

**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:** 36 (1979)

**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:** 13.01.2026

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



## Généralités

- *Canoë, direction dans la branche «Régate»:* Selon décision de la commission J+S, les vestes de sauvetage peuvent être remises exceptionnellement à tous les échelons de cette branche, car tous les participants ne possèdent pas de vestes de sauvetage et celles-ci ne sont portées qu'en fonction des prescriptions de sécurité J+S.
- *Judo: informations pour candidats moniteurs 1, doc. 481:* Au chapitre 2 «conditions d'admission au cours de moniteurs 1» du document précité, il était dit que le candidat moniteur 1 devait préalablement avoir suivi un cours de premiers secours ou de samaritain. Il s'agit là d'une erreur de traduction, la règle exacte est: «Il faut, si possible, avoir suivi...»

### Nouveautés dans le matériel J+S

Nous portons à votre connaissance les nouveautés apparues dans le matériel J+S depuis ce printemps.

#### Gilets de sauvetage

En principe, les gilets de sauvetage ne sont remis que pour les cours de canoë du degré 1.

Toutefois, ils seront prêtés exceptionnellement pour tous les degrés de l'orientation «régate». Ces gilets ont été triés selon leur degré de flottaison. Les indications suivantes devront figurer sur les commandes:

- nombre de gilets, grandeur normale, pour participants de plus de 50 kg
- nombre de gilets, grandeur normale, pour participants de moins de 50 kg
- nombre de gilets, grandeur junior, pour participants de moins de 50 kg

#### Pinces pour course d'orientation (CO)

Ce matériel est entreposé à l'arsenal de Bienne et peut être commandé dès à présent. Il ne sera remis qu'à la branche CO et selon la réglementation suivante:

#### Cours de branche CO:

jusqu'à 20 participants: max. 2 jeux (20 pinces)  
jusqu'à 30 participants: max. 3 jeux (30 pinces)  
plus de 30 participants: max. 4 jeux (40 pinces)  
en âge J+S

#### Examens de performance CO:

remis de cas en cas sur demande écrite à l'EFGS, pour autant que les stocks le permettent.

## Modification du tableau des cours J+S 1979

Cours	Délai d'inscription
<b>Changement de dates</b>	
<i>Cours centraux régionaux</i>	
Le cours EFGS/Service cantonal VD, no 161, entraînement de la condition physique, du 2.2.-4.2.79 est renvoyé au 16.11.-18.11.79	16. 9.1979
<i>Cours fédéraux de moniteurs 3</i>	
Le cours EFGS, no 70a (1re partie), gymnastique aux agrès et à l'artistique JF, du 9.4.-12.4.79 est renvoyé au 1.10.-6.10.79	1. 8.1979
Le cours EFGS, no 70b (2e partie), gymnastique aux agrès et à l'artistique JF, du 1.10.-6.10.79 est renvoyé au 20.12.-22.12.79	Entrée la veille du cours
<i>Cours cantonaux de moniteurs 1</i>	
Le cours VD 15, ski de fond, du 15.10.-20.10.79 est renvoyé au 17.12.-22.12.79	17.10.1979
<b>Nouveau cours</b>	
Le cours fédéral d'introduction no 98, natation F (water-polo), aura lieu les 3.11.-4.11.79 avec 15 participants	3. 9.1979
<b>Rectification</b>	
Le CFM 1+2, no 37, athlétisme, n'est pas réservé uniquement aux athlètes de pointe.	

## La course d'orientation

### «Sport pour tous, la course d'orientation se veut intellectuelle et physique»

En 1974, au cours d'un entretien avec D. Jaco, correspondant du journal «l'Est Républicain», M. Faure, vice-président de la Fédération française de course d'orientation définissait ainsi ce sport qui, peu à peu, commence à entrer dans les mœurs et les habitudes: «C'est une course individuelle ou en petites équipes, contre la montre, en terrain couvert, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé, mais par des chemins de son choix, en se servant d'une carte et d'une boussole.» Et pour terminer, il ajoutait en substance: «Les adeptes de la CO sont fidèles à l'amateurisme le plus pur, ne recherchant que le plaisir de courir dans la nature. Ils pratiquent avec joie et désintéressement ce sport de compétition parfois très dur, où les termes vedette, doping et record sont ignorés, ce sport peut-être le plus beau que l'homme pouvait concevoir, parce qu'il réalise l'équilibre intellectuel et physique idéal.»



### Une origine nordique

Le numéro d'octobre 1974 de la revue «Jeunesse et Sport» nous livre les renseignements suivants:

«Née un jour de mai 1897 près de Bergen, en Norvège, la course d'orientation demeura un événement isolé. Il fallut en effet attendre 22 ans pour la voir atteindre la Suède. Si elle a conquis ses lettres de noblesse depuis un demi-siècle sur le territoire des Vikings, elle s'est rapidement implantée au cœur et à l'est de

l'Europe. Puis, peu après la dernière guerre mondiale, elle toucha le continent américain et même le pays du Soleil-Levant. Actuellement, 35 pays pratiquent la course d'orientation et 19 sont affiliés à l'IOF (fédération internationale).»

### Un sport populaire

Chacun peut se livrer facilement à la pratique de la course d'orientation. Il n'est pas absolument nécessaire d'être un coureur particulièrement doué ou de suivre un entraînement spécial pour obtenir un bon classement. Les dons d'observation, de déduction, jouent également un rôle important. Aucun sport, peut-être, ne présente des aspects aussi variés que la course d'orientation. Complet, il met à contribution les facultés physiques et intellectuelles et, par un contact direct avec la nature, peut redonner à chacun le sens de la beauté et de la gratuité de l'effort. Chaque course d'orientation peut être une aventure nouvelle, une source d'expériences imprévues, une façon inhabituelle de se confronter à l'obstacle, de vaincre des difficultés changeantes, dans les forêts, les landes, les collines et les vallonnements où les animateurs ont dessiné leur parcours. Certains spécialistes prétendent même qu'un tel concours «est encore plus valable qu'une heure de jeu habituelle, surtout si cela demande un peu plus de temps et d'idées».

Diverses motivations peuvent inciter à pratiquer la course d'orientation:

- plaisir d'être dans la nature, d'en observer et d'en admirer les beautés
- désir de se familiariser avec le terrain et de «connaître» la région
- possibilité de développer l'esprit d'indépendance, l'aptitude à prendre une décision rapide
- occasion de s'affirmer devant la difficulté, de réaliser une performance personnelle, sans «bain de foule»
- collaboration dans le cadre du groupe et prédominance de la participation sur le classement.

Malgré tous les enrichissements de la personnalité que peut apporter ce sport, il ne paraît cependant pas encore jour de toutes les faveurs qu'il mérite. Afin d'en compléter une vision très «réaliste», je n'évoquerai ni la fraîcheur et la pénombre bleutée des sous-bois traversés sous les ors et les rouilles de l'automne, ni les petits sentiers sinuieux, au sol moelleux, tapissés d'aiguilles, de feuilles mortes, d'herbes folles, serpentant sous les frondaisons ou à travers des clairières scintillantes

de soleil, et que l'on parcourt en foulées souples et rapides.

Je ne parlerai point de l'écureuil, de la biche ou du lièvre effarouchés jaillissant soudain d'un buisson et coupant inopinément votre route, pas plus que du ruisseau aux eaux (encore) limpides, qui musarde, et que l'on franchit d'un bond dans un méandre, ou en sautant de pierre en pierre.

Je passerai également sous silence la joie de découvrir un poste derrière un buisson ou auprès d'un vieux tronc, la satisfaction d'avoir évité l'astuce du marqueur du parcours, le plaisir de choisir un raccourci, même s'il vous oblige à vous jeter à corps perdu dans un fourré inextricable dont les branches flexibles vous cinglent au passage, ou à vous glisser sous des barbelés, sans souci des égratignures possibles. Enfin, je ne dirai rien non plus du « tac-tac » du pic-vert scandant comme un écho, de son bec acéré sur l'écorce d'un hêtre, les battements précipités de votre cœur, lorsque, dans le grand silence de la forêt, vous interrompez un instant votre course pour consulter votre carte, déceler un repère ou interroger votre boussole.

Imagination, abstractions pures que tout cela? Puisque le coureur de CO « ne perd jamais le nord », il ne saurait être un La Fontaine parcourant son domaine en Inspecteur des Eaux et Forêts.

Et pourtant, lui aussi, à sa manière, est un amoureux de la nature...

#### **La course d'orientation dans J+S**

Cette branche sportive fut une des premières à être introduite dans J+S. Elle est structurée en 3 programmes de formation comprenant chacun une partie technique et tactique, une préparation physique, et un domaine annexe: l'étude du milieu naturel et l'influence du contexte social où ce sport se pratique.

##### *Programme 1:*

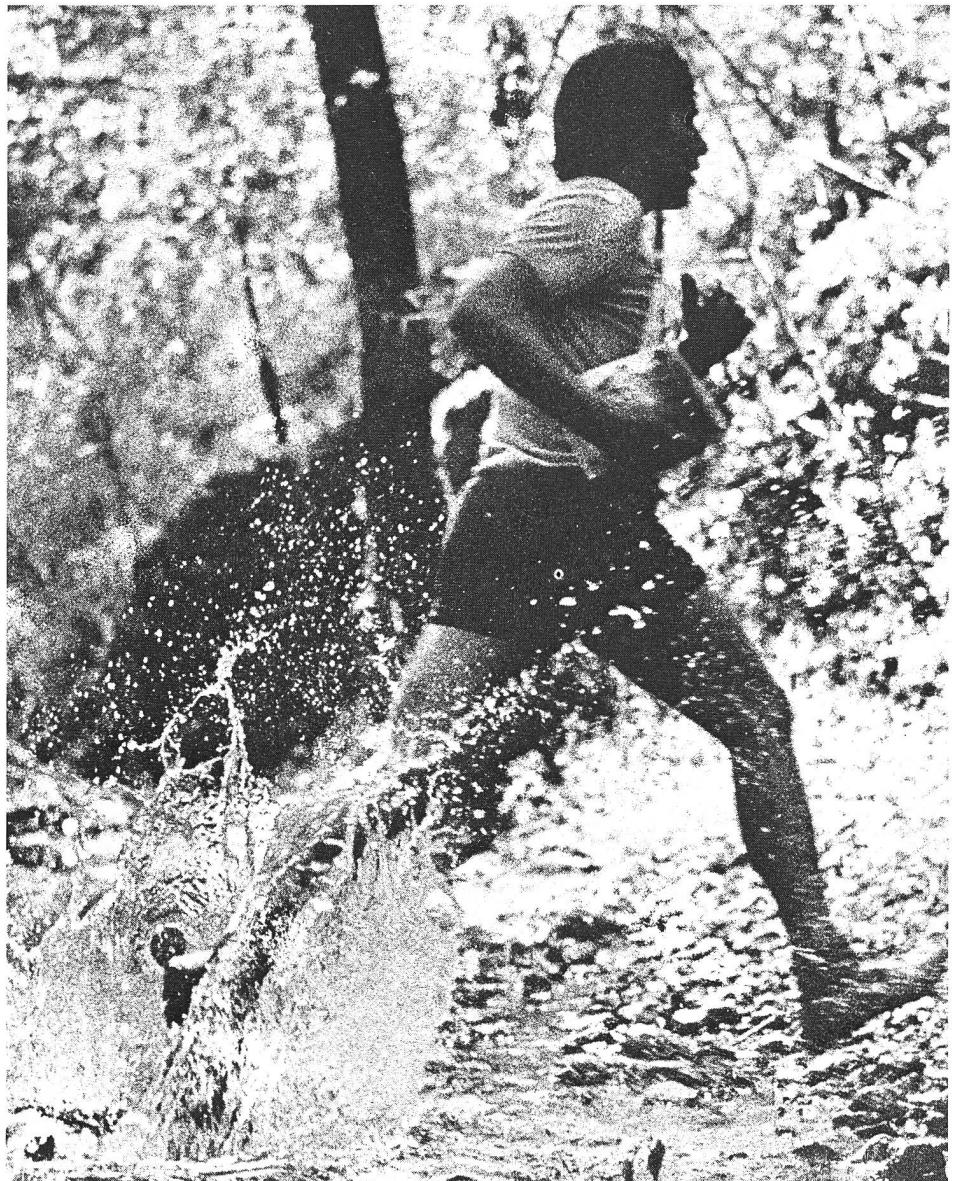
Les participants à un cours 1 sont initiés aux rudiments de la CO. Ils apprennent à utiliser les cartes à différentes échelles pour estimer exactement et rapidement les distances et reconnaître les formes du terrain représentées par les courbes de niveau. Puis le maniement de la boussole vient se greffer sur cette étude. Sachant lire et orienter sa carte, utiliser sa boussole, le néophyte peut dès lors s'aventurer dans le terrain où, sous la conduite du moniteur d'abord, il exécutera en groupe et méthodiquement, des exercices de plus en plus complexes qui trouveront leur application dans les premières formes de CO: course en étoile, à la boussole ou à la carte, en circuit, etc...

##### *Programme 2:*

Le participant est amené progressivement à comprendre quelles sont les exigences d'un bon parcours. Il s'exerce encore à passer de la carte aux formes du terrain ou l'inverse, à choisir le meilleur cheminement possible, à estimer les distances, et travaille maintenant par coordonnées ou avec des cartes spéciales. Des exercices progressifs sont appliqués dans des formes plus difficiles, jusqu'à la course individuelle que constitue la forme finale.

##### *Programme 3:*

Il comprend une partie théorique importante concernant notamment l'hygiène sportive et l'alimentation du coureur qui doit, à ce degré, s'astreindre à certaines directives d'entraînement. Des exercices ont lieu de nuit. Le candidat à la formation 3 doit également être capable de poser lui-même un parcours satisfaisant à toutes les exigences. Celui qui parvient à ce stade possède bien « le virus de l'orientation ». C'est un « mordu » de ce beau sport.



## La préparation physique

Elle est identique pour les 3 degrés de formation et doit être combinée harmonieusement avec l'entraînement technique et tactique. La matière d'enseignement et l'intensité de l'effort sont adaptés au degré de préparation des participants. Les exercices doivent tenir compte des 4 composantes principales de la condition physique:

- mobilité
- vitesse, adresse
- force, résistance locale
- endurance, résistance générale

### Enfin, le domaine annexe:

Il porte d'abord sur les rapports avec la nature:

- Observer et admirer les beautés de la nature
- Protection de l'environnement (faune et flore)
- Vaincre les difficultés du terrain ou les mauvaises conditions atmosphériques
- Se déplacer avec aisance et sûreté dans le terrain

et sur les rapports sociaux:

- Respect des règles du fair-play en CO
- Performance sans «bain de foule»
- Participer d'abord
- Aider les camarades peu sûrs
- Collaborer dans le cadre du groupe.

## Brève rétrospective sur l'évolution de la course d'orientation (CO)

La CO fit partie des programmes d'enseignement de l'Instructiun préparatoire (IP) dès ses débuts et fut reprise dans les programmes de l'Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports (EPGS), puis dans ceux de Jeunesse + Sport (J+S). En compulsant les statistiques de l'EFGS, nous remarquons que les jeunes semblent porter un intérêt plus grand au concours offert par l'examen qu'à la formation elle-même qui, il faut le relever, n'a débuté de façon systématique qu'avec la création de J+S. Sous l'IP et l'EPGS, la CO n'était pas une branche sportive indépendante, mais faisait partie des thèmes d'enseignement des cours de base et des cours d'exercices dans le terrain. Les chiffres ci-dessous, concernant les examens des années 1960 à 1972, contiennent une faible proportion (5 à 10 pour cent) de participants à des CO à skis.

### Sur le plan fédéral

- 1942 669 jeunes gens fréquentent un cours de CO.  
1945 La participation annuelle aux cours atteint 3387 élèves.

1946 Suppression des cours et création des examens (3251 jeunes gens). Le cap des 10 000 est franchi en 1951, celui des 20 000 en 1955 et celui des 40 000 en 1963.



1968 Organisation des premiers cours expérimentaux J+S. Jusqu'en 1972, la participation annuelle varie entre 200 et 600 jeunes filles et jeunes gens.

1973 Naissance de J+S: 276 jeunes filles et 885 jeunes gens prennent part à un cours, et 14 844 jeunes filles, respectivement 39 135 jeunes gens à un examen.

1975 Année record pour les examens avec 71 535 participants (26 924 jeunes filles et 44 611 jeunes gens).

1977 Année record pour les cours avec 773 jeunes filles et 1544 jeunes gens et pour les examens avec 76 852 participants (30 901 jeunes filles et 45 951 jeunes gens).

1978 La participation aux cours et examens diminue de 5 à 10 pour cent.

### Sur les plans romand et tessinois

#### Fribourg

##### Cours

Quelques cours sont organisés entre 1943 et 1945. La participation annuelle est d'environ 50 jeunes gens. Sous J+S elle varie entre 50 et 100 jeunes filles et jeunes gens.

##### Examens

Les premiers examens sont organisés en 1947 (170 jeunes). La participation ne cesse d'augmenter, pour atteindre par la suite 1119 jeunes en 1962, et franchir la barrière des 2000 en 1973. L'année 1977 (année record) voit 1974 filles et 2467 garçons prendre part à une course d'orientation J+S.

#### Tessin

##### Cours

2 cours sont organisés en 1942 et 1945 avec une dizaine de jeunes gens. La participation sous J+S, bien que régulière, reste faible jusqu'en 1977 (63 jeunes) pour faire un bond en 1978 et atteindre 101 jeunes filles et 183 jeunes gens.

##### Examens

Les premiers examens ont lieu en 1947. La participation varie entre 200 et 350 jusqu'en 1955, puis entre 400 et 550 jusqu'en 1972. Avec la création de J+S, elle augmente continuellement et atteint 1662 en 1978 (575 jeunes filles et 1087 jeunes gens).

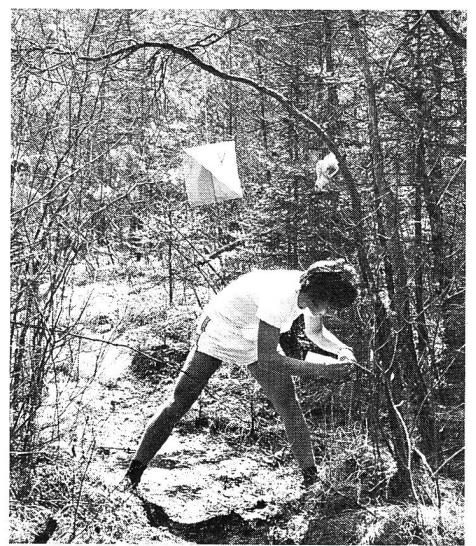
#### Vaud

##### Cours

Ils sont pratiquement inexistant (1945: 4 participants, 1974: 10 participants, 1977 et 1978: pas de cours).

##### Examens

Alors que la fréquentation des examens s'élève à environ 150 jeunes entre 1947 et 1950, à environ 300 entre 1950 et 1960 et à près de 700 entre 1960 et 1970, elle redescend à 400 dans les premières années de J+S pour remonter à 752 en 1976 (215 jeunes filles et 537 jeunes gens) et même atteindre 2588 en 1977.



#### Valais

##### Cours

Seules les années 1945 et 1974 voient l'organisation de cours avec 17, respectivement 10 participants.

#### *Examens*

Le véritable départ est pris dans les années 50. La participation franchit le cap des 500 en 1956 et ne cesse d'augmenter pour atteindre aujourd'hui une moyenne annuelle variant entre 2700 et 3000 concurrents.

#### *Neuchâtel*

##### *Cours*

15 jeunes gens prennent part à un cours en 1945. Sous J+S la participation est régulière et s'élève annuellement à plus de 100 jeunes filles et jeunes gens ces deux dernières années.

##### *Examens*

Ils débutent en 1947 et sont fréquentés par 200 à 300 participants jusque vers la fin des années 50. Après avoir franchi une première fois la limite des 300 en 1956, la participation continue de croître jusqu'en 1967 (1281 coureurs). Par la suite, elle évolue en dents de scie: 765 participants en 1970, 2273 en 1972, 581 en 1974, 1558 en 1976 (931 jeunes filles et 1050 jeunes gens) et 700 en 1978 (105 jeunes filles et 550 jeunes gens).

#### *Genève*

##### *Cours* aucun

##### *Examen*

La participation en constante augmentation dans la première partie des années 60 évolue en sens inverse après 1963 (353 jeunes) pour se stabiliser entre 40 et 60 sous J+S. 1978 voit même la participation monter à 243 jeunes.

#### *Jura*

1974 1 cours avec 7 garçons  
1 examen avec 2 filles et 25 garçons  
1975 2 examens avec 49 filles et 175 garçons  
1976 15 examens avec 404 filles et 665 garçons  
1978 1 cours avec 2 filles et 10 garçons  
12 examens avec 189 filles et 508 garçons.

#### **Les cartes spéciales de course d'orientation**

Pour la course d'orientation, on utilisait autrefois la carte nationale au 1:25 000. Cependant, cette carte destinée à de multiples utilisateurs contient des indications trop générales pour satisfaire le coureur d'orientation qui l'accuse d'imprécision.

Les cartes de CO modernes contiennent un plus grand nombre de détails. Elles permettent aux spécialistes de se situer à quelques mètres près, grâce à la représentation fidèle du terrain de concours, en général recouvert de forêts:

- Représentation détaillée du relief (équidistance 5 m)
- Indication des marécages, des coupes franches, des fourrés, etc...
- Détails (trous, fossés, bosses, sources, fontaines, clôtures, blocs de pierre, etc...)
- Différenciation des chemins, sentiers, couloirs, etc.

Ces cartes donnent toutes les informations permettant de trouver le cheminement de poste en poste et facilitent la tâche des débutants, puisque tous les détails visibles du terrain y figurent (échelle: 1:10 000 ou 1:15 000).

L'élaboration de telles cartes constitue une tâche très ardue et représente un travail énorme d'exploration dans le terrain (en moyenne 30 heures au km carré). Leurs auteurs se trouvent en général dans les clubs qui veulent disposer du meilleur matériel possible pour un enseignement précis, judicieux et moderne de la CO. En Suisse, nous disposons pour l'instant d'environ 300 de ces cartes spéciales et leur nombre s'accroît sans cesse. Elles sont la propriété de groupements qui peuvent les fournir à un prix intéressant, spécialement aux écoles. Moniteurs J+S et enseignants les utiliseront avec profit, car elles conviennent particulièrement pour l'initiation des débutants, le perfectionnement et l'entraînement des coureurs avancés. Pédagogiquement, il est plus juste de débuter avec la carte spéciale pour ensuite passer à la carte nationale: le coureur qui aura appris à s'orienter de façon rigoureuse au moyen de la carte de CO corrigera aisément les imprécisions de la carte au 1:25 000.

La CO est d'ailleurs prise en considération dans les nouveaux manuels scolaires d'éducation physique (manuel 3) et fait l'objet d'un enseignement systématique dès la 5e année.

## **Communications des chefs de branche**

#### **Judo**

##### *La phase d'introduction est terminée*

Le premier cours d'experts J+S de judo a eu lieu à Macolin du 26 au 28 avril dernier. Les 32 maîtres de judo qui y ont participé (9 Romands, 1 Tessinois et 22 Suisses allemands) avaient déjà suivi le premier cours d'introduction en janvier 1978 et le cours de perfectionnement organisé au début de cette année. Entre-temps, ils ont testé la structure de notre branche dans des cours expérimentaux de branche sportive.

Ce cours d'experts a pratiquement conclu la phase d'introduction. Les nouveaux experts s'engageront cette année notamment dans l'organisation de cours de moniteurs 1 et de cours d'introduction. Ils devront en outre conseiller, dans les cantons, les organisateurs de cours de branche sportive qui ne tarderont pas à être annoncés.

La commission de la branche, elle, devra créer un programme approprié pour la formation des moniteurs 2 et 3 et vérifier constamment la structure de notre discipline.

Je suis persuadé que les premiers experts de judo s'engageront pour la bonne cause de Jeunesse + Sport, comme ils l'ont d'ailleurs témoigné durant la phase d'introduction.

Le chef de la branche: Max Etter

#### **Course d'orientation**

##### *Cours expérimentaux de branche sportive*

20 cours expérimentaux de brève durée peuvent être organisés du 1er avril au 15 novembre 1979. Il faudra toutefois recourir à un expert ou un moniteur 3 de course d'orientation pour organiser ces cours dont la durée est fixée à 4 unités d'enseignement au minimum et à moins de 16 unités d'enseignement au maximum. Dans ces cours, il s'agira notamment de former les candidats dans la discipline CO sans examen de la branche, sans test de condition physique et sans distinction, sur la base d'un programme concis mais précis.

Ces activités sont à annoncer au service cantonal de J+S comme cours de branche sportive normaux avec la mention «cours expérimental» et seront considérés également comme tels en ce qui concerne les prestations, l'assurance et les indemnités. Les chefs de cours sont tenus de faire part de leurs expériences dans un rapport.

Précisons que seuls les 20 premiers cours annoncés seront pris en considération. Si vous désirez d'autres renseignements à ce sujet, adressez-vous au chef de la branche à l'EFGS.

##### *Dernière journée J+S de course d'orientation en 1979*

La journée J+S de course d'orientation est organisée pour la dernière fois cette année dans le canton de Fribourg. Le but de cette manifestation était de faire de la propagande pour ce sport dans la phase initiale.

Ce but ayant été atteint, je ne voudrais pas manquer de remercier tous ceux qui ont aidé à mettre sur pied une telle journée.

Le chef de la branche: E. Hanselmann