

**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:** 4

**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>**



## Gymnastique et danse, une branche sportive accessible à J + S

Mariella Markmann-Sciarini, EFGS  
Traduction: Rose-Marie Repond

La branche sportive Gymnastique et danse (G + D) propose deux orientations dans J + S :

Orientation A: gymnastique et danse  
Orientation B: gymnastique rythmique sportive

Elles sont enseignées séparément dès le début de la formation des moniteurs.

L'orientation B – gymnastique rythmique sportive (GRS) –, sport de compétition des plus féminins, situé entre l'art et le sport, est organisé selon les règlements et les programmes de classification de la Fédération internationale de gymnastique, et de la Fédération suisse de gymnastique.

Mais quittons la GRS, domaine précis, clair, limité, et voyons ce que propose l'orientation A, laquelle englobe un domaine très vaste et des activités multiples.

Qu'est-ce que la gymnastique, qu'est-ce que la danse? Un mouvement est-il plutôt gymnique ou «dansé»? Où commence l'un et où se termine l'autre? Autant de questions que se posaient et se posent encore les spécialistes et les profanes.

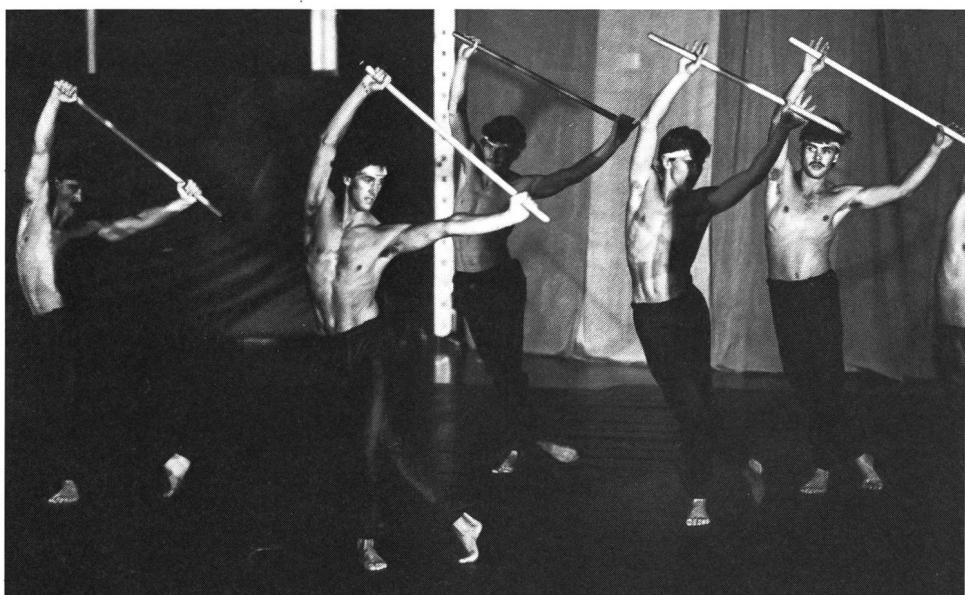
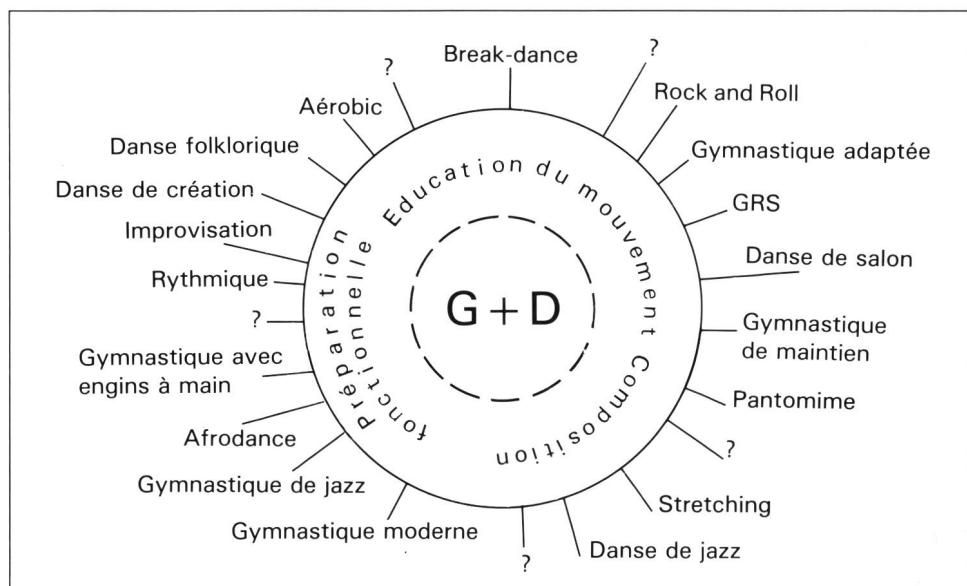
Certains dictionnaires donnent même des définitions différentes de ce sport. Le rattachement de cette activité sportive, telle qu'on la pratique aujourd'hui, à l'une ou l'autre de ces deux tendances, provoque toujours des discussions.

Une séparation radicale n'existe pas entre la gymnastique et la danse et elle ne semble ni nécessaire ni sensée, tant l'interdépendance, les limites floues et les relations sont réelles entre elles.

Nous allons donc nous concentrer sur leurs bases communes et sur les possibilités offertes aux jeunes par leur intermédiaire.

L'action, dans la danse, c'est l'art de faire passer les émotions et les actions dans l'âme des autres, par l'expression vraie des mouvements, des gestes et du corps.  
(Noverre)

### Possibilités offertes par G + D dans J + S

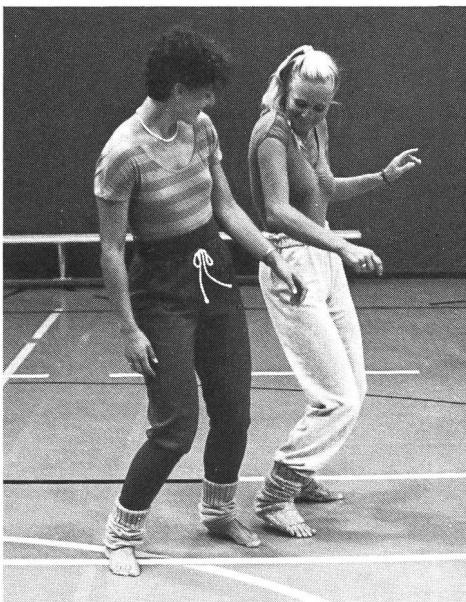


Il n'y a pas d'expression sans impression préalable...  
(Gloton)

Les activités multiples de G+D s'adressent, comme on le voit, à une multitude de jeunes.

Toutes les possibilités offertes par la branche G+D ont un objectif fondamental commun: éveiller, promouvoir et entretenir le plaisir procuré par le mouvement.

Cet objectif, nous voulons l'atteindre par une éducation physique et motrice touchant trois domaines bien précis: la préparation fonctionnelle, l'éducation du mouvement et la composition. Ceci dit, il nous est possible d'affirmer que tous les secteurs de G+D et que tous les styles qui s'y rattachent sont compatibles. A tous les niveaux, une leçon doit toujours s'appuyer sur ces trois éléments.



#### **Préparation fonctionnelle**

Elle vise au développement et à l'amélioration de l'appareil locomoteur actif, dans le cadre des limites anatomiques personnelles.

#### **Education du mouvement**

Elle comporte l'élaboration, l'amélioration des formes élémentaires du mouvement et leur application dans le temps, l'espace et la force.

#### **Composition**

Elle consiste à rechercher et à apprendre des enchaînements de mouvements et à composer des suites structurées.

### **Ce que les jeunes attendent de la branche Gymnastique et danse**

La plupart des jeunes assimilent la «gymnastique» à des exercices de préparation fonctionnelle ennuyeux; d'autres à un «truc» avec balle ou corde; rares sont ceux qui pensent aux autres engins. D'une façon générale, l'attraction spontanée pour cette pratique est très faible. Par contre, si l'on parle d'aérobic, de gymnastique de jazz ou tout simplement de danse, les réactions sont tout autres. Les jeunes veulent «danser»: danser sur des musiques de notre époque! Le monde évolue et il s'agit de lui emboîter le pas!

Jusque vers la fin du XIXe siècle, la gymnastique s'est développée indépendamment de la danse et les relations directes entre ces deux activités sont restées quasiment inexistantes. Plus même, la gymnastique a tout fait pour s'éloigner de la danse, et ceci en réaction, surtout, contre la danse classique, jugée trop artificielle et trop rigide. C'est au tournant du siècle que la gymnastique a pris contact avec la musique. Cette «rencontre» est importante, si importante, même, qu'elle a influencé ses objectifs.

Les mouvements corporels, non inspirés par le besoin d'extérioriser des sentiments, ou de traduire une musique sincèrement vécue, ne constituent que de ridicules acrobaties.

(Dalcroze)



Autrefois, c'était la mode de se mouvoir au rythme d'une valse; on prenait plaisir à se déplacer en des mouvements doux et arrondis. Aujourd'hui, la musique a changé, de même que les rythmes. Il est donc compréhensible que les jeunes – et beaucoup de moins jeunes aussi – trouvent une motivation accrue à accomplir des mouvements adaptés à ce genre nouveau.

### Pour attirer les jeunes

Le manuel du moniteur J + S propose diverses possibilités. Tenant compte du développement actuel et utilisant les mouvements de base et la musique moderne, elles aboutissent à des gestes gymniques et à des formes dansées.



Nous souhaitons éveiller, chez les jeunes, le désir d'apprendre à créer des mouvements personnels et à apporter de la variété dans l'expression. Nous travaillons, en ceci, sur la base de leurs facultés motrices et, en particulier, sur les types fondamentaux de mouvements. Nous voulons perfectionner ces formes apprises dès l'enfance et les améliorer sous un maximum d'aspects. L'entraînement de la danse de jazz pose de hautes exigences techniques aux aptitudes et aux capacités. Il implique une progression rigoureuse et à long terme. Les différentes formes de la gymnastique de jazz constituent la base de cet apprentissage et font l'objet d'un perfectionnement ultérieur au plus haut niveau. La gymnastique de jazz comprend une extension des possibilités de mouvement de la gymnastique traditionnelle, et de multiples variations dans la dynamique. Elle se caractérise par l'utilisation d'une musique très expressive et ses mouvements peuvent être accompagnés et soutenus par toutes sortes de rythmes: pop, soul, beat, disco, jazz, etc.

\*

La musique beat, pop, soul, disco, jazz, etc. sert de stimulation pour faire en sorte que le corps devienne un véritable «instrument».



Nous cherchons à traduire les moments de tension issue de la musique par un jeu richement accentué entre les diverses par-

ties du corps et les formes fondamentales du mouvement, ce qui requiert une excellente capacité de coordination. Le jeu entre le mouvement et la musique fait ressortir les caractéristiques suivantes:

#### Dans l'espace

- Expression des oppositions
- Déroulement des mouvements surtout en position fléchie et mi-fléchie

#### Exemples:

large – étroit  
grand – petit  
haut – bas  
droit – courbe  
parallèle – opposé  
symétrique – asymétrique

#### Dans le temps

- Utilisation de l'ampleur des variations rythmiques de la musique

#### Exemples:

rythme lent, à vitesse modérée, rapide, provoquant un changement soudain de la vitesse, avec accentuation régulière, avec accentuation irrégulière

#### Dans la force

- Passage soudain de la tension au relâchement

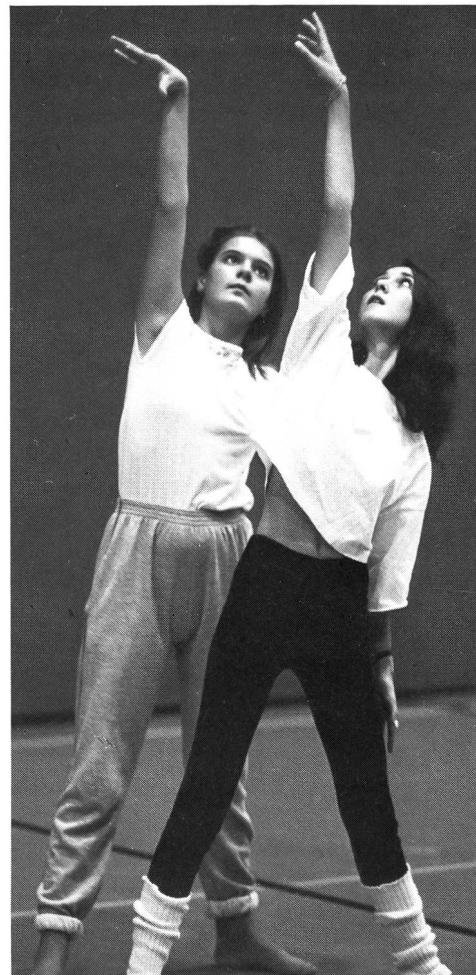
#### Exemples:

tendu – relâché  
fort – doux  
lourd – léger

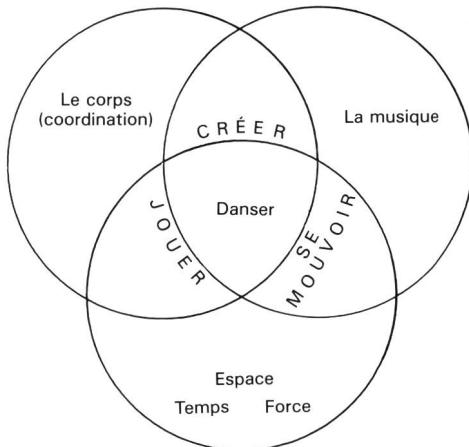
## Jouer et créer

Si nous voulons transposer dans la musique les caractéristiques de la gymnastique de jazz qui viennent d'être exposées, il faut d'abord considérer de plus près la signification profonde de cet aspect si important qu'est le «jeu avec le mouvement».

«Jouer avec le mouvement», c'est développer, dans l'espace, les possibilités motrices du corps; c'est coordonner ses diverses parties, ses diverses régions en jouant et en variant à l'infini. La musique, par la richesse de ses accents, de ses airs et de ses rythmes, est l'inspiratrice de ce jeu de coordination. Il s'agit, en bref, d'une activité créatrice, et c'est pourquoi on lui a donné l'expression «création motrice». Son aspect le plus important et le plus beau réside dans la prise de conscience que, en jouant ainsi, nous dansons!



## DANSER



Il faut que le jeune prenne conscience qu'une participation totale de l'être est indispensable dans la danse et que danser, ce n'est pas seulement faire des gestes, des mouvements à un ou plusieurs, en mesure, mais exprimer quelque chose qui engage complètement.  
(Porcher)

Beaucoup d'enseignants ont fait le pas avec succès dans cette direction. Il est important que les mouvements ou les constructions de mouvements expérimentés dans les cours de haut niveau ne soient pas redonnés comme tels aux groupes et dans un cours d'un autre niveau. Il est indispensable d'analyser les mouvements et de les transmettre en fixant des objectifs à chaque palier d'apprentissage, la phase de réussite devant toujours correspondre aux capacités du groupe. Les mêmes remarques sont valables pour les mouvements venant d'un autre continent: ils ne peuvent pas être simplement repris et copiés. Les fondements et les origines liés à certains mouvements nous manquent pour cela. Il s'agit donc de les développer par étapes. Les voies et les styles compris dans la branche Gymnastique et danse sont multiples. Il est important de pouvoir se mesurer avec plaisir et, à chaque degré de capacité, de savoir qu'on peut s'appuyer sur l'expérience d'un succès. ■

# Le moniteur de tennis et son enseignement vus par les jeunes participants aux cours J + S

Dany Bazzell

Traduction: Marianne Weber

## Introduction

Il est évident que l'enseignement d'une discipline sportive et la personnalité du moniteur sont parfois jugés fort différemment par chaque élève. Par conséquent, les exigences posées au moniteur et à son enseignement ne sont pas forcément les mêmes pour tous.

Le moniteur J + S, qui a reçu une formation relativement courte, vise généralement, dans ses cours, à augmenter le niveau de performance de ses élèves. En appliquant ce principe, il est en accord total avec notre système social, qui prône le résultat et la réussite. En sport également, les progrès et l'amélioration du niveau qui s'ensuit sont des caractéristiques bien visibles. Pour établir son plan d'enseignement, le moniteur partira donc d'une situation initiale précise, pour arriver à un but bien défini: ainsi, pour le tennis, son objectif sera peut-être de fignoler les mouvements, d'apprendre à l'élève un service efficace ou de viser le classement C.

Les moniteurs J + S n'ont souvent qu'un minimum de connaissances méthodologiques et didactiques; en compensation, ils se servent des expériences qu'ils ont pu faire dans leur vie professionnelle. Notre société hautement industrialisée attend, de la part de ses membres, des réalisations concrètes, des succès, et elle néglige de considérer l'ensemble d'un travail, son contenu. Dans le sport de haut niveau, c'est la même chose. Seules les médailles comptent: ceux qui occupent les places d'honneur sombrent bien vite dans l'oubli. C'est donc sur la base de ces «valeurs» et de ces constatations que le moniteur (qui s'engage durant ses loisirs seulement) conçoit son enseignement.

Si les objectifs du maître sont connus, l'opinion des élèves l'est moins. Il était donc intéressant d'apprendre ce qu'ils pensent de leur moniteur et de son enseignement.

J'ai préparé, à cet effet, trois enquêtes, dans le but de donner une image subjective du moniteur idéal (subjective, puisque esquissée sur la base de souhaits d'un certain nombre d'élèves) et d'un enseignement optimal. Mes questions ont été posées à 250 jeunes des diverses régions de la Suisse. Sans être exhaustifs, les résultats obtenus devraient permettre de confirmer le bon travail du moniteur dans certains domaines alors que, dans d'autres, ils lui suggéreront quelques modifications ou lui apporteront des idées nouvelles. En effet, un enseignement efficace et bien conçu doit aussi tenir compte des aspirations des élèves.

Voici les trois séries de questions posées aux élèves:

### 1. Ce que les jeunes attendent du moniteur

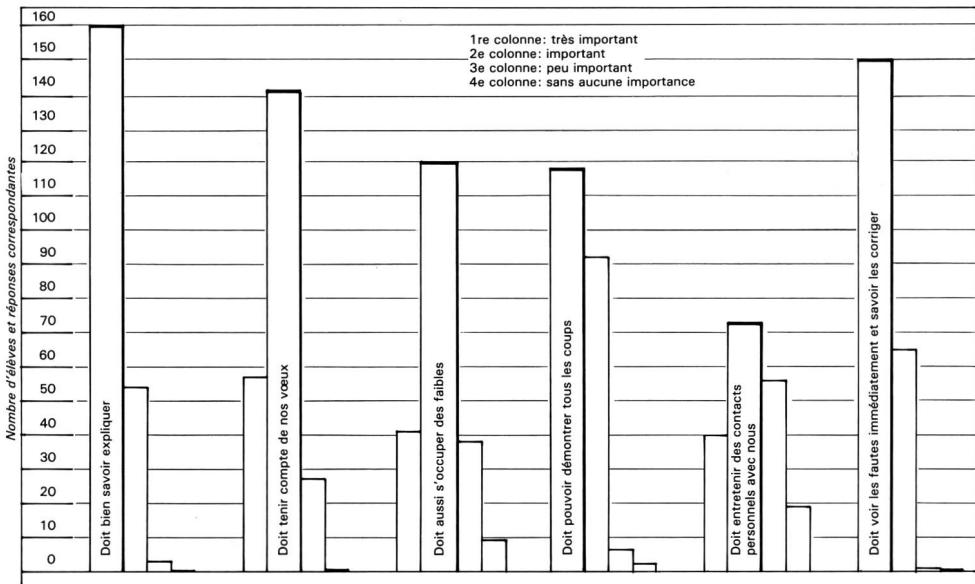
(Echelle d'appréciation: Très important – Important – Peu important – Sans aucune importance.)

*Le moniteur doit:*

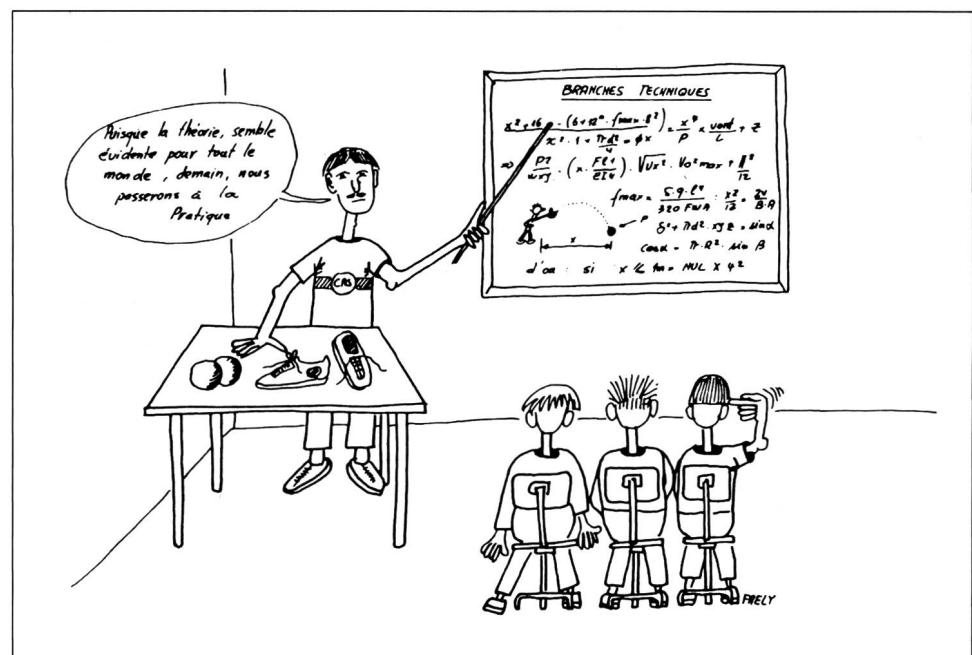
- être lui-même un bon compétiteur
- savoir démontrer tous les coups

- être capable de bien expliquer
- pouvoir enthousiasmer ses élèves par son enseignement
- tenir compte des vœux des élèves
- supporter la critique
- expliquer le but des exercices
- s'occuper aussi des plus faibles
- maintenir la discipline
- bien concevoir son enseignement
- être techniquement irréprochable
- voir les fautes immédiatement et pouvoir les corriger
- entretenir des contacts personnels avec ses élèves.

### Illustration 1



*Capacités techniques du moniteur et sa façon d'enseigner vues par les jeunes. Le graphique donne les 6 qualités considérées le plus souvent comme étant «très importantes».*



## Commentaire

La majorité des jeunes participants aux cours J+S considèrent que la qualité première du moniteur est de «bien savoir expliquer»; il est également essentiel que le «prof» de tennis «voie rapidement les fautes commises et sache les corriger». Les élèves veulent donc un moniteur compétent plutôt qu'une «tête de série», comme on l'imagine souvent à tort; le fait d'être un bon joueur de compétition a même été taxé de «peu important» par la majorité des jeunes! Cette conclusion étonnante est particulièrement intéressante puisque l'on reproche souvent aux moniteurs J+S de ne pas être des «champions»!

Les élèves attendent de leur maître la démonstration précise de tous les coups du tennis; à cet égard, le moniteur qui dispose d'un jeu peu orthodoxe, bien que très efficace peut-être, veillera à apprendre à enseigner de façon correcte et traditionnelle les coups principaux: le revers d'une ou des deux mains par exemple, ainsi que les finesse de la technique (coups spéciaux).

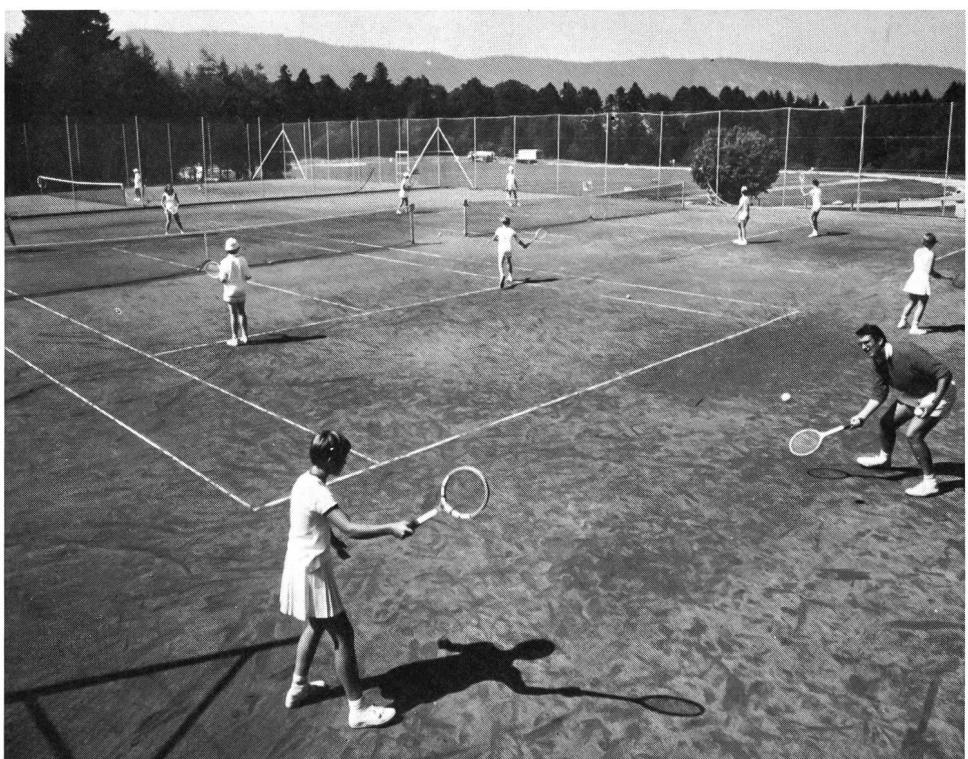
Les jeunes élèves questionnés n'exigent pas de leur maître qu'il s'occupe des plus faibles... Mais, pour un enseignant, il s'agit d'un principe pédagogique important qu'il doit continuer à respecter malgré les conclusions de l'enquête. Je pense même que le moniteur devra trouver encore d'autres méthodes pour que les élèves moins doués profitent davantage de son enseignement, même s'il ne rencontre pas la compréhension des autres!

Ajoutons que les élèves n'attribuent qu'une importance relative aux «contacts personnels moniteur-élèves». Mais, j'ai l'impression que la plupart des jeunes questionnés n'ont pas vraiment saisi le sens de cette expression. Je ne peux m'expliquer autrement le fait que certains (40 seulement) aient qualifié ces rapports de «très importants» alors que 56 les ont taxés d'«insignifiants».

## 2. Comment les jeunes jugent l'enseignement qui leur est dispensé

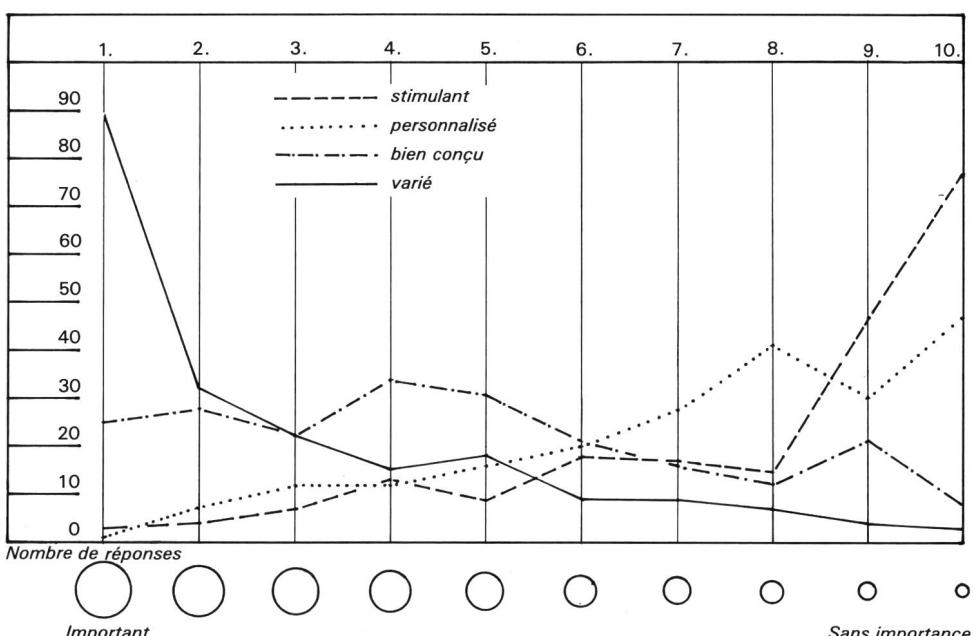
*L'enseignement est:*

- fatigant
- personnalisé
- amical
- gai
- stimulant
- varié
- axé sur la rivalité
- riche en informations
- méthodique
- bien conçu



Tout l'enseignement en un coup d'œil.

## Illustration 2

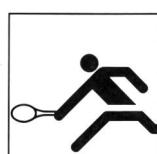
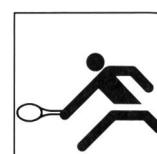
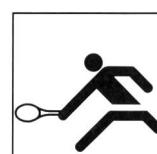
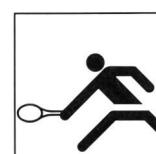
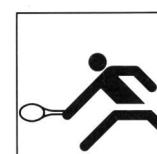
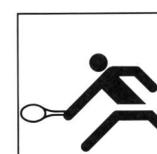
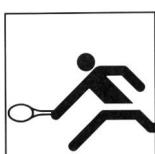


Représentation graphique des 4 aspects qui viennent en tête avec le nombre de réponses données.

## Commentaire

Qualité suprême de l'enseignement: sa variété! C'est aussi à ce niveau que se situe la différence entre un bon et un très bon moniteur: le très bon moniteur est en mesure de dispenser un enseignement varié pendant toute la durée d'un cours. Il n'est

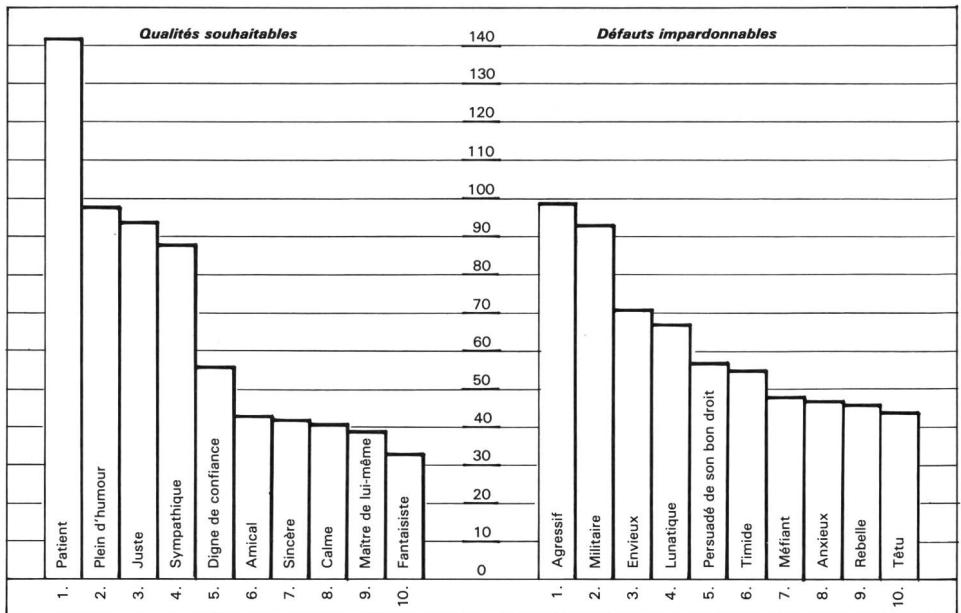
pas étonnant, non plus, que les élèves donnent la préférence, en deuxième position, à un enseignement bien conçu. En effet, du point de vue théorique, une leçon pour être variée, doit aussi être bien structurée! Le participant au cours est conscient de cette relation et sait l'apprécier.



### 3. Qualités estimées nécessaires, par les jeunes, à la fonction de moniteur et défauts qui seraient impardonnable

- envieux
  - courageux
  - loyal
  - sociable
  - digne de confiance
  - amical
  - tolérant
  - ambitieux
  - timide
  - pratique
  - endurant
  - persuadé de son bon droit
  - indépendant
  - souple de caractère
  - militaire
  - lunatique
  - optimiste
  - sympathique
  - intelligent
  - anxieux
- appliqué
  - calme
  - sensible
  - juste
  - modeste
  - rebelle
  - content
  - tête
  - sensuel
  - sobre
  - plein d'égards
  - maître de lui-même
  - énergique
  - patient
  - fantaisiste
  - agressif
  - intuitif
  - plein d'humour
  - méfiant

**Illustration 3**



Représentation graphique des dix qualités que devrait avoir, et des dix défauts que ne peut avoir un bon moniteur.

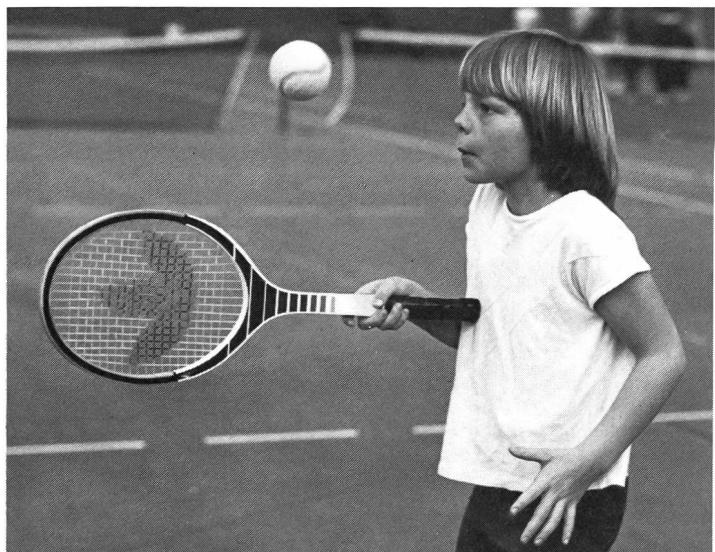
#### Commentaire

La patience est la qualité la plus demandée. Elle doit être le trait de caractère principal du moniteur qui travaille avec des enfants ou des adolescents. En effet, au moindre signe d'impatience de la part du maître, l'élève a tendance à se «bloquer» et n'assimile plus les explications données. Le moniteur doit également faire preuve d'humour pendant ses cours (2e qualité choisie en général!) et être juste. L'esprit de fantaisie semble être l'élément le moins apprécié. En fait, les jeunes choisiront, dans les grandes lignes, le même moniteur que les adultes. Les qualités requises sont aussi celles que la pédagogie préconise.

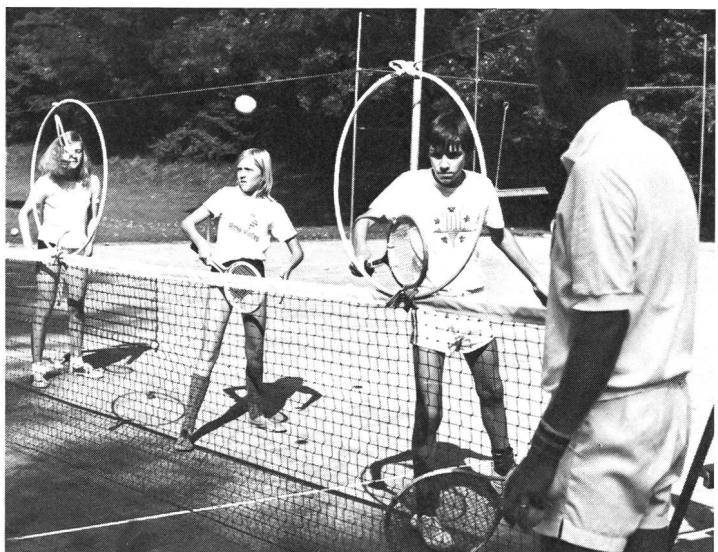
#### Conclusions

Le portrait du moniteur, vu par les jeunes participants aux cours J+S, se présente en résumé de la façon suivante:

- Il doit être patient, amusant et juste; personne ne veut d'un moniteur «militaire» ou agressif
- Une franche camaraderie doit régner entre les élèves et le moniteur
- Le moniteur doit bien savoir expliquer et démontrer les coups dont il parle; par contre, les jeunes n'attendent pas de lui qu'il fasse un effort particulier pour aider les plus faibles
- Les élèves apprécieront tout particulièrement d'être traités avec impartialité; ils ont besoin d'une personnalité équilibrée et refusent toute manifestation d'égocentrisme (le tête, le méfiant, le raisonnable sont tous des types de caractère qui ont une trop haute opinion d'eux-mêmes: ils ne trouvent pas grâce aux yeux des enfants!)
- Quant à l'enseignement dispensé, les élèves le souhaitent varié et très bien structuré. ■



De l'accoutumance...



... à l'exercice.