

**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:** 7  
  
**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:** 12.01.2026

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



## Informations générales

### Bertrand Grandjean †



Notre ami Bertrand Grandjean nous a malheureusement quitté, le 29 avril dernier, dans sa 89<sup>e</sup> année. Ayant embrassé une carrière d'instituteur, il enseigna, à Belmont et à Neuchâtel jusqu'à l'âge de la retraite en 1955. Parallèlement, dès 1914, il s'oriente vers la gymnastique et le sport; il enseigne la gymnastique à l'école normale et consacre ses loisirs au sport. Il fut membre fondateur du FC Cantonal et de nombreuses sociétés de gymnastique dont il était le président d'honneur; il a marqué de son empreinte une grande partie des réalisations sportives de son canton; il y a peu de sociétés qui n'aient eu recours à son savoir et à son concours.

Dès 1914 aussi, il s'intéresse au sport de la jeunesse et collabore activement à l'évolution de l'IP, de l'EP puis de l'EFGS; instructeur, il forma de nombreux moniteurs, fut membre de la commission cantonale et jusqu'en 1965, inspecteur fédéral pour le canton de Neuchâtel. Sa retraite ne l'empêcha pas de participer avec enthousiasme à la naissance de J + S.

Nous ne pouvons que lui dire merci pour l'appui qu'il n'a cessé de nous apporter en nous faisant bénéficier de son inlassable dévouement, de ses compétences exceptionnelles et de son enthousiasme à appliquer fidèlement la devise de sa vie «servir».

B. Lecoultré, chef du service J + S, Neuchâtel

## Matériel de hockey sur glace

Durant la saison passée le *matériel de hockey sur glace* fut peu demandé. Les cantons peuvent, à l'encontre des prescriptions du guide administratif 1978, remettre des cônes et toiles de marquage aux cours J + S des autres branches (p. ex. football et cyclisme).

## Développement J + S

– Le groupe de travail «Examen de J + S» a proposé dans son rapport final de créer une *commission chargée d'examiner la question du matériel J + S en prêt*. Cette commission aura pour tâche d'élaborer des propositions pour la gestion et l'assortiment du matériel J + S. Les travaux commenceront prochainement sous la direction de M. C. Sasdi, Centrale pour les questions d'organisation de l'administration fédérale. M. E. Mühlethaler (BE) représentera les intérêts des cantons. L'Intendance du matériel de guerre sera représentée par M. Sahli et l'EFGS par MM. Wenger, Witschi, Zimmermann et Zosso.

– Il est prévu de créer un nouvel *insigne de moniteur et d'expert*, uniforme pour toutes les branches, pour fin 1978. L'EFGS présentera les projets élaborés par la Commission de propagande J + S lors des conférences régionales des chefs cantonaux J + S.

## 2<sup>e</sup> tournoi national J + S basketball

Liestal, 2 et 3 septembre 1978

Après la première édition 1977, aussi à Liestal, le Service cantonal J + S de BL, sous la direction de M. E. Lehmann, secondé de très nombreux collaborateurs, sans oublier l'âme de ce tournoi, F. Hänger, a décidé de remettre à nouveau leur compétence au service de cette 2<sup>e</sup> édition.

400 à 500 joueuses et joueurs sont attendus cette année pour disputer les nombreuses coupes qui récompenseront les meilleures équipes. De manière à équilibrer les différentes rencontres, les équipes peuvent s'inscrire dans les catégories qui leur conviennent. Pour participer à ce tournoi, les équipes doivent avoir une activité J + S et peuvent ainsi bénéficier de certains avantages. A cet effet, l'inscription à ce Tournoi peut être planifiée dans le programme de cours comme activité complémentaire.

Les équipes doivent s'inscrire au service cantonal J + S de leur canton qui leur remettra les formules d'inscription. Nous tenons déjà à féliciter et à remercier les organisateurs.

## Rapports annuels des experts J + S 1977

### Evaluation des questions générales

Les rapports annuels des experts représentent un instrument de travail important pour le développement de J + S. Les questions posées ouvertement nous ont valu de nombreuses suggestions et d'intéressants avis personnels. Les résultats montrent également que les réponses aux questions générales diffèrent selon les branches sportives. C'est la raison pour laquelle il est difficile de procéder à une évaluation généralement valable. Les prises de position qui suivent ne peuvent par conséquent que préciser quelques lignes principales.

La commission J + S de l'EFGS a formé au printemps 1978 des groupes de travail qui doivent préparer des propositions en vue du développement de J + S. Des modifications correspondantes dans les structures de J + S sont prévues jusqu'à la fin de 1980. Les rapports des experts vont influencer d'une manière importante ces travaux. Cependant, nous demandons à chacun de la compréhension et de la patience si les propositions des experts ne conduisent pas à des «mesures immédiates».

#### 1re question

Quelles expériences le nouveau document de travail conçu pour les experts-conseillers vous a-t-il permis de faire jusqu'à présent?

#### Résumé des réponses:

- Le document est considéré par beaucoup d'experts comme une aide de travail et un document d'enseignement utile et apprécié
- Un certain nombre d'experts ne connaissent pas encore le document
- Quelques experts mentionnent l'existence de documents cantonaux correspondants
- Quelques experts souhaiteraient une version abrégée.

#### Prise de position de l'EFGS:

- Le document de travail continuera d'être utilisé jusqu'en 1980 comme document d'enseignement dans les cours d'experts
- Nous allons élaborer une présentation améliorée
- Le document est mis à la disposition des services cantonaux J + S à l'intention des experts pour leur travail.

#### 2e question

Quelles expériences retirez-vous des qualifications que vous attribuez aux candidats à la formation supérieure?

#### Résumé des réponses:

- On apprécie la tendance que les qualifications ne s'adressent plus à tous les moniteurs, mais seulement aux candidats à une formation supérieure
- Dans le ski et quelques autres branches sportives beaucoup d'experts ont de grandes difficultés à donner des qualifications bien fondées
- Dans d'autres branches sportives l'établissement de la qualification ne pose pas de grands problèmes ou est même considéré comme superflu, car il existe des examens de sélection (football) ou même, le souci principal n'est pas la sélection, mais bien la recherche de nouveaux candidats moniteurs (entraînement de la condition physique)
- Beaucoup d'experts estiment que la donnée de notes pour les qualifications représente un handicap pour la suite de leurs contacts avec les moniteurs
- Les propositions suivantes apparaissent régulièrement:
  - qualification par le texte pour remplacer la note
  - suppression de la qualification pour «le travail administratif»
  - meilleure information des experts sur les exigences dans les CM 2 et 3
  - documentation sur les qualifications obtenues lors des cours précédents.



#### Prise de position de l'EFGS:

- En rapport avec la modification des structures de la formation des moniteurs, le sens et la fonction des qualifications pour la formation supérieure données par les experts-conseillers vont être examinés en détail. Dans la structure actuelle, cependant, la qualification conserve une fonction importante et nous prions les experts de continuer à remplir cette partie de leur tâche avec le plus grand soin possible
- L'aide et le conseil aux moniteurs qui dirigent le cours restent le but principal de chaque visite
- Les chefs de branche sportive de l'EFGS préparent pour les CM 2 et 3 des feuilles d'information analogues à celles publiées pour les CM 1. Celles-ci parviendront aux experts comme partie du manuel de l'expert
- Les experts peuvent obtenir auprès des services cantonaux J + S les qualifications obtenues lors des cours précédents.

#### 3e question

Quelles expériences avez-vous faites lors de cours de branche sportive dont le «chef de cours» était un moniteur 1?

#### Résumé des réponses:

- Environ la moitié des experts a déjà conseillé un tel cours. Les avis sont très partagés
- Beaucoup d'experts mentionnent le très bon engagement des moniteurs 1 fonctionnant comme chef de cours
- D'autres experts regrettent le manque d'expérience des moniteurs 1
- Beaucoup d'experts estiment que ce n'est pas la catégorie de moniteur (et le cours de formation correspondant) qui détermine la qualité de la direction du cours, mais l'engagement et la personnalité du moniteur.

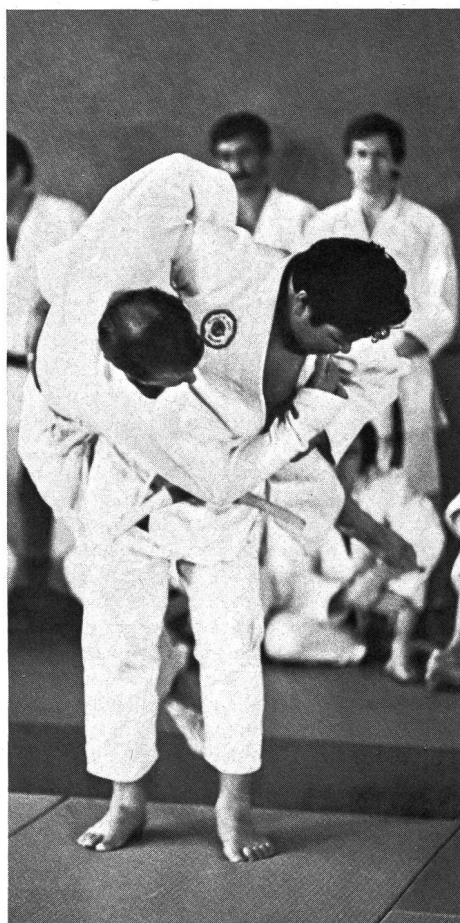
#### Prise de position de l'EFGS:

- Pour la révision des structures de la formation des moniteurs, il se dessine la tendance d'élargir la formation des moniteurs 1 afin de permettre généralement la reconnaissance comme chef de cours
- Il faut examiner s'il n'est pas possible de mieux tenir compte de l'engagement et de l'expérience du moniteur pour sa classification
- Jusqu'en 1980 les chefs des services cantonaux J + S s'en tiennent à l'application actuelle des directives.

## Branches sportives

- Faute de personnes intéressées, le *cours pilote d'entraînement de condition physique CSAJ/EFGS* de catégories 2 ne put avoir lieu. Par contre les dix participants au cours 1 passèrent les examens avec succès. Ces participants firent preuve d'un réel savoir méthodique et technique et montrèrent de grandes dispositions pour la collaboration et la coresponsabilité. Ces moniteurs organiseront des cours de branche sportive expérimentaux dont l'administration sera prise en charge par l'EFGS.

- Le premier *cours d'experts de judo* aura lieu en avril 1979. De ce fait, les cours cantonaux d'introduction et de moniteurs ne devront avoir lieu qu'après le 15 mai 1979.



- Le premiers *cours de monitrices J + S de football* a dû malheureusement être annulé, faute d'inscriptions, quatre dames seulement s'étant annoncées.

- Concernant l'*entraînement à skis de fond sur les glaciers*, les prescriptions du guide administratif 1978 (page 50, chiffre 7.2) disent: «Les excursions entreprises en dehors des cours de branche sportive alpinisme et excursions à skis ne sont autorisées que si l'on choisit des chemins sûrs qui ne présentent aucun danger de glissades ou de chutes, ne nécessitent aucune pratique de la technique alpine et ne traversent pas de glaciers.» Afin de permettre, dans des cas particuliers (exceptions!), l'entraînement à skis de fond sur les glaciers, la commission des branches sportives alpinisme/excursions à skis a été priée de nous donner son avis que voici: «Il n'existe pas de règle absolue pour l'encordement sur les glaciers. Dès qu'il y a danger de chutes (crevasses ou autres), il faut s'encorder. Seuls les personnes connaissant parfaitement les lieux, les guides de montagne et les moniteurs 3 J + S de la branche excursions à skis sont aptes à déterminer les endroits comportant des dangers de chutes. L'entraînement à skis de fond sur glaciers ne devrait être autorisé que sur les pistes jalonnées.»

- Concernant l'*entraînement à skis à roulettes et la circulation routière*, l'alinéa 1 de l'article 50 modifié le 1er janvier 1977, de l'Ordonnance sur les règles de la circulation routière dit: «Il est interdit, sauf sur les routes à faible circulation (par exemple dans les quartiers d'habitation), de jouer ou de pratiquer des sports sur la chaussée, notamment de circuler en vélo d'enfant, en patins à roulettes, à skis à roulettes, etc., ainsi que d'aller en luge ou à skis. En jouant ou en pratiquant des sports sur les routes à faible circulation, on ne doit ni gêner ni mettre en danger les autres usagers de la route.» Ainsi l'entraînement à skis à roulettes sur les routes à faible circulation (routes de montagne incluses) est autorisé.

- La *commission de la branche sportive tennis de table* est entrée en fonction. Elle a prévu d'organiser en été 1979 le premiers cours d'introduction pour entraîneurs de tennis de table déjà formés.

- *Rouler sans tenir le guidon dans la branche sportive cyclisme*: La division de police du Département fédéral de justice et police a pris la position suivante au sujet du «slalom sans tenir le guidon» de l'examen de la branche sportive cyclisme: «Ce genre d'exercice ne peut être organisé sur les routes publiques. Par contre ils peuvent avoir lieu sur des emplacements barrés en permanence ou du moins pour la durée de l'exercice qui ne sont accessibles qu'à un cercle de personnes déterminées (exclusion des non-participants).»



## Un nouveau prospectus J + S

La première série:

- Athlétisme
- Basketball
- Course d'orientation
- Entraînement de la condition physique
- Natation

L'EFGS de Macolin a créé un nouveau moyen de propagande pour J + S: un dépliant pour chaque branche sportive J + S. Ce prospectus, conçu par Peter Beck de Walchwil (présentation graphique) et Hugo Lörtscher de Macolin (photographies), s'adresse avant tout aux adolescents. Il veut les amener à faire du sport et surtout les informer sur le programme moderne et varié que leur offre J + S.

Le prospectus, publié dans les quatre langues nationales, contient un texte renseignant sur l'institution J + S en général ainsi que des informations sur le sport en question. Ce prospectus est gratuit.

Le dépliant J + S peut également être obtenu sous forme de poster non plié (format 42 x 63 cm, noir et blanc, tramé). Dans ce cas, il est vendu au prix de 10 fr. par série de 5 posters:

**Variante 1:**

5 posters de la même discipline sportive

**Variante 2:**

1 poster de chaque discipline de la 1re série ou des séries qui suivront.

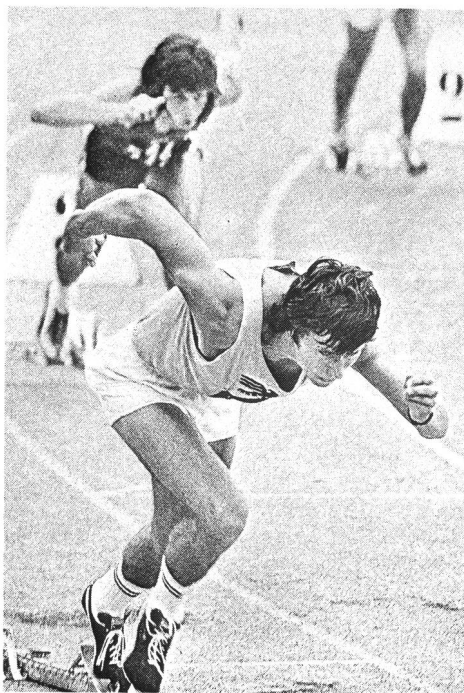
**Commande:**

a) *Dépliant*, gratuit: au service J + S de votre canton de domicile

b) *Posters*, contre paiement: à l'OCFIM, 3003 Berne, en indiquant la variante désirée. La facture sera jointe à l'envoi.

La 2e série (excursions à skis, gymnastique aux agrès et à l'artistique pour jeunes filles, gymnastique et danse, handball et ski de fond) sortira de l'imprimerie l'automne prochain. En 1979, il est prévu de publier encore deux nouvelles séries.

Chaque dépliant de cette première série de cinq disciplines contient également des informations générales sur l'institution dénommée «Jeunesse + Sport». Si ce chapitre n'est pas publié ici, c'est par manque de place. Pour cette même raison, nous avons été contraints de raccourcir les textes concernant le basketball, la course d'orientation et la natation.

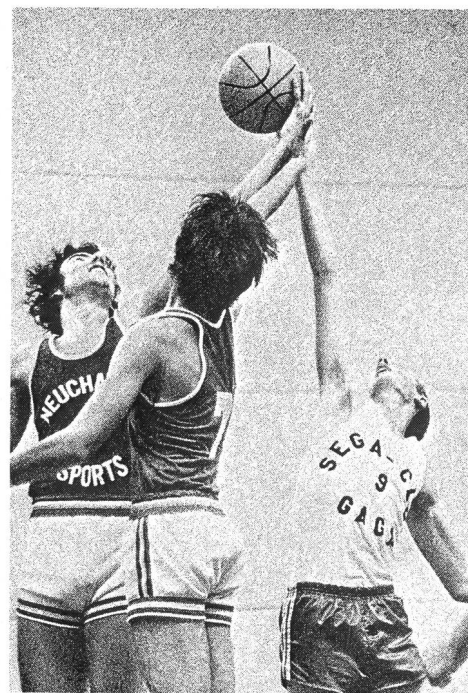


### Athlétisme

Athlétisme – divertissement, effort, plaisir. Courir, sauter et lancer sont les formes de mouvement les plus anciennes et les plus naturelles de l'homme. Aujourd'hui, après deux millénaires et demi, l'athlétisme est toujours encore la reine des disciplines aux Jeux olympiques. «Mens sana in corpore sano» – un esprit sain dans un corps sain. L'athlétisme permet de développer pleinement les aptitudes physiques. Il n'y a guère d'autres sports où l'on peut établir un programme aussi varié et adapté à chaque individu.

«Citius, altius, fortius!» – plus vite, plus haut, plus fort! Le désir de mesurer ses forces, son habileté est un phénomène ancré profondément dans la nature de l'homme. Dans l'athlétisme, le combat est loyal; c'est le chronomètre et le ruban métrique qui en donnent la garantie.

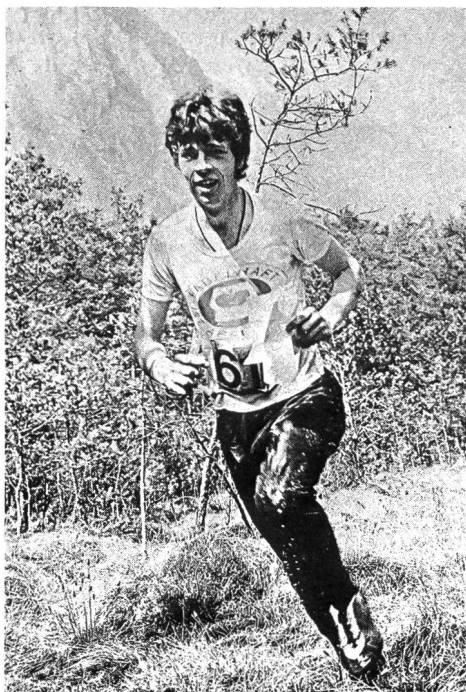
«Du sport pour le plaisir – Du plaisir par le sport!» Le goût pour l'athlétisme est conservé grâce aux nombreuses possibilités de s'améliorer, et le succès vécu ainsi que la réalisation d'idées personnelles donnent aussi de la satisfaction. L'athlétisme est un sport idéal – on atteint beaucoup en peu de temps et sans sacrifices financiers. Grâce à ses multiples avantages, elle n'est pas seulement la discipline sportive de base, mais aussi une excellente base pour une vie saine et sportive.



### Basketball

Le basketball fut inventé en 1892 aux USA, par le Dr Naismith pour rendre le sport scolaire plus plaisant et, en tant que sport complémentaire, pour l'entraînement des athlètes et des footballeurs durant la mauvaise saison. Dans l'esprit de son créateur, ce sport doit mettre en évidence l'esprit collectif et concilier la force et la puissance avec l'adresse, l'agilité et la ruse. Tout contact entre joueurs doit être exclu (à l'exception de certains contacts accidentels) et le joueur fautif doit toujours reconnaître sa faute en levant la main.

Un match de basketball se dispute entre 2 équipes de 5 joueurs, plus 5 remplaçants, selon 2 périodes de 20 minutes de jeu effectif. L'objectif de chaque équipe est de lancer le ballon dans le panier adverse et d'empêcher l'adversaire de marquer. Chaque panier réussi de n'importe quel endroit du terrain compte pour 2 points. Un panier marqué sur lancer franc, à la suite d'une faute personnelle, compte pour 1 point. Un joueur en possession du ballon ne peut progresser qu'en exécutant un dribble d'une seule main. Il existe aux USA et au Canada des équipes professionnelles. Les Harlem-Globe-Trotters, véritables artistes, ont su par leurs facéties et leurs extravagances, enthousiasmer leur public dans toutes les parties du monde.



## Course d'orientation

Courir + s'orienter est la formule magique d'une philosophie sportive et d'un sport déjà fort populaire qui nous vient des pays scandinaves. La course d'orientation (en abrégé c.d.o.) est une discipline fascinante qui associe de manière idéale l'effort physique et l'activité intellectuelle. Le but de la c.d.o. est de trouver des postes parsemés dans la forêt le plus rapidement possible et sur le chemin le plus sûr. Mais le secret de ce sport est que la plus grande victoire est la victoire sur soi-même.

Tous ceux qui ne craignent pas l'effort physique et qui respectent les quelques règles fondamentales de la c.d.o. peuvent pratiquer ce sport. Une vingtaine de catégories d'âge et de performance donnent à chacun la possibilité de participer à une course adaptée à son âge, son sexe et ses aptitudes physiques. L'outil principal du coureur est la carte, notamment la carte spéciale de c.d.o. qui est beaucoup plus détaillée que les autres, donc plus facile à lire aussi bien pour le débutant que pour le spécialiste.

Certes, on peut faire de la course d'orientation tout simplement pour son plaisir, sans compétition. Mais si l'on n'a pas appris à s'orienter, on perd facilement le goût de la chasse aux postes. L'endroit idéal pour se familiariser rapidement avec ce sport est l'école ou un groupement d'orientation.

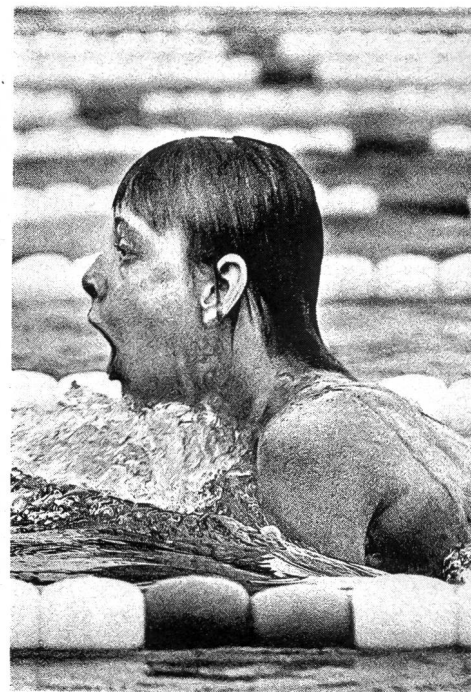


## Entraînement de la condition physique

L'entraînement de la condition physique, appelé communément «fitness», est à la base de toute activité sportive. Pour faire du sport, il faut être en forme et entraîner ses aptitudes physiques. Il ne s'agit donc pas de se spécialiser dans tel ou tel sport, mais de faire quelque chose pour rester en bonne santé.

Un élément particulier de cette discipline est le fait qu'il ne faut vaincre que soi-même. N'ayant donc pas d'adversaire à «battre», c'est le moment et l'endroit idéal pour cultiver la camaraderie, le contact humain. Cet argument se retrouve dans les multiples formes d'organisation, car l'entraînement de la condition physique vit des idées des moniteurs et des participants.

Il est possible d'adapter chaque programme aux conditions locales. On peut par exemple combiner la gymnastique avec des exercices d'athlétisme, organiser des jeux ou encore courir et s'entraîner dans la nature. Le choix est tellement grand qu'il est toujours possible de contenter tout le monde.



## Natation

L'homme et l'eau sont inséparables. L'être humain ne peut vivre sans cet élément naturel. Les temps modernes ont amené de nouvelles formes de compétition, mais l'on a également reconnu l'effet salubre de la natation pour les jeunes et les moins jeunes. Un grand médecin l'a même appelée «le roi des sports».

Les uns veulent tout simplement nager pour leur plaisir. D'autres cherchent la compétition, la limite de la performance même dans différents styles de nage, et d'autres encore sont attirés par le water-polo, un jeu d'équipe; les jeunes filles, elles, cherchent le rythme et la parfaite maîtrise du corps dans la natation artistique.

Mais l'eau cache également des dangers. Par conséquent chaque nageur devrait aussi posséder des notions de la natation de sauvetage.

Où peut-on apprendre tout cela?

Des activités de ce genre sont organisées notamment par les écoles, l'interassociation pour la natation comme organisation faîtière, la Fédération suisse de natation et ses clubs, les sections de la société suisse de sauvetage, mais également par différentes organisations de jeunesse. J+S fournit les programmes et se charge dans une large mesure de la formation de moniteurs. Chacun voudrait savoir nager. Et ce que l'on sait bien faire on le fait plus volontiers. Par conséquent: apprends à bien nager!