

**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:** 11

**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:** 31.01.2026

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



## Cours de formation de moniteurs 3A «Ski»

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche  
Organisation: EFGS, Macolin

### Participation

#### Qui?

- Age: 20 ans
- Etre moniteur 2
- Qualification de 4 ou 3 en méthodologie et technique
- Exercer une activité

#### Comment s'inscrire

Deux mois avant le début du cours, auprès du Service cantonal J + S, qui transmettra à l'EFGS.

Comme il y a toujours trop d'inscriptions par rapport au nombre de participants possibles (40), une sélection s'impose.

#### Sélection

Le canton fait une première sélection. A Macolin, le chef de la branche procède à un dernier choix en fonction des critères mentionnés ci-dessus.

Jusqu'à cette année, les cours avaient lieu à Montana (logement à la «Maison Général Guisan», travail pratique sur les pistes d'Aminona, des Violettes ou de Cry d'Err).

Cet hiver, nous nous déplacerons à la Lenk où un nouveau centre est à notre disposition. Le «KUSPO» est équipé de salles de conférence et de théorie, d'un sauna, d'une salle de gymnastique, bref: de tout ce qui permet de bien organiser un cours de formation.

#### Cadres

A la tête de l'organisation, le chef de cours travaille souvent dans l'ombre. Il veille à la bonne marche de l'ensemble. Il donne aussi des théories et s'occupe de la vidéo.

Cinq maîtres de classe entourent le chef de cours. Ils dispensent l'enseignement et, experts J + S, ils jouissent d'une grande expérience de formateurs. Il faut bien dire qu'on n'enseigne pas à de futurs moniteurs comme à d'autres élèves.

L'EFGS met aussi une secrétaire à disposition pour les tâches administratives et tout le personnel de cuisine.

#### Durée

Les cours 3A se déroulent sur 2 fois 1 semaine. La première se situe en janvier, la deuxième en février ou en mars.

#### 1re partie

La première partie est entièrement consacrée au perfectionnement technique ainsi qu'à la théorie.

En fin de semaine, l'examen technique permet, s'il est réussi, de participer à la deuxième partie.

#### Matière

##### Technique

- freinage chasse-neige, chasse-neige – tournant, virages chasse-neige
- bosses et dépressions
- virages parallèles par extension – bascule – rotation
- virages parallèles par bascule – flexion – contre-rotation
- virages parallèles sur neige non préparée
- virages courts
- pédalage volant et sur le ski amont
- slalom



Le slalom parallèle: maîtrise et technique.



Erich Hanselmann, chef des cours suisses alémaniques, en plein enseignement.

## Théorie

- l'organisation de J+S
- la sécurité à skis (avalanches)
- les principes d'entraînement
- le matériel, l'équipement, le partage
- la technique du ski
- la conception d'un cours

On accorde beaucoup de temps à la préparation de la deuxième partie (camp des jeunes). La mise en commun des expériences recueillies par les moniteurs permet d'établir une planification idéale.

Une animation régulière est recherchée par des soirées récréatives, dans le but de rendre le cours plus attrayant.

Une bonne condition physique est nécessaire pour être en forme lors des examens, au terme d'une semaine longue et pénible.

## 2e partie

Durant cette semaine, les moniteurs ont la responsabilité du camp des jeunes, aussi bien pour l'enseignement que pour l'animation.

Par ce système, ils sont confrontés à la réalité de l'enseignement et de l'organisation d'un camp de ski.

## Méthodologie

Chaque moniteur enseigne au minimum une demi-journée sous la surveillance du maître de classe (le même que lors de la 1<sup>re</sup> partie), qui impose son programme, apporte son aide et ses corrections.

## Examen

Il ne faut pas oublier la théorie sur la conception de l'enseignement et l'examen théorique qui, tous deux, ont lieu en début de semaine.

## Perfectionnement

Les moniteurs, qui ne sont pas engagés dans l'enseignement ou dans la préparation d'une activité spéciale, ont l'obligation de s'inscrire soit à la compétition ou au ski acrobatique, où deux spécialistes les initient et les perfectionnent.

*Etre moniteur 3 c'est bien! Etre un moniteur 3 actif, c'est mieux!*



Force, équilibre, jeu!

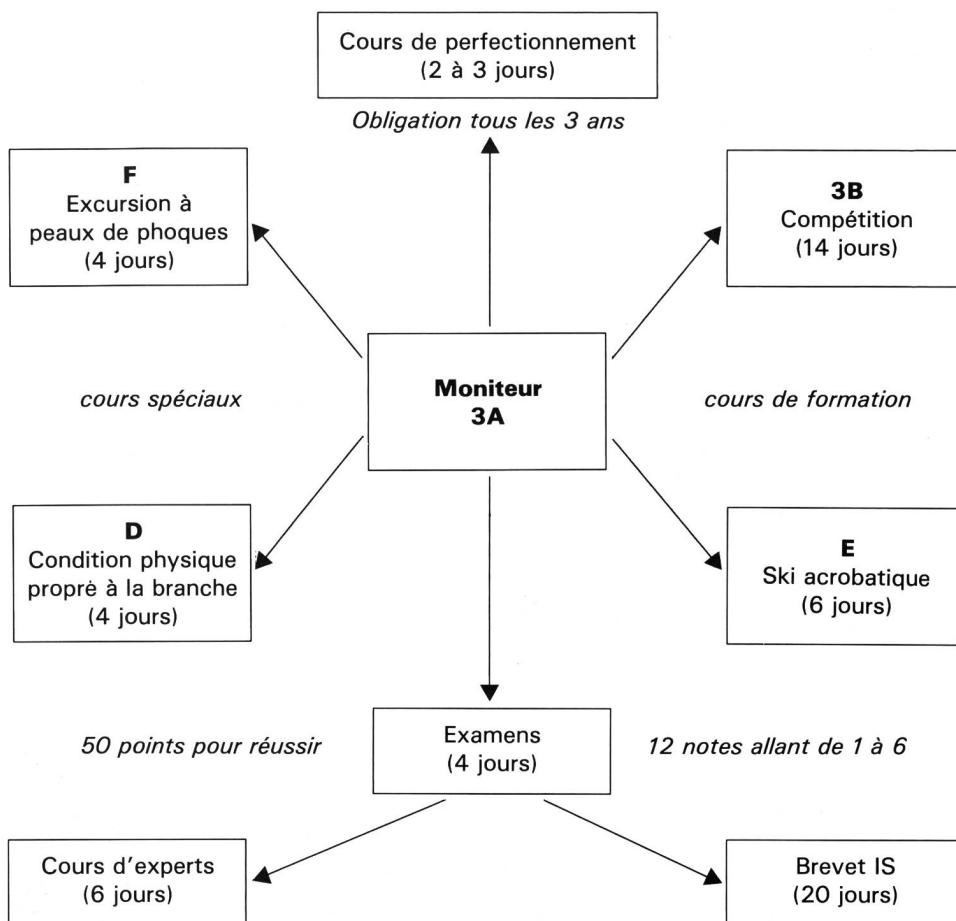
## Perfectionnement

### Activités

Un grand nombre d'activités est offert, durant cette semaine, aussi bien aux moniteurs qu'aux jeunes.

### Remarque

Par notre organisation, nous essayons de montrer et de faire comprendre que le travail du moniteur ne s'arrête pas lorsqu'il quitte la piste, mais qu'il se poursuit par l'animation au camp et par l'organisation d'activités diverses. L'aspect social, enfin, ne doit pas être négligé dans les cours de ski, surtout lorsqu'il s'agit d'un camp. En fait, lors de telles réunions de formation, les enseignants doivent s'efforcer d'apporter – et les candidats moniteurs de recevoir – les éléments fondamentaux, d'ordre aussi bien socio-pédagogique que pratique, qui correspondent à ceux prônés par la «Conception Jeunesse + Sport» et qui sont, pour les premiers, de ne pas oublier qu'ils ont à préparer des meneurs d'hommes (les seconds) capables non seulement d'encadrer, mais d'animer, d'enthousiasmer une jeunesse qui, à l'âge qu'elle a, n'attend qu'un signe de motivation suffisamment convaincant pour se laisser entraîner dans le sillage d'un chef de file. «Le dynamisme de J + S dépend de l'esprit et des qualités de ses moniteurs.» Or, les qualités se cultivent pour mieux éclore et l'esprit s'acquiert et se développe pour mieux se répandre. ■



Toutes ces possibilités sont liées à l'obligation d'exercer une activité.



La théorie avant la pratique.



Un petit concours...

## A l'attention des moniteurs de ski

### Manuel du moniteur

Pour différentes raisons, la mise au point définitive de «Ski suisse», nouvelle édition, qui devait trouver place dans le MM, a pris du retard. Tel qu'il est livré actuellement, le MM ne comprend donc pas de documents techniques correspondants. Les maîtres de ski se contenteront, pour l'instant, de ce qui se trouve au chapitre 3 (*recueil de la matière d'enseignement pour les cours de branche sportive, méthodologie, formes de jeu, initiation au slalom*). Les cours de moniteurs 1 et 2 se réfèrent essentiellement aux chapitres 6 et 7. La plupart des chefs de classe sont probablement en possession de l'édition provisoire de «Ski suisse». Ils peuvent s'y rapporter pour donner leur enseignement.

### Nouvelle conception du MM

Le nouveau MM doit être plus pratique que celui qui est utilisé actuellement, et servir plus efficacement à la formation des jeunes et à celle des moniteurs 1. Ceux et celles qui auraient des idées intéressantes à ce sujet pourront en faire part à l'occasion du prochain CP.

### CC de l'Interassociation pour le ski

Jusqu'à présent, le cours central J+S a toujours été organisé dans le cadre de celui de l'Interassociation suisse pour le ski. En raison de l'ampleur prise par cette réunion de travail et parce que les objectifs des deux parties ne sont pas toujours les mêmes, on a décidé de les séparer. Dès cette année, le CCF suivra immédiatement le CC de l'IASS. Il rassemblera les formateurs et experts chargés de l'enseignement et de la direction des cours centraux régionaux. ■



...avant de se délasser un brin.