

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 12

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: 29.01.2026

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



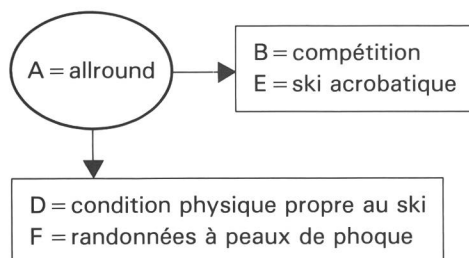
Le ski alpin: une branche sportive J + S très variée

Jean-Pierre Sudan, chef de la branche sportive Ski alpin

Traduction des textes allemands: Yves Jeannotat

Par l'article qui suit, Jean-Pierre Sudan tient à montrer la place que le ski alpin occupe au sein du mouvement J+S, et les multiples possibilités qu'il offre à ceux qui s'y intéressent. On gagnera en particulier, à cet exposé, un aperçu complet des cours proposés dans les différentes orientations, au nombre de cinq, ce qui permet aux candidats potentiels à la formation de moniteur, de choisir celle qui correspond le mieux à leur penchant et à leurs facultés. (Y.J.)

La branche sportive Ski alpin englobe plusieurs orientations qui se complètent ou se combinent selon le schéma suivant:



Orientation A = «ski allround»

Jean-Pierre Sudan

Le ski allround englobe la pratique du ski de piste en général, ou plus exactement le ski pratiqué par la majorité des gens. Les futurs moniteurs J+S doivent obligatoirement être formés dans cette spécialité, avant d'avoir accès aux autres orientations.

Degré de formation 1

Les jeunes de 18 ans au moins qui désirent enseigner le ski ont à participer, d'abord, à un cours de formation 1, dont l'organisation incombe aux cantons ou aux fédérations. Pendant une semaine, ils vont se familiariser avec les rudiments de la technique et

de la méthodologie. En théorie, ils vont apprendre à connaître le mouvement J+S, les règles de sécurité et tout ce qui concerne les dangers d'avalanches; mais principes d'entraînement ou facteurs de condition physique sont des expressions que la plupart vont trouver abstraites et bien savantes pour eux. Ils se rendront toutefois rapidement compte que le contenu qu'elles abritent est indispensable à un bon moniteur et encore plus à un entraîneur.

Degré de formation 2A

Le cours de formation 2A est toujours organisé par les cantons ou les fédérations. Il dure de 6 à 8 jours. On y développe la matière présentée succinctement au cours de formation 1 (technique et méthodologie surtout). Pour accéder à la formation supérieure, les candidats doivent être au bénéfice d'une excellente qualification.

Degré de formation 3A

Les moniteurs s'y annoncent en grand nombre, car cette formation constitue un but important pour la plupart d'entre eux.

Mais la sélection est rigoureusement faite, en fonction des notes obtenues au cours 2 ou lors d'un cours de perfectionnement. On tient aussi largement compte de l'activité déployée jusqu'alors.

La durée du cours 3A est de deux semaines séparées. Lors de la première, on met l'accent sur la technique, alors que la seconde comprend la formation méthodologique dans le cadre d'un camp de jeunes. C'est l'EFGS qui est responsable de la formation au degré 3A.

Obligations et possibilités

La structure de la branche (voir tableau) montre très bien quelles sont les possibilités d'avancement dans la branche sportive. Chaque moniteur doit, en outre, suivre un cours de perfectionnement tous les 3 ans.

Activité

Le moniteur qui aime enseigner le ski et qui désire rester «actif» peut demander à être engagé comme chef de classe dans un cours de branche sportive organisé par une école, un club de ski, un canton, etc.





Orientation D = «condition physique propre au ski»

Jean-Pierre Sudan

Un grand nombre de moniteurs de ski ne reconnaissent pas l'existence de cette orientation; et pourtant, elle est apte à augmenter considérablement leur efficacité et leur rayon d'action.

Formation

Pour obtenir la reconnaissance de moniteur de condition physique propre au ski, il convient de suivre un cours spécial de 3 ou 4 jours organisé par le canton, par la FSS ou par une association régionale.

Objectif

La formation dont il est question ici est surtout importante pour les entraîneurs de club et pour les entraîneurs régionaux. Elle assure les bases nécessaires à la mise au point d'un entraînement physique efficace des skieurs et, principalement, de ceux qui se destinent à la compétition. On n'insistera jamais assez sur l'importance du rôle que joue la condition physique dans la pratique du ski. La Fédération suisse en est consciente. Depuis pas mal de temps déjà, elle consacre à ce secteur un nombre d'heures élevé dans la préparation nombre de membres de l'équipe nationale. Les résultats qu'ils ont obtenus ces dernières années prouvent le bien-fondé de ce choix.

Avantage

Dans un cours de branche sportive, un moniteur au bénéfice d'une reconnaissance dans l'orientation D, peut inscrire autant d'heures de condition physique à son programme d'enseignement qu'il le désire, et ceci sans tenir compte du 1/3 réservé aux activités complémentaires. Il faut savoir tirer profit de cet avantage au moment de la planification du début de saison.

Orientation E = «ski acrobatique»

Hans Ettlin, membre de la commission de branche sportive J + S

Le ski acrobatique se situe entre le ski alpin et la gymnastique artistique. Qu'une spécialité propre et reconnue soit sortie de la conjugaison de ces deux disciplines relève sans doute en bonne partie du hasard.

Les objectifs de J + S dans le domaine du ski acrobatique

Par l'intégration du ski acrobatique au nombre de ses activités, l'institution J + S souhaite élargir le rayon d'action du ski à partir de mouvements et de sensations d'un nouvel ordre.

Grâce à J + S, le ski acrobatique est devenu accessible à presque tous les jeunes attirés par cette spécialité. La formation que les moniteurs et eux-mêmes reçoivent dans la branche garantit un comportement dépourvu de risques et élimine presque entièrement les dangers d'accidents.

Ce qu'il faut savoir pour devenir moniteur

Conditions pour accéder à la formation de moniteur 2 E

Les candidats à ce niveau de formation doivent déjà bien savoir ce qu'est le ski acrobatique. De même qu'en gymnastique artistique par exemple, la matière d'apprentissage de ce sport se répartit en différents degrés de difficultés, à savoir en six classes de performance. Pour devenir moniteur 2 E, il est bon d'avoir atteint, d'abord, la troisième classe de performance au moins. En outre, il est indispensable d'avoir

terminé avec succès le cours de moniteurs 1 Ski et d'y avoir obtenu au moins la note 3 en technique. Enfin, il faut faire preuve d'une ferme volonté d'exercer, par après, une activité concrète de moniteur.

Organisation des cours de moniteurs

Jusqu'à ce jour, ce sont l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin et l'Association suisse d'éducation physique à l'école qui organisent les cours de moniteurs dans l'orientation Ski acrobatique. Dates et lieux de ceux-ci figurent dans les colonnes des organes officiels de ces deux institutions. Les cours mis sur pied par l'EFGS ont ceci de particulier qu'ils se situent au mois de juin, ce qui permet de travailler sur tremplin en piscine et de passer d'agréables moments dans l'eau tempérée de l'été.

Matière des cours de moniteurs

Enseignement pratique

Ballet:

- méthodologie, suites de mouvements des CM 1 à 3
- méthodologie des sauts propres au ballet
- exécution de formes de jeux et application de moyens auxiliaires
- mise au point de suites d'exercices libres
- préparation des installations
- exemples de tests et d'appréciation
- examen pratique.

Sauts:

- leçon type d'initiation au saut sur neige
- travail méthodologique, sur le tremplin en piscine, de tous les sauts, y compris sauts périlleux avant et arrière





- exemple d'entraînement sur le mini-trampoline
- exercices de gymnastique et travail de compensation
- examen pratique.

Piste à bosses:

- apprendre à connaître le parcours
- préparer et utiliser une piste
- examen pratique.

Enseignement théorique

- connaissance du matériel, des installations et des prescriptions de sécurité
- organisation d'un cours et d'un camp

- connaissance des prescriptions de tests et de compétition
- appréciation technique à partir d'une projection vidéo
- examens théoriques (contrôle de la matière apprise).

Orientation F = «randonnées à peaux de phoque»

Charles Wenger,
responsable de l'orientation F à l'EFGS

A qui s'adresse l'orientation F?

A tous ceux:

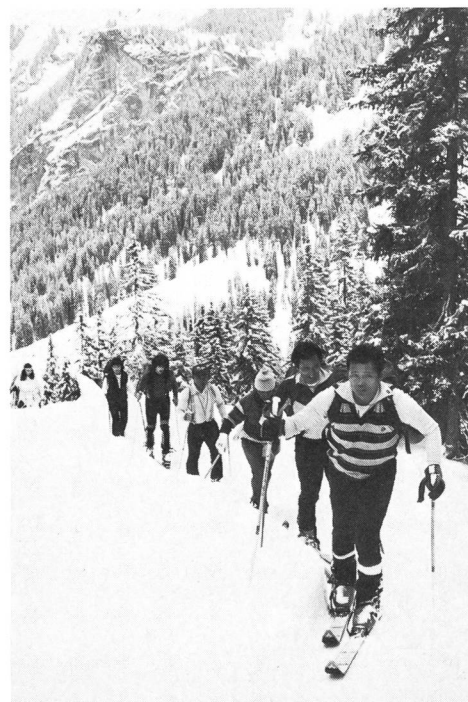
- qui désirent explorer la nature au pas de marche
- qui ne craignent pas l'effort physique
- qui en ont assez de faire la queue au pied des remontées mécaniques
- qui aiment l'ivresse du ski hors piste
- qui espèrent avoir un avant-goût de l'excursion à skis en haute montagne.

Contenu de l'orientation F

L'orientation F propose des randonnées à peaux de phoque hors du périmètre des remontées mécaniques mais, en raison des dangers qu'elles peuvent présenter, des prescriptions particulières réglementent la grandeur des classes, le droit de fonction des cadres engagés et certaines mesures de sécurité.

Aide accordée au moniteur par J + S

Dans le cadre de la formation des moniteurs, l'EFGS organise chaque année un cours d'introduction Orientation F. Voici les principales exigences auxquelles il faut satisfaire pour pouvoir s'y inscrire:



- être âgé de 22 ans au moins
- être moniteur 2 ou 3 dans les orientations A ou B
- avoir participé, déjà, à quelques excursions à skis dans les Alpes ou les Préalpes
- disposer d'un matériel de randonnée personnel et approprié.

Lors d'un cours de branche sportive, le moniteur reçoit des skis munis de fixations permettant la marche, des peaux de phoque, une cordelette à avalanches, une pelle à neige, etc.

Celui qui suit et réussit un cours de moniteurs de l'orientation F remplit les conditions d'admission à la formation de moniteurs d'excursions à skis de la branche sportive Alpinisme/Excursions à skis!

Conclusion

Ce qui précède montre à quel point la branche sportive Ski est riche et variée dans le domaine de la formation des moniteurs et des programmes d'enseignement. L'avenir montrera si une évolution est encore possible et, si oui, quand elle se produira. ■

Un moniteur J + S cherche de l'emploi

Manfred Grübel
Montreux-Campagne C3
1822 Chernex
Tél. 021 64 30 57 (privé) ou 51 07 56
(bureau) est moniteur 2 de la branche sportive Ski. Il est disponible, dans sa fonction de moniteur, de mi-janvier à avril 1986. Nul doute que cette annonce va permettre à Manfred Grübel de recevoir de nombreuses demandes. (Y.J.)

