

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 4

Artikel: Animation sportive dans la branche J+S "condition physique" : ou réflexions à propos d'une "gymnastique pour tous" à l'âge J+S

Autor: Etter, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998719>

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>

nes. On peut donc comprendre que cette façon différente de voir les choses, selon que l'on est «parents» ou «adolescents», donne lieu à des tensions, à des conflits. Peut-on, dans cette situation, parvenir à discuter avec les jeunes, et quelles conditions pouvons-nous offrir pour développer l'animation?

L'animation n'a de sens qu'en groupe; mais le groupe des éducateurs est généralement confronté à des groupes hétérogènes de jeunes gens indécis.

D'un côté:

Les «vieux» qui, selon la jeune génération, savent comment «ça» se passe et «ce» qu'il faut faire. Ils détiennent le pouvoir dans la discussion, ils sont «établis» et vivent dans la sécurité, ils suivent des principes éprouvés et obéissent à des valeurs traditionnelles, ils possèdent la puissance et l'autorité, ce qui les rend jusqu'à un certain point «menaçants». Ils sont tout cela, ces «vieux» qui désirent aider pourtant les jeunes et souhaitent les conduire – ou les accompagner – sur le chemin de la vie.

De l'autre côté:

Les jeunes qui, pour de nombreux parents et éducateurs, persistent à suivre des principes dictés par un groupe dont ils ne connaissent pas l'esprit. Ils veulent transformer les valeurs établies et font peu de cas de l'expérience ou de la tradition, ils ne veulent pas forcément assumer la responsabilité de leurs actes et se cachent souvent derrière le «nous» de l'anonymat, du fait de leur méfiance et de leur indifférence, ils ne favorisent pas la tolérance à leur égard et sont donc, eux aussi, potentiellement menaçants pour les autres.

A mon avis, pour réussir au mieux une animation, il faut mettre en contact des êtres



Une conversation, un dialogue naît entre le «tu» et le «je», et non pas entre des groupes. La conversation qui s'établit débouche alors sur le «nous».

de pensées et de vies différentes, d'âge et d'origine divers et faire en sorte que chacun trouve dans ce «nous» de groupe des valeurs à sa convenance. Deux êtres humains ont toujours des vues et des sentiments différents. Si, malgré leurs diver-

gences, ils peuvent s'accepter, la voie est ouverte à un dialogue fructueux. Deux êtres aux idées différentes qui discutent ou se disputent ne parlent pas du même

sujet tant que l'un refuse d'écouter l'autre et vice versa. Pour animer avec une certaine chance de succès, il faut tout d'abord montrer l'exemple, être ouvert à la discussion, prêter l'oreille et savoir longuement écouter. ■

Animation sportive dans la branche J + S «condition physique»

ou réflexions à propos d'une «gymnastique pour tous» à l'âge J + S

Max Etter, chef de la branche «condition physique», EFGS

Les termes utilisés dans ce titre – condition physique, «gymnastique pour tous», sport – évoquent probablement des notions si précises, qu'elles risquent de restreindre et d'hypothéquer quelque peu les idées exposées ci-après. Efforçons-nous donc de les prendre dans un sens très large. Ce sont des réflexions, des idées.

3 degrés, dans la pratique sportive, à voir sous un jour nouveau

1er degré:

Prise de contact (occasion de propagande)

2e degré:

Pratique sans engagement (p. ex.: «gymnastique pour tous», gymnastique à skis)

3e degré:

Entraînement régulier dans un club ou dans le cadre d'un groupe organisé

La signification de ces degrés varie avec chaque pratiquant: le sportif convaincu accède plus ou moins tôt à la 3e phase, alors que la 2e ne représente, pour lui, qu'une solution subsidiaire à laquelle il a recours s'il ne peut trouver son compte au sein d'un groupement, ou si les exigences de sa profession l'empêchent de se livrer à une activité sportive régulière.

Le «sportif indécis» aimerait faire de l'exercice physique. Mais il n'a peut-être pas trouvé le contact avec le sport ou bien il s'en tient à l'écart, repoussé par les aspects négatifs que lui présentent les

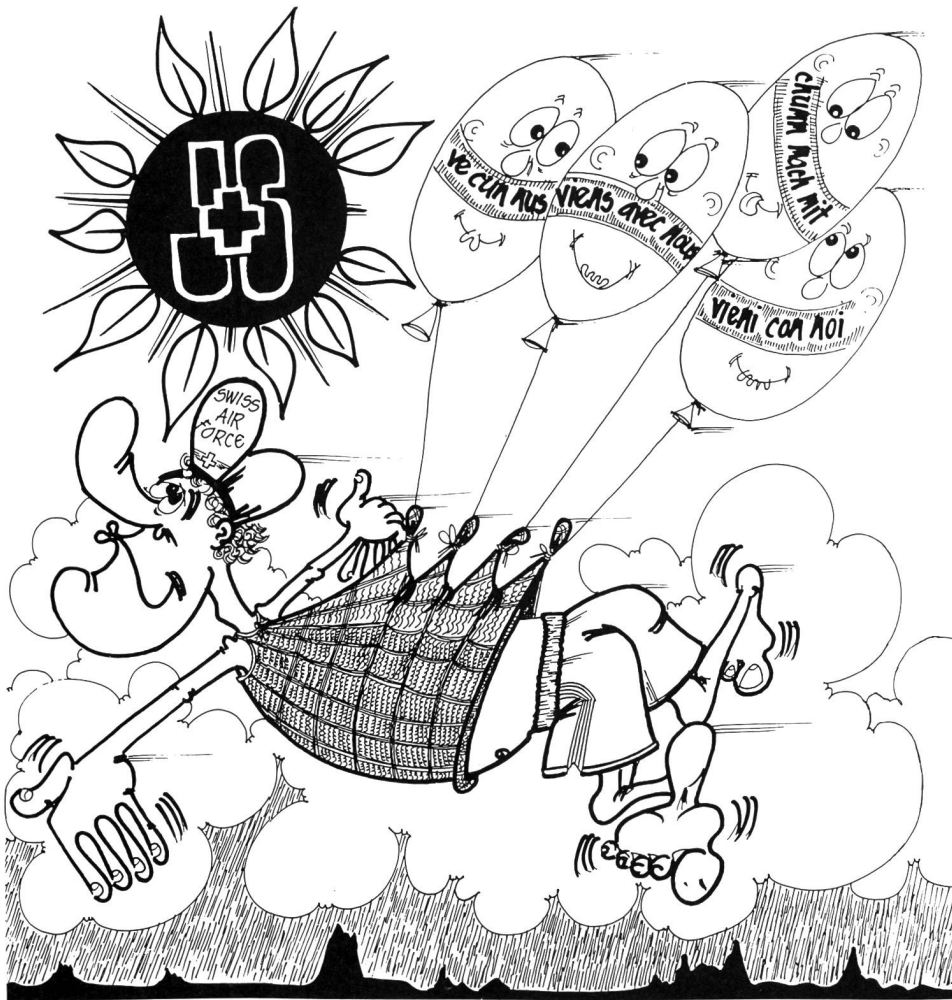
médias ou qu'il a découverts de par lui-même. En outre, on rencontre souvent une tendance à réduire au minimum son engagement dans les structures sportives traditionnelles, à diminuer ses obligations (et les précieuses relations qu'elles apportent). Nous ne voulons pas analyser, ici, les causes de cette attitude, mais nous demander comment amener le «sportif indécis» à franchir le pas décisif vers la pratique sportive.

La position de J + S

Dans la «Conception J + S», la position de cette Institution est définie comme suit:

«J + S entend *amener* le plus grand nombre possible de jeunes à la pratique du sport, leur *donner*, à cet effet, la formation nécessaire, et *éveiller* en eux une motivation durable».

Un jugement quelque peu malveillant circule à ce sujet, qui voudrait que J + S se préoccupe surtout du second de ces



points, laissant le premier... à d'autres et espérant que le troisième ira de soi. La plupart des moniteurs ne méritent pas ce reproche: mais il faut bien admettre que, en général, les organisations sportives s'adressent en priorité aux «sportifs convaincus». C'est là une pure constatation, dénuée de tout esprit de propagande, car:

J+S est un programme d'encouragement destiné à toutes les institutions qui offrent aux jeunes la possibilité d'une activité sportive conforme à l'«esprit J+S». (Conception J+S)

Tous les moniteurs et tous les groupements J+S ont donc une mission d'expansion. Mais quelles sont les possibilités offertes, pour y parvenir?

Possibilités dans la branche sportive «condition physique»

J+S n'est pas une institution étatique autonome; il lui faut donc des «agents» (moniteurs) susceptibles de mettre les structures existantes au service du mouvement en lui apportant une aide matérielle et en contribuant à la formation des moniteurs.

La branche «condition physique» développe des activités *polysportives*; l'accent peut être porté sur la gymnastique, l'entraînement de la condition physique, le jeu ou la simple animation. Le programme des cours et des manifestations peut être conçu très librement, pourvu que soient respectées les exigences générales de J+S concernant la sécurité, ainsi que les très larges directives de la branche. La durée minimale d'un «cours» de condition physique est de:

- 4 heures, s'il s'agit d'une manifestation unique
- 2 x 1 h. 30, s'il s'agit de plusieurs manifestations.

Dans la phase de «prise de contact»:

idées classées d'après quelques mots clefs

Propagande

Lieux

- en un endroit choisi intentionnellement
- là où se trouvent des jeunes ou un groupe intéressé

Exemples:

Dans une école professionnelle, dans une école cantonale, dans un établissement industriel important, en un lieu de rencon-

tre de jeunes (officiel ou non), dans une maison de jeunes, dans un quartier.

Procédés:

- choisir un langage et des formes adaptées
- souligner les besoins de la jeunesse, et non les objectifs des adultes et des moniteurs
- ne pas sortir d'affiches luxueuses, mais de simples tracts d'information
- afficher des papillons aux lieux de rencontre ou les faire distribuer par des collègues de même âge

Exemple:

Utiliser des expressions qui accrochent (viens jouer... etc.) en lieu et place d'invitations sèches telles que: «entraînement de la condition physique»... etc.

Porte-voix:

- institutions locales pour la plupart déjà en contact avec les jeunes concernés
- moniteurs qualifiés

Exemple:

Ecole, paroisse, centre de jeunesse, maison de jeunes, association de quartier, association sportive ou organisation de jeunesse.

Manifestations isolées

Description:

Selon la situation, les moniteurs et les localités, on peut considérer comme manifestations isolées:

- certains tournois de jeu: badminton en double, avec règles adaptées; formes simplifiées de volley ou de football avec équipes mixtes
- le sport «à la carte» dans un programme-cadre: tennis de table, judo, badminton, volleyball, football, danse (Rock'n Roll)
- les «rencontres» offrant un grand choix de petits jeux sportifs et d'activités commentées: football, hockey, pétanque, pédalo, parcours à bicyclette, course d'échasses, soft-tennis
- les jeux de quartier ou de village: «concours de groupes» dans un certain nombre de disciplines à choix, avec prix spéciaux pour la malchance, le fair play, etc.

Procédés:

- comme note de sport dans le programme général (non sportif) d'un groupement de jeunesse, d'une maison de jeunes, d'une semaine scolaire de plein air
- comme manifestation isolée, un samedi après-midi, un vendredi soir d'été (avec goûter) ou comme week-end récréatif
- comme manifestation annuelle régulière d'un club sportif, qui invite à cette occasion connaissances, amis, parents, collègues de travail, etc.

Lieux:

- sur les installations scolaires du quartier
- en un lieu adéquat, à proximité du point de rencontre des jeunes
- dans un petit centre sportif réservé pour cette occasion
- à la plage, au bord d'une rivière ou d'un lac (en été)

A l'adresse des politiciens: il ne suffit pas d'approuver ce genre d'activités sportives de la jeunesse par de bonnes paroles, Il faut encore veiller à ce que les installations qui leur sont nécessaires soient mises à leur disposition à bon compte, voire gratuitement!

A propos du deuxième degré, «pratique sans engagement»

Sans vouloir minimiser la valeur de notre actuel «sport pour tous», on peut tout de même se demander s'il répond aux aspirations des «sportifs indécis» en âge J+S? Ces jeunes ne désirent-ils pas plutôt s'ébattre dans un cadre plus «souple», libres des contraintes de toutes sortes?

Exemples

Description:

Activités ludiques et sportives variées: jeux avec des formes d'entraînement préparatoire simples, mais attractives, en salle ou sur la pelouse, rallye cycliste, danse de jazz, jeux aquatiques en piscine ou au lac, course d'orientation par groupes, introduction et jeux au minitrampoline, excursion en canoë (avec moniteur qualifié), course en forêt, gymnastique en musique, athlétisme sous forme de jeu, excursion avec bivouac dans le Jura, etc.



Procédés:

- entraînement «ouvert», par exemple: chaque mercredi soir ou occasionnellement, en fin de semaine
 - une fois sur deux, entraînement par le jeu, jeux et autres activités (le programme est affiché une semaine à l'avance)
 - direction par une équipe de 2 ou 3 moniteurs
 - une participation spontanée devrait être possible, même sans équipement spécial
 - ajouter, au programme, des activités complémentaires telles que: discussion, service des boissons, etc.
- En hiver: parties de luge nocturnes; en été: grillade de cervelas après une course en forêt, une course d'orientation ou des jeux aquatiques, etc.

Lieu:

Salle de gymnastique bien située

Un mot à propos des objectifs

Que peut-on attendre de telles formes de divertissement? Il ne s'agit certes pas d'une éducation sportive au sens strict du terme. On veut simplement et avant tout éveiller la joie par le mouvement, tout en répondant aux besoins de contact, d'expérience, d'aventure. Il s'agit, en même temps, d'une activité sportive «intégrée». L'intention cachée – il faut le dire clairement – est de créer un pont qui mène au sport. Le jeune, qui entre de cette façon en contact avec le sport, finira peut-être un jour par s'affilier à une société sportive. Il faut pourtant savoir que *tous* les sports ne conviennent pas à *tous*, et ceci à divers titres! De nombreux moniteurs, entraîneurs, fonctionnaires d'associations sportives ne tiennent pas suffisamment compte des besoins d'une grande partie de la jeunesse. En maintenant intégralement le programme sportif de leur association, ils tiennent à l'écart de nombreux jeunes. Plutôt que de dire que celui à qui le programme ne convient pas n'a qu'à rester à la maison, il serait préférable d'ouvrir les portes plus largement en variant l'offre. Il ne suffit pas, pour cela, de jeter un coup d'œil par-dessus la barrière. Il faut aussi discuter, organiser des rencontres qui permettent d'établir une collaboration entre les divers groupements, par exemple: entre la commune et les organisations de jeunesse, entre les maisons de jeunes (paroisses) et les sociétés sportives. C'est ainsi que l'on parviendra à résoudre les éventuels problèmes d'offre, de conception des programmes, de moniteurs, de matériel et d'installations, pour le plus grand bien de tous et de chacun en particulier. ■

«Les moniteurs ont pour tâche d'amener les jeunes à la pratique du sport par un enseignement adapté à leur âge».

(Conception J + S)

