

**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:** 9

**Rubrik:** Sport pour tous

#### 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:** 16.02.2026

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



## Quelque chose de neuf pour les apprentis volleyeurs

La «balle molle» nous vient d'Allemagne. Il s'agit d'un ballon en caoutchouc-mousse de 20 cm de diamètre environ, qui va certainement intéresser au plus haut point tous les organisateurs Sport pour tous désireux d'initier leur groupe au volleyball. Avec cet accessoire disparaît une partie des difficultés techniques.

La «balle molle» se distingue des ballons de volleyball classiques, en cuir ou en plastic, par les propriétés suivantes, propriétés qui constituent autant d'avantages lors de l'apprentissage de cet attrayant jeu d'équipe:

- 1) elle atteint une moindre vitesse et sa trajectoire est plus régulière;
- 2) sa surface, élastique et «douce», exclut pratiquement les blessures aux doigts et aux mains lors des réceptions, des passes et des smashes;
- 3) elle nécessite, lors d'un match, une dépense d'énergie bien inférieure à celle exigée par l'utilisation d'un ballon classique, ce qui fait que les enfants et les débutants adultes peuvent jouer plus longtemps sans fatigue apparente supplémentaire.

Ajoutées à d'autres, ces particularités devraient assurer très rapidement le succès de la «balle molle» au niveau du Sport pour tous.

A l'achat, une «balle molle» coûte 20 fr. sans revêtement imperméable et 25 fr. avec revêtement imperméable.

## Jeux d'hiver 79

L'organisation des Jeux d'hiver 79 incombe aux clubs de ski et autres sociétés sportives surtout celles dont les activités vont dans le sens de Sport pour tous.

Nous nous permettons de nous adresser une fois de plus à vous pour solliciter votre coopération. Nous pensons que l'idéal serait que vous vous mettiez en rapport avec le ski-club local dans le but de pouvoir organiser les jeux en commun. Là où il n'existe pas de club de skieurs, la responsabilité revient aux organisateurs de Sport pour tous, donc à vous.

Le programmé des Jeux 79 est varié. Il englobe les disciplines suivantes:

- 1 Gymnastique d'avant-ski, mise en forme
- 2 Course d'orientation
- 3 Promenade blanche
- 4 Enseignement du ski
- 5 Ski pour mère et enfant
- 6 Slalom géant populaire
- 7 Parcours test en ski alpin

- 8 Courses de ski de famille
- 9 Randonnée à skis
- 10 Parcours test en ski nordique
- 11 Tours
- 12 Diverses manifestations (courses d'orientation à skis, courses au flambeau, sport de compensation).

Il s'agit donc d'établir un programme attrayant apte à intéresser les skieurs et les non skieurs, avec certaines alternatives convenant aussi aux régions moins ou peu enneigées.

Les participants aux Jeux d'hiver 79 recevront un «diplôme» signé de la main de Walter Steiner, de Lise-Marie Morérod ou de Doris de Agostini. Chaque «diplôme» portera un numéro et un tirage au sort aura lieu à la fin de la saison des Jeux d'hiver 79. Il conviendra à ce sujet de fixer encore la quantité de participants qui pourront gagner un week-end dans une station de sport d'hiver de Suisse.

Pensez donc à organiser les Jeux d'hiver 79; cela en vaut la peine!

## «Allons-y, sur la piste!»

«Allons-y, sur la piste!» Sous cette devise, la Fédération suisse de ski (FSS) qui fête l'an prochain son 75e anniversaire organise, en collaboration avec l'Association suisse du sport (ASS) une action sport-pour-tous de grande envergure: les «Jeux d'hiver 79». Le but des jeux d'hiver 79 qui se dérouleront dans toute la Suisse est de rendre accessible à un grand public le sport du ski. Par les jeux d'hiver 79, la FSS veut démontrer au cours de son année de jubilé qu'elle n'enourage pas uniquement le sport d'élite, mais qu'elle est également une institution capable d'offrir des prestations de services utiles au sport de masse. En outre, elle tient par là à réaliser un renforcement des associations régionales et ski-clubs qui lui sont affiliés et qui seront chargés de l'organisation des manifestations sportives populaires prévues.

### Offre richement variée

Ces jeux d'hiver 79 se dérouleront entre le 1er novembre 1978 et le 31 mai 1979. Tout le monde peut y prendre part. La population est appelée à participer à un grand nombre de ces manifestations très diverses. Le calendrier est divisé en trois phases: une première (novembre/décembre) sert à la préparation corporelle aux sports d'hiver. Au programme sont inscrites des disciplines telles que gymnastique de ski, entraînement de la condition physique, ainsi que courses d'orientation. Les mois de janvier à mars sont placés entièrement sous le signe des activités sur neige. La palette de l'offre va des

excursions hivernales, instruction du ski, enseignement du ski pour la maman et l'enfant, parcours tests alpin et nordique jusqu'aux disciplines dont l'accent est mis davantage sur la compétition, comme par exemple des courses de ski familiales et des slaloms géants populaires. Ce programme est complété par une douzaine environ de manifestations de compensation et récréatives (CO sur skis, descentes aux flambeaux, etc...). La troisième et dernière phase (avril/mai) est consacrée aux tours. Sous une direction expérimentée, des tours à skis seront organisés auxquels pourront prendre part également des participants moins avancés.

## La natation, un sport pour tous

La Commission «Sport pour tous» de l'ASS se fait un plaisir de présenter la brochure no 2 de la série des Fit-Parades complètement remaniée:



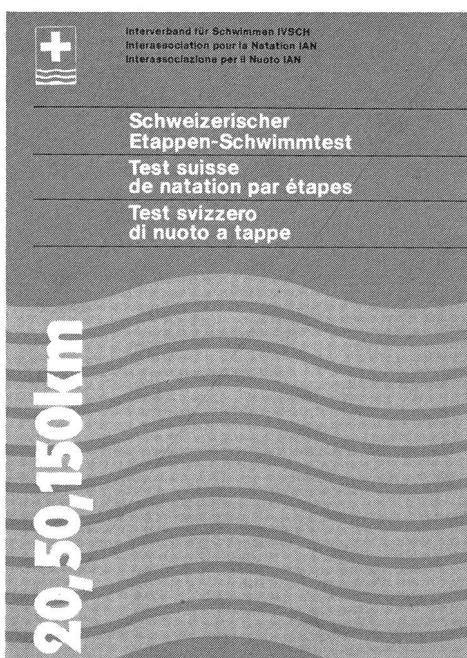
Il s'agit de «Natation» qui en est, ainsi, à sa troisième édition, une édition que Lilo Kennel a tenu et est parvenu, grâce à la très grande expérience qu'elle a acquise par l'enseignement de cette discipline, à rendre plus proche de la réalité pratique que ne l'étaient les précédentes.

Les chapitres consacrés à la natation pour enfants et débutants, à la brasse, au crawl et au dos crawlé, ou à la natation d'endurance, pour

### Diplôme lors de participation

Le programme d'activité des jeux d'hiver 79 est placé sous la devise «sport, jeux et plaisir pour tous». Il est prévu de manière à animer à la participation jeunes et moins jeunes, sportifs et débutants, familles et sociétés, tous ne devant pas être sous contrainte de prestation, mais devant pouvoir par là se détendre. Ce qui compte, c'est uniquement la joie d'y prendre part. Pour chaque discipline exécutée, un skieur d'élite réputé remettra un diplôme signé de sa main. C'est pourquoi: «Allons-y, sur la piste!», ça en vaut la peine.

ne citer que ceux-là, contiennent de nombreuses indications d'exercices et une multitude de conseils, de sorte que chacun devrait être en mesure d'élaborer, à son libre choix, le programme d'entraînement ou d'activité qui lui convient le mieux.



La 4e page de couverture de Fit-Parade 2 sert de carte de contrôle pour le «Test suisse de natation par étapes» propagé par l'Interassociation pour la natation (IAN) dans le but de mieux faire connaître ce sport comme moyen par excellence de développer la capacité d'endurance.

Il est possible d'obtenir gratuitement cette brochure auprès de l'ASS, «Sport pour tous», case postale 12, 3000 Berne 32.

## Le «badminton pour tous»

De même que le «ping-pong» s'appelle «tennis de table» lorsqu'il est pratiqué sous forme de compétition, de même le jeu du «volant» devient le «badminton». Il s'agit, alors, de disciplines sportives exigeant une condition physique parfaite et une grande maîtrise technique. Pourtant, le badminton est aussi un «sport pour tous» très apprécié et praticable presque partout, mais de préférence en salle toutefois. La Fédération suisse de badminton a élaboré, conjointement avec la commission Sport pour tous de l'ASS, une leçon type très efficace, accompagnée de nombreuses références bibliographiques et permettant une initiation rapide.

La leçon type d'initiation au «badminton pour tous» est conçue sur les données d'une double leçon J+S (deux heures pleines, comprenant, à côté du jeu proprement dit, un temps réservé à la gymnastique et un temps réservé à la technique). Chaque moniteur doit avoir une place de jeu à sa disposition (13,40 m x 5,18 m et un filet d'une hauteur de 1,55 m). Il peut s'occuper de 4 à 8 participants, chacun étant muni d'une raquette d'une longueur d'environ 60 cm, et d'un volant d'à peu près 5 grammes. Si les joueurs possèdent chacun plusieurs volants, le travail s'en trouve grandement facilité.

En huit pages, la leçon décrit de façon détaillée le déroulement du jeu, et les documents annexes expliquent les règles les plus importantes et les principaux coups. Ce matériel didactique est présenté de façon si claire qu'il devrait même être possible d'en faire usage seul. Des conseils destinés aux débutants, de même que des explications à l'usage des moniteurs sont d'un précieux secours pour les uns et pour les autres. Mais les informations de toutes sortes foisonnent à un tel point, dans cette leçon type, qu'une personne non encore initiée dans la pratique de ce sport aurait certainement bien de la peine à s'y retrouver sans aide dans la succession rapide des coups, tous caractérisés par une technique propre très subtile. Il est donc très recommandé de faire appel à un moniteur d'entraînement jouissant d'une solide expérience.

Pour ne pas solliciter exagérément les facultés d'assimilation des débutants, on peut éventuellement négliger certains points de la leçon d'initiation que nous venons de présenter ou, mieux encore, diviser celle-ci en plusieurs leçons partielles.

La leçon d'initiation au badminton est mise gratuitement à disposition par l'Association suisse de badminton à l'adresse suivante:

Max Lemmenmeier, Ahornstr. 3, 8051 Zurich,  
ou: ASS, commission Sport pour tous,  
case postale 12, 3000 Berne 32.



**Centro sportivo  
nazionale  
della gioventù  
6598 Tenero**

est l'endroit idéal pour organiser des camps sportifs de tout genre

**Logement:**

dans la maison ou sous tentes

**Repas:**

- dans la maison
- sur le terrain de camping
- dans les cuisines de camp couvertes

**Prix:**

Maison: 110 fr. par personne pour une semaine de pension complète  
Terrain de camping: 15 à 18 fr. par personne pour une semaine sans les repas

**Saison:**

de mars à octobre  
(durée minimum des cours: 4 jours)

**Renseignements et inscriptions:**

Centro sportivo nazionale della gioventù  
6598 Tenero, tél. 093/67 19 55

**ISO star<sup>®</sup>**  
WANDER

le désaltérant à effet immédiat

WANDER

Pendant l'entraînement et les compétitions, les sportifs qui réussissent boivent de l'ISO-STAR, afin d'éviter les diminutions de performances que provoque la perte de liquides par transpiration\*.

ISOSTAR étanche immédiatement la soif et fournit au corps des quantités appréciables d'énergie rapidement disponible, ainsi que des vitamines et des sels minéraux — sans charger l'estomac.

\*) Des recherches scientifiques ont montré qu'une perte de 2% du poids corporel par la transpiration entraîne un abaissement de la performance de 20% environ.

En vente dans les drogueries, les pharmacies et les bons magasins d'articles de sport.

VVV 78.10.04



**Pour votre  
prochain camp  
d'entraînement!**

**Leysin vous offre son grand Centre des Sports**  
Patinoire couverte (été, hiver), curling, salle omnisports (45 m x 27 m), terrain de football, pistes de lancer et de saut, tennis (été, hiver), piscines, minigolf.  
Facilités de logement du dortoir à l'hôtel 1re classe.

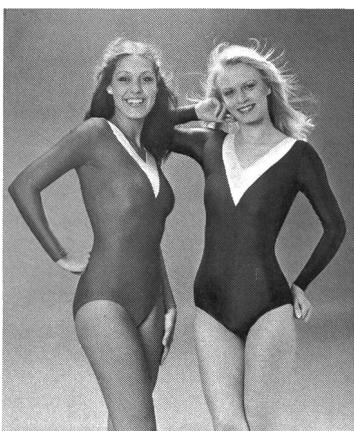
**Renseignements:**  
Centre des Sports, 1854 Leysin, ☎ 025/6 14 42



**Centre de sports  
berner  
oberland      Frutigen** 800 m d'alt.

Information:  
Office du tourisme CH-Frutigen,  
☎ 033/ 71 14 21

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. — Salles de séjour.  
Installations de sports: piscine couverte et piscine chauffée à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, saut en hauteur et en longueur, minigolf.  
Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.  
Pour: **camp de sport et de marche — camp de ski** (centre de ski Elsigenalp-Metsch, 2100 m d'alt.)



**BRILLANT**

souple comme une seconde peau.  
Coupe parfaite.  
Collants mats, dans les mêmes couleurs.  
Demandez notre nouveau prospectus et échantillons de tissus

**CARITE**

Vêtements de gymnastique  
Case postale, 6023 Rothenburg  
Tél. 041/36 99 81 et 53 39 40

**CLICHES  
PHOTOLITHOS  
PHOTO  
GRAVURE  
BIENNA**

2500 BIEL-BIENNE | TEL 032 42 41 41