinées avec J + S.

#### Cours de branche sportive J + S

Dans le but de faire de Jeunesse + Sport une institution prêtant à la jeunesse des services réels et conformes à leurs besoins, les modifications suivantes sont prévues:

##### Planification/programme de cours:

- La formule officielle pour le programme n'est plus exigée pour les camps, si la direction du camp peut présenter de propres documents qui contiennent toutes les indications nécessaires.
- Pour les cours fractionnés, il est possible d'indiquer uniquement le calendrier d'entraînement sur la formule officielle du programme et de le compléter par de propres documents de planification (plan d'entraînement saisonnier ou annuel).

##### Contenu des cours de branche sportive:

- a) Formation dans la branche sportive (au moins 16 UE)
  - Enseignement dans la branche sportive selon le programme d'enseignement, y compris l'entraînement de la condition physique organisé dans le cadre des leçons propres à la branche
  - Examen de la branche sportive
  - Test de condition physique
- b) Activités complémentaires (au maximum 1/3 du total des UE)
  - Compétitions dans la branche sportive
  - Autres activités sportives dirigées
  - Séances d'information sur le cours ou sur le sport
  - Voyages collectifs en relation avec la pratique du sport dans le cadre du cours.

##### Entraînement de la condition physique propre à la branche:

- a) Tous les moniteurs peuvent dispenser séparément des leçons de condition physique dans le cadre du tiers réservé aux activités complémentaires.
- b) Les moniteurs J + S possédant une reconnaissance dans l'entraînement de la condition physique ou l'orientation D (condition physique propre à la branche) peuvent
  - dispenser séparément, sans restriction, des leçons de condition physique dans un cours de branche sportive
  - organiser un cours de branche sportive de l'orientation D (entraînement de la condition physique propre à la branche). Voir le manuel du moniteur.

#### Engagement de moniteurs: moniteurs de groupe

Les personnes suivantes peuvent être engagées comme moniteurs de groupe:

a) Moniteurs 1, 2 et 3 reconnus dans la branche sportive concernée

b) Spécialistes:

- Guides de montagne ou aspirants à ce brevet dans les branches sportives alpinisme et excursions à skis
- Moniteurs de ski professionnels, instructeurs de ski IASS, assistants d'école de ski et candidats IS dans la branche sportive ski

c) Moniteurs J + S reconnus dans la branche entraînement de la condition physique pour dispenser la mise en condition physique (au moins en leçons entières) dans toutes les branches sportives

d) Moniteurs J + S reconnus dans d'autres branches sportives pour enseigner le sport dans le cadre du tiers réservé aux activités complémentaires (au moins des leçons entières)

e) Moniteurs J + S reconnus dans d'autres branches sportives, dans la mesure où les prescriptions de la branche prévoient de faire appel à eux pour un enseignement spécial (voir ci-après).

f) D'autres moniteurs qui ont atteint l'âge minimum et qui possèdent une formation technique et méthodologique suffisante dans la branche sportive concernée, mais qui ne sont pas reconnus dans J + S. Aucune indemnité de moniteur et aucun subside pour l'organisation ne sont versés pour l'engagement de tels moniteurs. Ils bénéficient toutefois des avantages J + S.



Lorsqu'on fait appel à des moniteurs reconnus dans d'autres branches (chiffres c, d et e), l'enseignement complémentaire doit être dispensé à des groupes en alternance avec la formation

dans la branche sportive. Si cet enseignement doit être donné à un 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 J+S engagé spécialement à cet effet.

Le recours à des moniteurs J+S selon la lettre e) est prévu dans les branches suivantes:

#### 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.

#### Gymnastique artistique et aux agrès 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.

#### Canoë

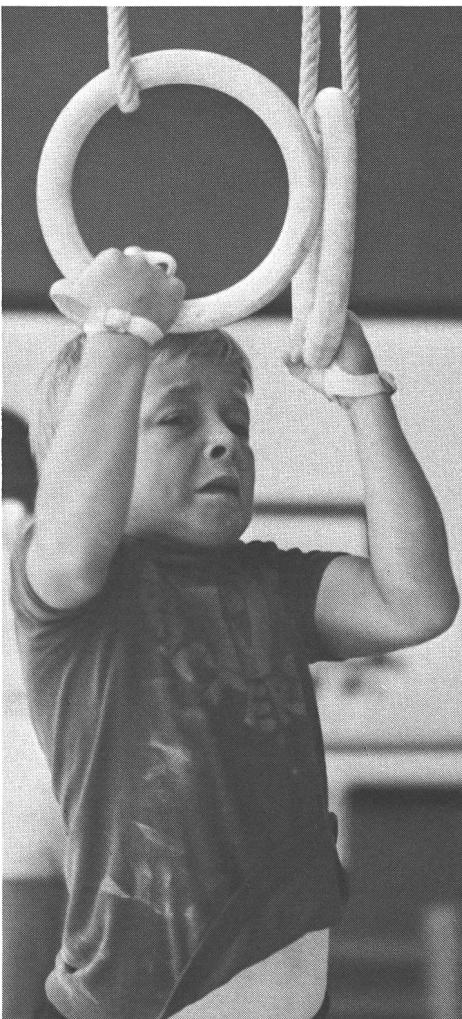
Les moniteurs J+S de natation peuvent être engagés pour toute la durée de l'activité pour enseigner la natation dans les cours de branche sportive esquimautage et natation (C).

#### 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».

#### 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.



#### Test général de condition physique

La nouvelle version du test de condition physique n'exige plus que quatre disciplines d'examen. Les exercices suivants sont proposés à choix pour examiner les quatre facteurs de condition physique:

##### Endurance:

- Course de 12 minutes en plein air
  - Course de 12 minutes en salle
  - Step (comme expédient)
- (biffé: le 2000 m/1200 m)

##### Force des bras:

- Montées par tractions des bras en suspension fléchie (JG)
- Suspension bras fléchis (JF)

##### Puissance articulaire et musculaire:

- Saut en longueur sans élan
- Mesure verticale de la détente sans élan

##### Résistance musculaire du torse:

- De la position couchée dorsale, flexions du torse en avant sans partenaire
- De la position couchée dorsale, flexions du torse en avant avec l'aide d'un partenaire (comme expédient)

#### Examens de performance

L'indemnité versée pour les examens de performance organisés indépendamment des cours de branche sportive est de deux francs par participant.

Tout participant qui participe aux disciplines exigées ou qui, selon l'examen, parcourt la distance fixée du départ à l'arrivée a le droit à l'indemnité.

L'examen de fin de scolarité prescrit par la loi ne peut plus être organisé comme examen de performance J+S.



**Nissen Trampoline AG**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

##### Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummimatten
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen NISSEN-Katalog



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

##### Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

# Communications des chefs de branche

## Gymnastique et danse

### Cours d'introduction

Près de 500 participants ont pu être reconnus comme moniteurs J+S dans la branche gymnastique et danse en 1977. Cependant, de nombreux candidats n'ont pas rempli les conditions d'admission, ce qui nous a obligé à refuser beaucoup d'inscriptions.

Pour 1978, la dernière année de la phase d'introduction, nous prions tous les candidats de bien vouloir consulter le numéro de juillet 1977 de notre revue ou bien de s'informer chez le service cantonal J+S sur les conditions d'admission aux cours d'introduction.

### Cours d'introduction no 88 et cours de perfectionnement B no 171

Ces deux cours n'ont pas eu lieu pour manque d'inscriptions. Pour cette raison, et étant donné que le CFI aurait été le dernier de la phase d'introduction, nous conseillons à toutes les personnes intéressées de consulter le programme des cours de moniteurs des fédérations.

Le prochain cours de perfectionnement dans l'orientation B (gymnastique rythmique sportive) aura lieu en 1979.

### Innovations

Les innovations déjà annoncées sont entrées en vigueur le 1er mars 1978. En ce qui concerne la branche gymnastique et danse, nous rendons tous les moniteurs et experts spécialement attentifs sur l'innovation concernant le «con-



tenu des cours de branche sportive» qui aura ses incidences sur le texte de la page 102/3 du manuel du moniteur:

### Répartition des différentes parties du programme dans le cadre d'un cours de branche sportive

Parties du programme	Remarques
1 (programme spécifique)	Au moins 16 UE et au minimum $\frac{2}{3}$ des UE
$\frac{2}{3}$ 2 (programme à option)	N.B.: du temps total à disposition pour les parties 1 et 2, $\frac{2}{3}$ au moins doivent être consacrés à la partie 1
$\frac{1}{3}$ 3 (activités marginales)	Au maximum $\frac{1}{3}$ du total des UE
4 (compétition/démonstrations)	

### Exemple:

Un cours de 36 unités d'enseignement (UE) se divisera de la façon suivante:

$$1 + 2 = \frac{2}{3} = 24 \text{ UE} \quad \begin{array}{l} 1 (\frac{1}{3}) = 16 \text{ UE} \\ 2 (\frac{2}{3}) = 8 \text{ UE} \end{array} \quad \text{ou } 1 + 2 = \frac{2}{3} = 36 \text{ UE} \quad \begin{array}{l} 1 (\frac{1}{3}) = 24 \text{ UE (min.)} \\ 2 (\frac{2}{3}) = 12 \text{ UE (max.)} \end{array}$$
$$3 + 4 = \frac{1}{3} = 12 \text{ UE} \quad \begin{array}{l} \text{au cas où le moniteur renonce au tiers destiné aux parties} \\ 3 \text{ et } 4. \end{array}$$

Le chef de la branche: F. Dâmaso

ment anticipé de 20 fr., aux moniteurs non reconnus dans J+S et aux moniteurs J+S qui ne figurent plus dans le fichier des cantons.  
c) Les participants aux cours de moniteurs 1 et aux cours d'introduction sont tenus d'acquérir un manuel du moniteur au prix de 10 fr.  
- Le manuel du moniteur de chaque branche sera revisé tous les deux ou trois ans. Une nouvelle édition sera publiée tous les cinq à dix ans.

Ce nouveau système ne pourrait être réalisé sans l'aide précieuse de l'OCFIM qui se charge d'emballer tous les documents dans des enveloppes ou paquets prêts à être expédiés. Nous remercions les collaboratrices et les collaborateurs de l'OCFIM et des services cantonaux de bien vouloir assumer ce travail supplémentaire.

Viktor Jenny



Il y a aussi le volleyeur-musicien...



Une caserne agréablement occupée

## 9e Tournoi national J + S

Lucerne, 5 et 6 novembre 1977



Le grand Chef Noldi Rudolf, expert J + S



Pour la deuxième année consécutive à Lucerne, ce tournoi a été de nouveau un «coup de maître» de notre expert J + S Noldi Rudolf. Tout était parfait. Mais pour arriver à une telle réussite, il vaut la peine de considérer les quelques chiffres ci-dessous, sans oublier ce qui se cache derrière ces chiffres: dévouement, abnégation et esprit d'adaptation.

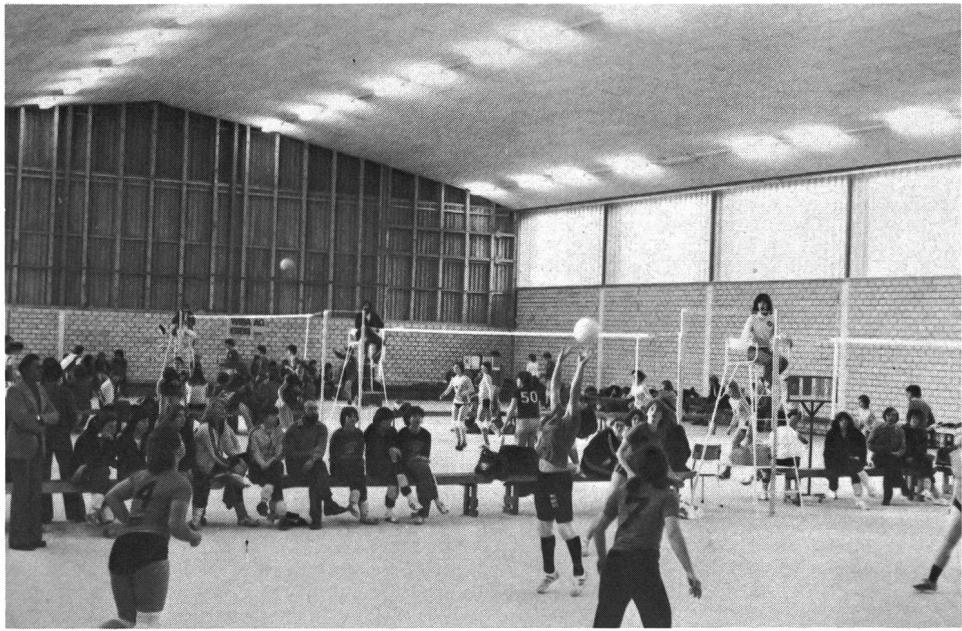
Au nom de la direction de la branche volleyball, j'exprime mes félicitations et mes remerciements aux instigateurs de ce tournoi:

- Au Service cantonal J + S de Lucerne: Messieurs A. Bründler, H. Steger, A. Meier
- Aux 83 collaborateurs et 31 arbitres
- Aux firmes qui ont permis de financer une partie du tournoi
- Enfin à l'âme et au cœur de cette organisation: NOLDI.

Cette formidable équipe est si bien rôdée que Noldi Rudolf a accepté d'organiser (pour la dernière fois comme il l'a déjà dit l'année passée)



Joueuses en pleine discussion



Les salles de sport de l'armée se prêtent particulièrement bien à la pratique du volleyball



La table des prix surveillée par M. A. Meyer

*le 10e Tournoi national J+S 1978, à Lucerne, les 11 et 12 novembre.*

Les moniteurs qui désirent participer avec leur équipe à ce tournoi doivent avoir organisé un cours de la branche en 1978. Ce tournoi peut compter, selon les directives, comme unités de compétition qui doivent être mentionnées dans le programme de cours.

#### *Quelques chiffres à méditer:*

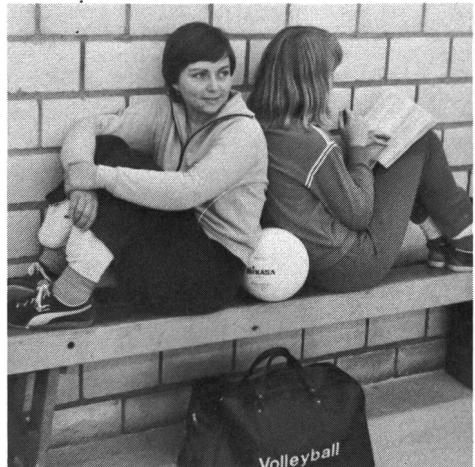
- 12 terrains de volleyball avec liaisons radio jusqu'au chef du tournoi,
- 108 équipes, 912 joueuses et joueurs et les moniteurs, 324 matches
- 692 lits occupés à la Caserne, 2100 menus

#### *Résultats*

Félicitations aux vainqueurs et bravo à toutes les équipes!



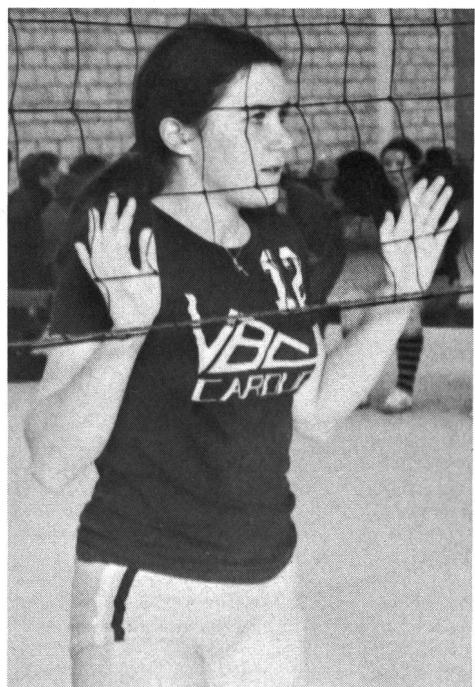
Il y a aussi le volleyeur-exhibitionniste...



Il y a aussi la volleyeuse-étudiante...



Echauffement en plein air



Haut les mains!