

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 2  
  
**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>**



## La relation entre les jeunes et leurs moniteurs

### Maître et conseiller respecté, le moniteur est aussi un ami

Wolfgang Weiss et Lennart Falk  
Traduction: Marianne Weber

*Lors du camp national de la jeunesse, à Tenero, 21 jeunes gens et jeunes filles ont été questionnés dans le but de savoir quelles relations ils entretenaient avec leurs moniteurs. Non pas les moniteurs du camp, mais ceux du club (ou des cours J+S), que les jeunes retrouvent pratiquement chaque semaine.*

*Voici les questions qui leur ont été posées par Wolfgang Weiss, chef de l'instruction à l'EFGS de Macolin, et par Lennart Falk, maître d'éducation physique:*

- Comment trouves-tu ton moniteur?
- Quels sont tes rapports avec lui?
- Comment dirige-t-il l'entraînement? Te demande-t-il ton avis pour la planification ou pour le choix des exercices?
- Qu'attends-tu de lui? Aimerais-tu que quelque chose change dans tes rapports avec lui, ou dans la façon dont il conçoit l'activité sportive?

*Les jeunes concernés par l'enquête ont été choisis au hasard. Ils avaient tous entre 14 et 20 ans et étaient originaires des trois grandes régions linguistiques de Suisse. Ils pratiquaient le sport dans des organisations différentes et de façon plus ou moins intensive. (Y.J.)*

Une certaine image du moniteur et de ses relations avec les jeunes s'est dessinée au fil des déclarations, image que nous désirons commenter et illustrer par quelques citations. Nous aimerions en outre souligner que les appréciations qui suivent n'engagent que nous! Nous n'avons pas l'intention de faire des déclarations de portée générale ou représentatives de la jeunesse et des moniteurs de sport, car les jeunes qui nous ont répondu ne représentaient qu'un petit élément de l'ensemble des participants au camp, élément formé surtout de «sportifs actifs»; de plus, nous sommes d'avis que quelques déclarations personnelles ont plus de poids et incitent davantage à la réflexion qu'une donnée statistique telle que «81,75 pour cent des jeunes pensent que...». La plupart des jeunes interrogés ont mis de bonnes notes à leurs moniteurs. C'est d'ailleurs normal, puisque le sport que l'on pratique dans les clubs ou les cours J+S est facultatif. Si on

y va, c'est qu'on y prend du plaisir! L'étude qui suit est donc la mise en place d'un portrait idéal du moniteur tel que le connaissent les jeunes. Voici quels en sont les principaux éléments constitutifs:

### L'ambiance

**Les jeunes veulent faire du sport. Ils se sentent à l'aise dans le groupe, avec leur moniteur:**

*«L'ambiance est très bonne dans le groupe. On est content, c'est très sympathique. C'est comme une famille. On aime bien y aller. Des fois, on n'a pas envie, mais on y va quand même.» (Marouka, 15 ans, Tessin, gymnastique rythmique sportive)*

*«Il sait comment s'y prendre pour nous motiver à fond! J'ai rarement vu ça: il n'a pas besoin de prendre un ton autoritaire et de parler sèchement: non! Il plaisante,*

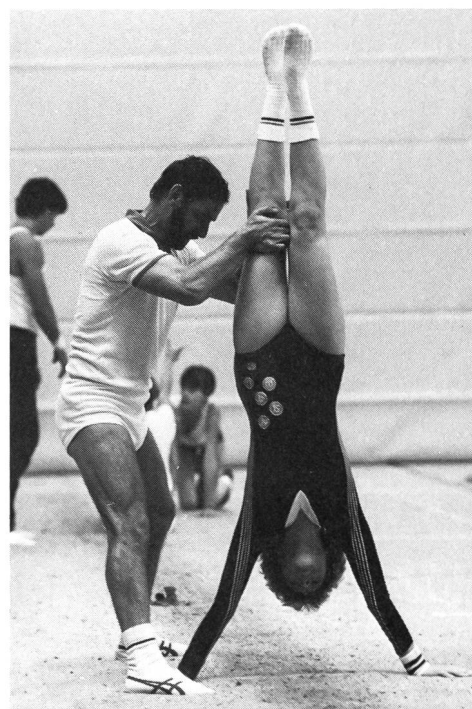
*nous donne gentiment quelques conseils, et on se lance! C'est pour cela qu'on vient tous les samedis, qu'on renonce à d'autres plaisirs du week-end! Même si on est malade, on va à l'entraînement.» (Elmar, 21 ans, Bâle-Ville, gymnastique artistique)*

### Le moniteur

**Le moniteur est en général un sportif actif, qui connaît bien sa discipline; il sait aussi l'enseigner.**

*«Il est ceinture marron et moniteur J+S! Il sait donc de quoi il parle! Il nous montre comment faire, corrige les fautes et démontre les mouvements autant de fois qu'il le faut. Il fait aussi de la compétition: il a donc l'expérience des combats qui «comptent», et peut nous indiquer tous les trucs!» (Maya, 15 ans, Schaffhouse, judo)*

*«Il voit les fautes qu'on commet! C'est un très bon observateur, ce qui n'est pas le cas de tous les moniteurs.» (Lorenz, 17 ans, St-Gall, badminton)*



J.-C. Leuba, chef de la formation J+S, resté pleinement homme de terrain.

**On sent qu'il aime former les jeunes dans la discipline qu'ils ont choisie, et qu'il a du plaisir à faire du sport avec eux!**

«Il suit des cours de perfectionnement, et nous apporte ainsi du nouveau; ce n'est jamais ennuyeux!» (Andy, 18 ans, Bâle-Campagne, société de gymnastique)

«Nous l'aimions beaucoup, et quand on faisait des jeux, elle jouait aussi avec nous! Elle ne restait pas là, assise, à donner des conseils!» (Marlise, 18 ans, Soleure, société de gymnastique)

«Il s'engage beaucoup. Il fait beaucoup d'efforts pour qu'on puisse aller s'entraîner. Il y met même de sa poche pour le bus.» (Laurent, 15 ans, Fribourg, natation)

**Le moniteur est un être humain. Il a donc ses bons et ses mauvais côtés:**

«Au début, c'était une idole: il savait tout faire! Plus tard, dans les cours de moniteurs, j'ai remarqué que je devais redescendre un peu la barre!» (Elmar, 21 ans, Bâle-Ville, gymnastique artistique)

«Chacun a ses faiblesses...!» (Eva, 14 ans, Argovie, volleyball)

**Le «bon» moniteur est avant tout actif: il démontre beaucoup, et n'a de préférence pour personne. Il encourage et motive ses protégés, mais doit pourtant rester «camarade»; il doit savoir garder son sang-froid en toute occasion:**

«C'est un bon moniteur, car il peut vraiment nous montrer quelque chose!» (Lorenz, 17 ans, St-Gall, badminton)

«Il ne regarde pas les noms, mais seulement les performances!» (Thomas, 16½ ans, Berne, ski alpin)

«Il sait être proche de nous; mais quand on s'entraîne, ou qu'on est en compétition, il

est plutôt sévère! Je m'entends bien avec lui, et je trouve qu'il a raison d'être dur parfois, sinon, on aurait l'impression qu'on ne doit rien faire, et on se laisserait aller!» (Daniela, 16 ans, Argovie, athlétisme)

«Il a de la patience! Il recommence 10 fois les mêmes explications si c'est nécessaire!» (Maya, 15 ans, Schaffhouse, judo)

«Pendant l'entraînement, c'est normal qu'il fasse preuve d'autorité, afin de mettre les choses au point! Mais, après l'entraînement, il peut redevenir «copain»...» (Hannes, 19 ans, Zurich, handball)

«Autrement, il est sympa... Mais il s'énerve très vite.» (Fabrice, 14 ans, Genève, athlétisme)

«Il ne s'est jamais fâché contre les joueurs lorsque nous perdions et pourtant, comme c'était nos premiers championnats, on était presque toujours battus! Il n'était pas nerveux...» (Peter, 15½ ans, Schwyz, handball)

## Les jeunes et leur moniteur

**La relation moniteur-jeunes se limite pratiquement au sport. Elle relève du schéma:**

- commander - obéir
- enseigner - apprendre
- inspirer et faire confiance.

«Je sais qu'il a un restaurant, sinon, franchement, je ne connais rien de sa vie privée. Il nous conseille et nous soutient: c'est cela qui compte! Le reste m'est égal!» (Thomas, 16½ ans, Berne, ski alpin)

«Nos rapports avec notre moniteur ont toujours été excellents, et nous sommes toujours allés avec plaisir à l'entraînement. Nous nous amusons bien!» (Peter, 15½ ans, Schwyz, handball)



Günthör: champion et... «moniteur».

«Il me semble qu'il y a bien plus de 6 mois que je le connais!» (Béa, 18 ans, Bâle-Campagne, basketball)

«On s'entend bien, c'est amical; mais on va quand même là-bas pour s'entraîner, pas pour rigoler. Et puis, c'est une relation assez sportive. On parle beaucoup de natation.» (Laurent, 15 ans, Fribourg, natation)

**La relation avec le moniteur est différente de celle que les jeunes entretiennent avec d'autres adultes: avec leurs professeurs, par exemple, ou avec leurs parents:**

«Si je pense à mes professeurs à l'école, ce n'était pas du tout la même chose! Avec le moniteur, c'était beaucoup plus ouvert; ce n'était pas non plus comme avec les parents, bien sûr. C'était des relations tout à fait normales, comme avec d'autres amis adultes.» (Catherine, 19 ans, Jura, natation)

«Le prof de gym? Je ne le connais pas bien. C'est normal, nous n'avons qu'une heure avec lui, et nous sommes trop nombreuses pour qu'il puisse s'occuper de chacune. Tandis qu'à l'entraînement, c'est plus personnel: le moniteur a plus de temps et moins de participantes que le maître!» (Daniela, 16 ans, Argovie, athlétisme)

## La participation des jeunes à la conception des programmes sportifs

**L'objectif principal est une évidence pour tous:**

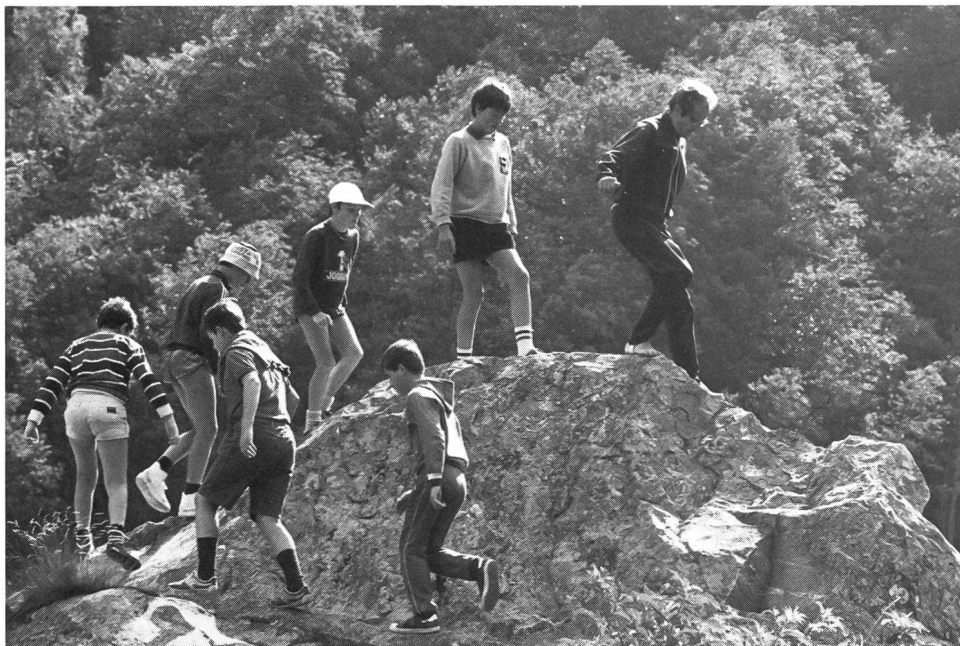
«Dans le sport, tout est si simple!» (Béa, 18 ans, Bâle-Campagne, basketball)

**Le moniteur fixe les buts partiels. On en discute à peine:**

«C'est la monitrice qui propose et, normalement, on est d'accord; c'est adopté!» (Anne, 16 ans, Neuchâtel, volleyball)







Le moniteur montre la voie à suivre.

**Le moniteur «sent» les possibilités, les besoins et l'état présent des jeunes; il choisit donc son programme en conséquence et en modifie l'intensité selon ces critères. De leur côté, les jeunes réagissent à ce qui leur est demandé: ça leur plaît et ils foncent, ou ça leur déplaît et ils font grise mine; si c'est trop dur, ils le diront, mais si c'est trop facile, leur intérêt tombera:**

«Il nous fait des propositions et on peut choisir. Il y a un programme de base qu'on peut modifier.» (Laurent, 15 ans, Fribourg, natation)

«Si quelque chose ne va pas, il le remarque tout de suite. Il sent ce qui me plaît et ce qui ne me convient pas.» (Thomas, 16½ ans, Berne, ski alpin)

«Après l'échauffement, il nous demande en général ce que nous pensons: si c'était trop dur, ou pas assez...» (Lorenz, 17 ans, St-Gall, badminton)

«Il a toujours été ouvert aux propositions, et si elles étaient valables, il les adoptait. Par exemple, lorsque l'on multipliait les exercices, on lui disait: «On en a un peu marre, on aimerait faire un petit jeu» et il le faisait. Il n'était pas borné. Il poursuivait le but, mais pas un programme strict.» (Catherine, 19 ans, Jura, natation)

**Les jeunes expriment des vœux que le moniteur exauce généralement:**

«Une fois, nous avons dit que le temps consacré à l'échauffement nous paraissait trop long. Depuis, on s'échauffe durant 10 minutes; après, on fait un match.» (Eva, 14 ans, Argovie, volleyball)

«Nous lui avons proposé de faire des exercices de tir au panier, car nous pensions avoir des progrès à faire dans ce domaine. Il a été d'accord, et ces exercices font maintenant partie du programme.» (Béa, 18 ans, Bâle-Campagne, basketball)

«Lors d'un camp, l'un des participants souhaitait pouvoir skier librement plus longtemps après les séances d'entraînement; il pensait pouvoir ainsi mieux mettre en pratique ce qui avait été vu auparavant et corriger aussi certaines fautes. Le moniteur nous a demandé notre avis et, comme nous étions d'accord, il a accepté.» (Thomas, 16½ ans, Berne, ski alpin)

**Le moniteur enregistre les propositions ou les réclamations. Qu'il accepte ou qu'il refuse, il motive toujours sa décision:**

«On a de très bonnes relations. Si on n'a pas envie de faire quelque chose, il ne va pas nous forcer. S'il nous force, c'est pour le bien du sport; c'est pour nous dire qu'il y a des bons côtés du sport et aussi des côtés difficiles.» (Alain, 18 ans, Neuchâtel, judo)



**Les jeunes se soumettent à la décision du moniteur, car ils savent, pour en avoir fait l'expérience, qu'il juge correctement la situation et agit dans leur intérêt:**

«Jusqu'à présent, cela nous plaît. Et s'il y a des moments plus pénibles, des exercices ennuyeux à faire parfois, nous savons que cela fait aussi partie du basket et nous l'acceptons...» (Béa, 18 ans, Bâle-Campagne, basketball)

## Résumé

«On le respecte et on lui obéit... mais c'est quand même un copain et on le tutoie.» (Béa, 18 ans, Bâle-Campagne, basketball)

«Il n'y avait pas vraiment de problème dans la relation. C'est clair que tout n'allait pas toujours; il y a souvent des choses qu'on n'aime pas faire. Ou bien je disais: «Il m'énerve, mais, je me disais en moi-même: il a peut-être raison, il faut faire un effort...» (Catherine, 19 ans, Jura, natation)

Dans la pratique du sport de leur choix, les jeunes:

- sont aidés, soutenus et formés par les adultes
- ont le sentiment, motivant, d'être pris au sérieux par des adultes qui les écoutent, qui admirent leurs progrès et tentent, aussi, d'aplanir leurs difficultés
- vivent en bonne intelligence avec les adultes, puisqu'ils partagent la même activité
- se sentent plus sûrs d'eux-mêmes, car leurs qualités sportives leur permettent d'atteindre, ou même de dépasser le niveau des adultes
- apprennent à persévérer dans une activité qui leur plaît, mais qui requiert pourtant de grands efforts de leur part. ■

# 柔術 柔道

## Judo et ju-jitsu

Max Etter, chef de la branche sportive

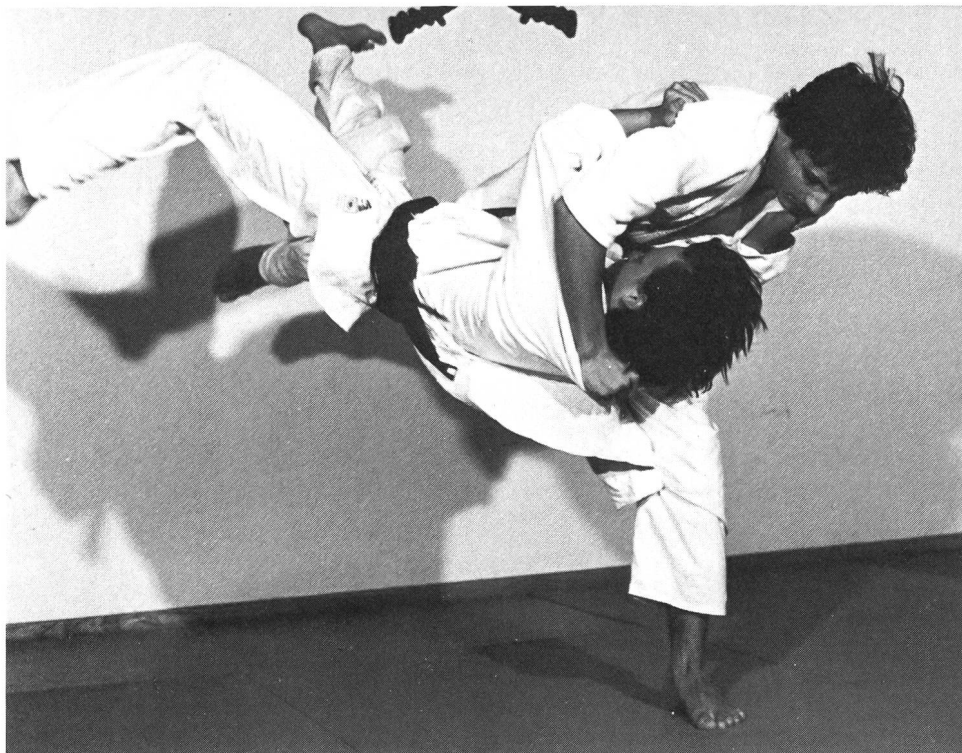
Sur demande de la Commission de branche sportive Judo, la Commission J+S a donné le feu vert à l'introduction d'une orientation B Ju-Jitsu pour 1987.

### Complémentaire au judo, le ju-jitsu se définit comme suit:

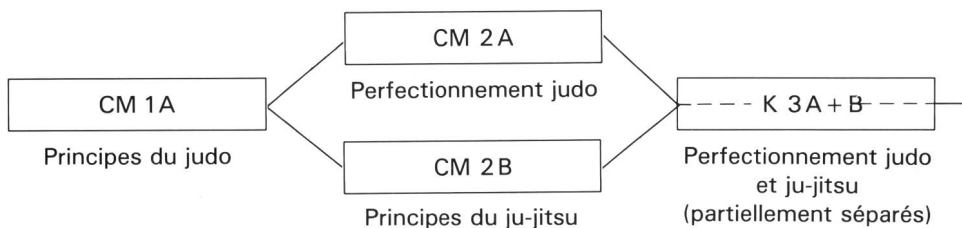
- jusqu'à ce jour, il ne pouvait être pratiqué que dans le cadre des «activités complémentaires» (maximum: 1/3)
- le programme est pratiquement identique à celui du judo, mais il est complété par des techniques d'auto-défense, de défense à mains nues, de techniques de libération, etc.
- comme le judo, le ju-jitsu est divisé en grades, concrétisés par des ceintures de couleurs différentes
- ce sport attire plutôt les adultes et les jeunes que les écoliers
- il est pratiqué essentiellement dans les clubs qui ont une section judo, et enseigné souvent par le même entraîneur.

### Structure

- La fédération a accompli un excellent travail de préparation en établissant une structure de formation pour entraîneurs comparable à celle du judo, ainsi qu'une documentation complète et très bien illustrée servant de moyens d'enseignement.
- Le judo et le ju-jitsu étant des disciplines budo très proches, elles constituent à elles seules, depuis le 1er janvier 1986, la nouvelle «Association suisse de judo et ju-jitsu (anciennement «Association suisse de judo et budo»); les autres disciplines budo, telles que l'aïkido, le kendo, le karaté, etc. fonderont – ou ont déjà fondé – leurs propres fédérations. A long terme, toutes devraient se regrouper sous les auspices d'une organisation faîtière du budo.



### Formation des moniteurs de judo/ju-jitsu: structure de base



### Cours de branche sportive

- Programme de formation selon la nouvelle documentation à disposition, probablement à partir de 1987
- En principe, chaque moniteur A ou B peut exécuter le programme de ju-jitsu, *mais*:
  - il doit s'adresser au conseiller, qui aura à juger s'il a vraiment toutes les capacités requises – techniques et morales – pour assumer la responsabilité d'enseigner une spécialité qui nécessite que l'on veille tout particulièrement à la sécurité.

- Au cours de l'année 1986, le ME Judo (a + f) sera partiellement révisé/complété, afin que cette nouvelle orientation puisse être officiellement introduite.
- Documents d'enseignement pour les cours de branche sportive: il faudra encore préciser sous quelle forme on désire que les documents existants soient remis: comme dossier de cours spécial, extrait du MM ou comme document à acheter. Cette question peut être traitée dans le cadre de la révision du MM actuellement en cours.

### Remarque finale

Le ju-jitsu va donc être intégré dans le programme J+S à partir de l'année prochaine, et j'en suis très heureux, car jusqu'à présent, ce bon cousin du judo n'en était que le parent pauvre! Cette réussite est le fruit du travail intense et incessant de quelques représentants du ju-jitsu au sein de la fédération et des responsables (judo) J+S.

Je suis convaincu que le ju-jitsu:

- permettra d'augmenter à long terme la qualité de la formation dans les clubs
- apportera un enrichissement à la palette des disciplines J+S. ■

# Statistique J + S 1985: cours de branche sportive

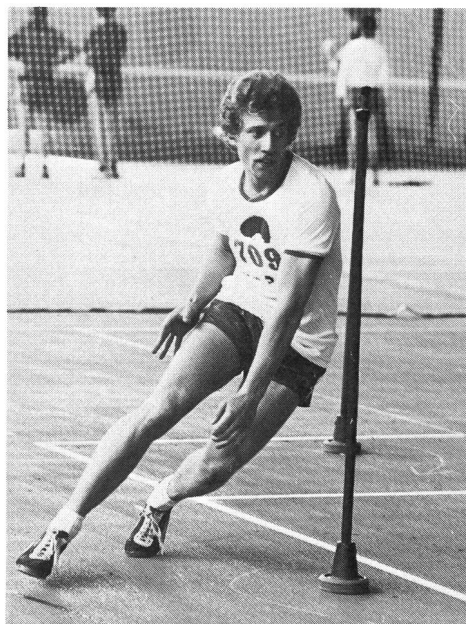
Cours de branche sportive	Participation					Unités		
	1985			1984	Diff. en %	1985	1984	Diff. en %
	JF	JG	Total					
Badminton	669	845	1 514	1 427	+ 6,0	29 897	21 286	+40,4
Basketball	3 344	4 126	7 470	7 360	+ 1,4	224 504	208 760	+ 7,5
Alpinisme	1 526	4 179	5 705	5 781	- 1,3	80 500	78 065	+ 3,1
Hockey sur glace	72	9 475	9 547	8 428	+13,2	352 980	302 142	+16,8
Patinage	425	88	513	444	+15,5	9 725	7 176	+35,5
Escrime	121	277	398	466	-14,5	6 647	5 767	+15,2
Fitness	14 287	24 033	38 320	38 074	+ 0,6	735 769	751 631	- 2,1
Football	1 189	66 229	67 418	65 684	+ 2,6	2 487 879	2 373 102	+ 4,8
Gymn. agrès et artistique	4 116	4 044	8 160	7 476	+ 9,1	255 762	225 385	+13,4
Gymnastique + Danse	2 207	162	2 369	2 154	+ 9,9	51 001	48 605	+ 4,9
Handball	3 837	10 649	14 486	14 056	+ 3,0	408 608	413 787	- 1,2
Judo	2 590	5 310	7 900	5 784	+36,5	115 345	95 264	+21,0
Canoë-kayak	474	1 111	1 585	1 530	+ 3,5	29 464	27 324	+ 7,8
Hockey sur terre	181	962	1 143	841	+35,9	31 474	22 899	+37,4
Athlétisme	10 188	15 417	25 605	22 235	+15,1	620 984	536 720	+15,6
Jeux nationaux	6	864	870	814	+ 6,8	20 359	20 733	- 1,8
Course d'orientation	916	1 637	2 533	2 876	-11,2	37 355	40 319	- 7,3
Cyclisme	330	2 371	2 701	2 733	- 1,1	77 163	73 906	+ 4,4
Lutte libre	—	991	991	804	+23,2	27 259	21 225	+28,4
Aviron	296	1 977	2 273	2 342	- 2,9	74 303	79 116	- 6,0
Natation	6 209	7 249	13 458	11 832	+13,7	445 348	409 456	+ 8,7
Ski	55 380	66 369	121 749	124 364	- 2,1	1 685 013	1 701 034	- 0,9
Ski de fond	3 121	5 109	8 230	8 582	- 4,1	135 313	141 788	- 4,5
Saut à skis	1	141	142	157	- 9,5	5 997	4 356	+37,6
Excursions à skis	1 848	3 844	5 692	5 308	+ 7,2	71 359	66 970	+ 6,5
Plongée sportive	22	104	126	108	+16,6	1 984	1 604	+23,6
Tennis	5 260	6 437	11 697	11 491	+ 1,7	139 731	136 420	+ 2,4
Tennis de table	748	2 534	3 282	3 395	- 3,3	55 784	56 310	- 0,9
Volleyball	10 832	4 168	15 000	14 704	+ 2,0	333 897	320 551	+ 4,1
Excursions et plein air	20 973	31 567	52 540	54 333	- 3,3	1 032 313	1 044 936	- 1,2
Cours polysportifs	3 634	4 005	7 639	5 630	+35,6	110 651	82 712	+33,7
<b>Total</b>	<b>154 802</b>	<b>286 274</b>	<b>441 076</b>	<b>431 213</b>	<b>+ 2,2</b>	<b>9 694 368</b>	<b>9 319 349</b>	<b>+ 4,0</b>
<b>Total 1984</b>	<b>149 968</b>	<b>281 245</b>	<b>431 213</b>			<b>9 319 349</b>		
<b>Différence 1984/85</b>	<b>+4 834</b> <b>(+3,2%)</b>	<b>+5 029</b> <b>(+1,7%)</b>	<b>+9 863</b> <b>(+2,2%)</b>			<b>+375 019</b> <b>(+4,0%)</b>		

## «Fitness», branche sportive J + S

Dorénavant, la branche sportive J + S «Condition physique» va s'appeler «Fitness» dans les trois langues. Ce changement de nom est dû à une restructuration fondamentale qui ne correspond plus suffisamment à l'ancienne appellation pour la justifier. L'édition française du manuel du moniteur devrait être à disposition, si tout va bien, pour les cours du printemps, c'est-à-dire au plus tard au mois de mars 1986.

De conception originale, ce document a été accueilli avec enthousiasme par les Suisses alémaniques, qui ont la chance d'être déjà en sa possession!

(Max Etter, chef de la branche)



## Au camp par le train

Des places réservées, de l'espace pour bouger et d'appréciables réductions allant jusqu'à 67,5 pour cent, voilà les avantages offerts par les trains suisses pour les groupes scolaires et sportifs se rendant en camp. Pour les bagages, les prix pour groupes sont également avantageux à condition de réunir les pièces à expédier par colis jusqu'à 30 kg (5 francs par colis).

### Exemples

- x paires de ski dans un sac
- x paires de souliers dans 1 carton/sac
- x sacs de couchage dans un carton/sac

Renseignements auprès des gares.