

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 45 (1988)
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>



Nouvelles prescriptions de la branche Excursions et plein air

(Valables dès le 1er janvier 1989)

Max Stierlin, chef de la branche, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

Objectifs

Les nouvelles prescriptions de la branche sportive Excursions et plein air visent les objectifs suivants:

- Dire de façon claire ce qu'est et ce que veut cette activité;
- Etre simple à présenter;
- Etre facile à appliquer.

Elles sont le résultat des efforts que nous avons entrepris pour redonner à cette branche sportive la vigueur et les ambitions qu'étaient les siennes à l'origine. (Voir aussi l'article «Excursions et plein air c'est...» paru dans le N° 10/1987 de MACOLIN.)

Sens des activités sportives

Une branche sportive se caractérise essentiellement par les activités qu'elle propose. Ce sont elles qui dictent ses principes fondamentaux et qui fixent le cadre des programmes de cours destinés aux jeunes, de même que les objectifs de la formation des moniteurs. Mais il n'y a pas que le jeu et le sport qui comptent: la connaissance de la lecture de carte ou des premiers secours, par exemple, contribue à la sécurité des amateurs d'excursions; savoir monter et organiser un camp permet, par ailleurs, de bivouaquer et de survivre dans les cas extrêmes. La recherche et les études dans le terrain, enfin, peuvent figurer au programme des excursions en groupe, des marches aux postes, des randonnées d'observation tout comme les sciences naturelles et la protection de l'environnement.

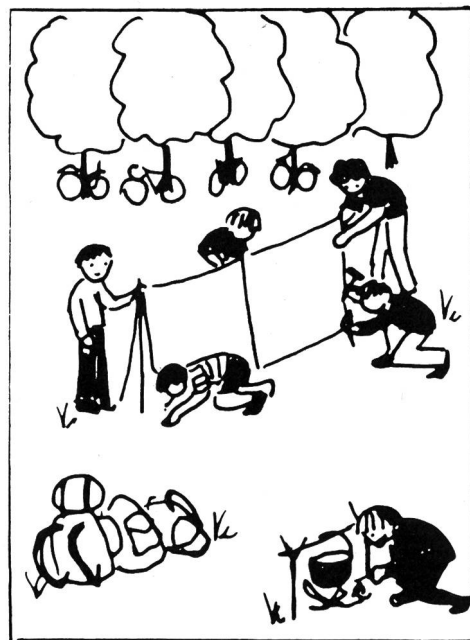
Activités de la branche sportive E+P

- **Jeux et sport** (au sens d'E+P):
 - * Excursions ou randonnées à pied, à vélo ou à l'aide d'autres moyens de locomotion actionnés par la force musculaire;
 - * Orientation dans le terrain et course d'orientation, marche aux postes;
 - * Petits et grands jeux dans le terrain;
 - * Jeux d'équipe;
 - * Entraînement de la condition physique dans le terrain;
 - * Jeux en plein air, sous toit et dans l'eau nécessitant un engagement physique important;
- **Construction de camps et travail de pionnier**: connaissances techniques de base, aménagement du camp, construction de tentes et de bivouacs;
- **Premiers secours**;
- **Sciences naturelles et protection de l'environnement**;
- **Recherches et études dans le terrain**.

Activités sportives «à risques»

Un cours de branche sportive peut consacrer un tiers de son temps à des activités tirées d'autres branches sportives. Les responsables d'Excursions et plein air se posent parfois la question de savoir s'il ne faudrait pas rédiger, dans ce contexte, un certain nombre de prescriptions se rapportant aux activités sportives dites «à risques»:

- **Alpinisme/excursions à skis**: interdites, même en compagnie de moniteurs spécialisés;
- **Ski, randonnées à peaux de phoque (ski, orientation F), canoë-kayak et aviron**: autorisées uniquement en compagnie de moniteurs formés dans ces branches, et à condition de respecter les mesures de sécurité (nombre de participants par groupe, etc.) qui leur sont propres.



Activités interdites

(Guide administratif, page 28)

Il arrive que les limitations relatives aux activités suivantes ne soient, hélas, pas assez connues des moniteurs/trices de la branche Excursions et plein air:

- Les **traversées de glaciers** et les **descentes en rappel** sont interdites;
- L'**exploration de grottes** n'est pas possible (il est toutefois autorisé de les visiter en suivant les itinéraires officiels).

Prescriptions relatives aux cours de branche sportive E+P

Principe: le camp!

Les cours de branche sportive E+P ont lieu *sous forme de camp*. On peut y ajouter des journées isolées, mais pas plus que le nombre de celles du camp lui-même.

Durée minimale d'un CBS E+P

Trois jours de camp successifs ou deux fois deux jours.

Principes régissant l'organisation d'un cours

Dans la branche E+P, le sport doit pouvoir être vécu de façon:

- régulière
- variée
- engagée.

Il n'est *pas souhaitable* de mettre l'accent délibérément sur des activités d'autres branches sportives. La combinaison judicieuse d'activités de la branche sportive et d'autres occupations courantes propres à la vie de camp est une des principales caractéristiques d'E+P.

Activités de la branche sportive

Les activités de la branche sportive doivent occuper un minimum de 4 heures par journée de camp ou de cours, deux de celles-ci au moins devant être consacrées aux jeux ou aux sports tels qu'on les conçoit dans le cadre d'E+P.

Journées de déplacement

Un voyage aller/retour d'une durée maximale de 6 heures peut être comptabilisé comme activité de branche sportive pour autant que le camp dure 5 jours ou plus.

Pratique sportive régulière

Si l'on tient à respecter les objectifs de Jeunesse + Sport, il est indispensable de faire du sport tous les jours, donc régulièrement. Il s'agit, ainsi, d'en faire une habitude et de l'inculquer aux adolescents.

Activités sportives variées

Il faut que les jeunes puissent expérimenter le jeu et le sport sous leurs formes les plus diverses: programmes condensés et élargis, activités par équipes et individuelles, excursions en groupe et courses d'orientation, compétitions et jeux inventés par eux-mêmes, randonnées et jeux aquatiques, etc. Une pratique sportive par trop spécialisée (course d'orientation seulement, ou natation, ou cyclisme uniquement) ne correspond pas à l'esprit d'E+P.

Jouer et faire du sport de façon engagée

Les activités sportives doivent être au centre des programmes de camp. Dans ce contexte, nous attendons de la part des moniteurs et des monitrices qu'ils rayonnent, qu'ils fassent preuve d'un esprit créatif, d'intérêt et de dynamisme.

Quatre heures de sport

Les prescriptions précisent qu'au moins 4 heures de sport par jour, dont 2 au moins consacrées aux jeux/sports tels qu'on les conçoit dans le cadre d'E+P, doivent figurer au programme. La plupart du temps, on essaie de réserver 2 heures de sport dans chacune des trois grandes divisions de la journée: matin, après-midi, soirée.

Pour pouvoir être annoncé comme cours de branche sportive E+P, un camp doit faire, de l'activité sportive qui lui est spécifique, un de ses objectifs principaux.

Les journées de déplacement

Les camps de plus de 5 jours doivent permettre:

- Ou bien de fixer deux heures de sport au programme de la première journée (construction du camp sous tentes, activités extérieures quelconque en cas de camp sous toit), mais de se contenter de lever le camp le dernier jour;
- Ou bien de prendre possession des installations le premier jour en réservant un volet jeux/sports au programme du dernier.

Le fait que les journées d'arrivée et de départ soient moins directement touchées par les prescriptions ne doit pas inciter à planifier leur déroulement à la légère. Ce sont elles, en effet, qui causent généralement le plus de soucis aux moniteurs, car elles sont plus que les autres à l'origine d'une multitude de petits «pépins» imprévisibles.

Durée minimale d'un CBS E+P (3 journées)

Cette prescription permet de prendre en compte:

- les camps de scouts
- les courses d'écoles du degré supérieur.

En marge de la vie de camp

E+P est par essence une branche sportive de camp. Quelques rares journées de cours sont toutefois possibles à l'extérieur de celui-ci. Nous en tenons compte

dans la formation de moniteurs, appelés à appliquer des programmes mixtes et étendus, et non seulement à dispenser un enseignement réparti en leçons de type classique.

Voici ce que nous entendons par «journées hors-camp»:

- Randonnée ou recherche de postes à bicyclette en tant qu'entraînement préparatoire à un week-end ou à un camp cycliste;
- Jeux de plein air d'une certaine importance, avec exercices d'orientation, excursion d'une journée (samedi), etc.;
- Journée sportive réunissant plusieurs groupes;
- Participation à un tournoi de jeux d'une certaine importance, à une compétition de course d'orientation, etc.

En principe, les manifestations du samedi après-midi au lieu d'habitation ne devraient être considérées qu'exceptionnellement comme «journées d'activité» (au moins 4 heures de sport).

En raison des prescriptions relatives à de telles journées de cours, les organisations de jeunesse n'ont le droit d'annoncer qu'une partie du programme d'activités au lieu de domicile sous E+P.

Les initiatives telles que «Noël en forêt», «collecte de papier usagé», «soirée de parents», et ainsi de suite, n'ont rien à voir avec les cours de branche sportive E+P! De même, les leçons isolées ne sont pas possibles.

Les exigences élevées des camps d'E+P

Les camps scolaires ou les camps de jeunesse sont loin de satisfaire tous aux exigences des cours de branche sportive J+S d'E+P. Ce n'est le cas que si les responsables et les participants ont décidé clairement de réserver, dans leur programme d'activités, une place de choix aux excursions, aux jeux et aux sports. On le sait, la participation au mouvement J+S est volontaire. On peut donc être librement «pour» ou «contre». A l'avenir, tous les camps projetés et proposés comme cours de branche sportive E+P devront être confrontés, au niveau de leurs programmes, aux exigences des prescriptions. C'est alors seulement qu'il nous sera possible de dire s'ils peuvent – et doivent – être reconnus comme tels.

Grâce à ses conseillers et à ses prestations diverses, J+S a les moyens d'aider les monitrices et les moniteurs qui décideraient d'organiser un camp E+P sur des bases sportives sûres et pleines de promesses pour les jeunes. Ces monitrices et ces moniteurs méritent de connaître, dans leur entreprise, succès et satisfactions. ■

La participation aux cours de branche sportive J+S est en légère perte de vitesse

Adaptation: Michel Burnand

La participation aux cours de branche sportive J+S a accusé un recul pour la première fois en 1987. Globalement, cette baisse est de 4,1%, mais elle varie considérablement d'une discipline à l'autre, certaines spécialités continuant, pour leur part, à progresser. Il en va de même de l'activité, exprimée en «unités-participants». Enfin, la moitié, environ, de tous les jeunes de 14 à 20 ans (dits en âge J+S) ont suivi de tels cours; ce taux est en régression, après avoir constamment augmenté auparavant. Voilà ce que disent les statistiques J+S de l'année dernière.

Comme nous l'avons fait il y a douze mois, nous publions ci-après une brève analyse de chaque branche sportive, analyse comprenant, le cas échéant, un commentaire sur les cours des cadres et des moniteurs, qui assurent la formation des jeunes et dont dépend donc, dans une large mesure, la vitalité de Jeunesse + Sport.

Sports d'hiver



Hockey sur glace

8919 participants

(- 16,8%)

Chef de la branche:
Rolf Altorfer

Ce recul va-t-il de pair avec une certaine passivité constatée chez plusieurs participants aux cours de moniteurs et de perfectionnement? On espère que la tentative, réitérée, d'unifier les cours de moniteurs 1 va relancer la branche, la parution de l'édition française du manuel du moniteur devant donner le coup de fouet nécessaire en Suisse romande.



Patinage

850 participants

(+ 31,2%)

Chef de la branche:
Franziska Rauscher

Si le nombre des cours de formation et de perfectionnement pourrait encore augmenter, les statistiques font état, en revanche, d'une progression réjouissante des cours de branche sportive.



Excursions à skis

5625 participants

(+ 2,1%)

Chef de la branche:
Walter Josi

Fait réjouissant, la participation aux cours de cette branche a augmenté malgré un mois de mai très pluvieux. Le problème actuel réside dans la pénurie de moniteurs, peut-être en raison de la responsabilité croissante au niveau tant juridique qu'humain, qui retient nombre de bons montagnards de se lancer dans une telle «carrière».



Ski de fond

6629 participants

(- 13,4%)

Chef de la branche:
Ulrich Wenger

La participation aux cours de branche sportive et aux cours de moniteurs continue à baisser. Deux raisons possibles à cela: d'une part, l'arrivée tardive de l'hiver décourage de nombreuses personnes d'organiser des cours et d'autre part, les jeunes semblent se tourner davantage vers des disciplines sportives nouvelles, souvent plus ludiques que les sports d'endurance.



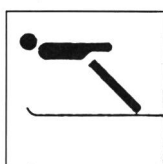
Ski

119 234 participants

(+ 0,4%)

Chef de la branche:
Jean-Pierre Sudan

La stagnation notée dans les cours de branche sportive s'explique par le fait que beaucoup d'écoles organisent des camps sans les annoncer à J+S (âge, administration, prestations limitées). D'une façon générale, on constate une certaine stagnation, au niveau de la formation également.



Saut à skis

155 participants

(- 28,9%)

Chef de la branche:
Ernst von Grünigen

La mise en service d'un nouveau tremplin au Gurten près de Berne peut certes favoriser l'expansion de ce sport, mais celui-ci demeure malgré tout mineur. C'est en regroupant des cours, pour éviter de devoir les annuler faute de participants, que les responsables tentent de le faire sortir de l'ombre.

Sports de plein air



Alpinisme

5490 participants

(- 2,1%)

Chef de la branche:
Walter Josi

Après une série de cinq étés exceptionnels, celui de 1987 n'a été que «normal», ce qui explique, partiellement du moins, le recul de la participation. Côtés nouveautés, la varappe de compétition pénètre peu à peu chez nous et la commission de la branche observe son évolution avec réserve, tandis que l'escalade suivie d'une descente en parapente, spécialité qui attire beaucoup de jeunes alpinistes, a nécessité de fixer des limites dans le domaine de J+S.



Course d'orientation

2223 participants

(- 9,6%)

Chef de la branche:
Hans-Ulrich Mutti

Les milieux de la course d'orientation font de gros efforts pour pratiquer leur sport en accord avec la nature, mais les restrictions imposées à certaines courses montrent que ce travail n'a pas été dûment reconnu. Dans une campagne lancée sous l'égide de la fédération, les clubs ont invité le public à participer à des courses simples. Cette formule n'a pas encore remporté le succès escompté, mais elle sera reconduite en 1988.





Cyclisme

3129 participants
(- 11,4%)
Chef de la branche:
Heinz Arnold

En constante progression jusque-là, l'activité de la branche a enregistré un recul en 1987. Ce revirement s'explique par le nombre croissant de candidats moniteurs 1A qui suivent le cours pour leurs propres besoins, sans intention d'exercer leur fonction par la suite; par le fait que les écoles et les fédérations extérieures au cyclisme s'engagent moins dans ce sport; enfin, par une certaine passivité de nombreux conseillers, qui ne s'occupent pas assez des nouveaux moniteurs actifs.

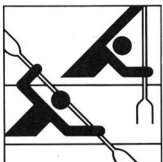


Excursions et plein air

46 796 participants
(- 12,7%)
Chef de la branche:
Max Stierlin

1987 a été marqué par l'élaboration de nouvelles prescriptions de la branche et par la suite des pourparlers avec les associations de jeunesse. La situation demeure assez complexe.

Sports nautiques



Canoë-kayak

2220 participants
(+ 8,1%)
Chef de la branche:
Peter Băni

A l'instar de ce sport en général, la participation aux cours de branche sportive a encore progressé en 1987. La version française du nouveau manuel du moniteur est sortie de presse. Il reste à résoudre quelques problèmes relatifs à l'antagonisme entre les désirs des divers usagers des cours d'eau.



Aviron

3058 participants
(+ 21,4%)
Chef de la branche:
René Libal

L'amélioration des contacts entre les experts J+S et les sociétés d'aviron, débouchant sur un système de «patronage» des clubs, l'effort de recrutement en vue des cours de perfectionnement et l'accent mis sur la parution d'articles techniques notamment, ont eu une influence positive sur le travail des moniteurs.



Natation

14 976 participants
(+ 0,1%)
Chef de la branche:
Peter Wüthrich

Une conception «coordonnée» du perfectionnement des instructeurs et des moniteurs de natation, des moniteurs J+S, des détenteurs de brevets de la SSS et des entraîneurs de l'IAN a permis de combiner les thèmes obligatoires des différents milieux. Le premier cours central organisé selon cette nouvelle formule a rencontré un écho très favorable.

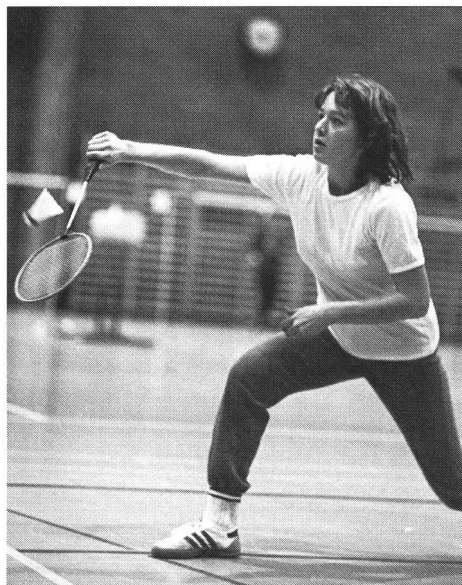


Plongée sportive

66 participants
(+ 230,0%)
Chef de la branche:
vacant

C'est la dernière fois que cette branche figure à ce titre dans les statistiques. Dès 1988, elle sera intégrée à la natation, en devenant l'orientation Palmage (nage avec palmes).

Jeux de balle et de ballon



Badminton

2833 participants
(+ 32,2%)
Chef de la branche:
Ernst Banzer

Au niveau des cours de branche sportive, cette spécialité continue sur sa lancée de l'année précédente. Un problème subsiste quant aux cours de moniteurs 2 et de perfectionnement, dont deux ont dû être annulés, faute d'inscriptions. Il s'agirait d'un manque d'information.



Basketball

8232 participants
(+ 1,8%)
Chef de la branche:
Georges Hefti

Le basketball est une des branches stables de J+S, tant sur le plan des cours de branche sportive que sur celui des cours de formation et de perfectionnement. La parution du nouveau manuel de l'expert devrait concourir à améliorer encore la qualité de la formation des moniteurs.



Football

65 291 participants
(- 2,1%)
Chef de la branche:
Hansruedi Hasler

Malgré un nouveau fléchissement de la participation des jeunes, le football demeure dans le peloton de tête des branches sportives J+S. Par ailleurs, on note une nette progression au niveau des cours de perfectionnement.



Handball

13 773 participants
(- 10,4%)
Chef de la branche:
Urs Mühlethaler

Il est encore trop tôt pour dire si le nouveau manuel du moniteur, paru en allemand et à paraître en français, ainsi que la nouvelle conception de la formation des entraîneurs, qui en est à sa phase d'essai, vont permettre à cette discipline de «repartir» après le recul enregistré.



Hockey sur terre

1411 participants
(+ 18,1%)
Chef de la branche:
Robert Egloff

Une «première» a été réalisée par le hockey sur terre, à savoir, le passage du statut de petite branche à celui de branche sportive à part entière. En outre, 1987 a été marqué par la qualité du travail de formation, fruits des efforts faits à tous les niveaux.



Volleyball

14 860 participants
(- 4,7%)
Chef de la branche:
Jean-Pierre Boucherin

La prochaine parution du nouveau manuel du moniteur, le développement positif des cours de formation des moniteurs et le fait que les jeunes engagés

dans le minivolley seront comptés dans les statistiques J+S dès l'âge de 14 ans laissent bien augurer de l'avenir de ce sport.



Tennis

13 149 participants
(- 1,6%)
Chef de la branche:
Ernst Meierhofer

La participation s'est maintenue au niveau de 1986, confirmant l'excellent «score» réalisé l'année précédente. Il reste à résoudre des problèmes liés à la formation et à la structure au niveau des moniteurs 3.



Tennis de table

3719 participants
(- 0,2%)
Chef de la branche:
Toni Lehmann

Si le tennis de table est une branche stable, les jeunes filles y sont par contre nettement sous-représentées, puisqu'elles ne constituent qu'un cinquième du total des participants. Les moniteurs romands bénéficient désormais du nouveau manuel, qui vient de sortir en français.

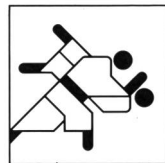
Sports de combat



Escrime

365 participants
(- 20,3%)
Chef de la branche:
Georges Moser

Les championnats mondiaux d'escrime organisés en Suisse n'ont pas empêché cette petite branche d'enregistrer un recul en 1987 et de devoir lutter pour sa survie au sein de J+S. Ce sont les moniteurs actifs et qualifiés qui font défaut.



Judo

7564 participants
(- 11,5%)
Chef de la branche:
Max Etter

L'intégration du ju-jitsu dans la branche Judo a permis: 1° un rapprochement des deux disciplines et une meilleure compréhension mutuelle; 2° le maintien du niveau de l'activité dans les cours de branche sportive; 3° une augmentation du nombre des participants aux cours de moniteurs.



Lutte libre

1096 participants
(- 11,8%)
Chef de la branche:
Theo Herren

Malgré un recul de plus de 2000 unités-participants, la barre des 30 000 a été franchie pour la deuxième année consécutive. Il convient d'accorder plus d'attention à l'évolution en Suisse romande, tant sur le plan de la formation des moniteurs que sur celui des cours de branche sportive.

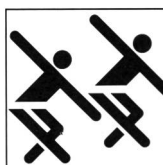
Divers



Fitness

40 359 participants
(- 1,6%)
Chef de la branche:
Max Etter

Globalement, le recul enregistré en fitness correspond à la tendance générale de J+S, mais il n'est pas uniforme à l'intérieur des différents secteurs de la branche.



Gymnastique et danse

2893 participantes
(+ 5,4%)
Chef de la branche:
Mariella Markmann

Le fait d'avoir ouvert la branche aux orientations les plus diverses de la gymnastique et de la danse explique sans doute la progression enregistrée au niveau des cours de branche sportive. Les cours de formation de l'EFGS sont également bien suivis. Seule ombre au tableau: l'annulation du cours de conseillers et du cours central de l'orientation B, le nombre d'inscriptions ayant été insuffisant.



Gymnastique à l'artistique et aux agrès

8821 participants
(- 9,0%)
Chefs de la branche:
Jean-Claude Leuba et
Barbara Boucherin

La branche n'échappe pas à la tendance générale d'une diminution de l'activité J+S en 1987. Les statistiques ne permettent pas de déceler de fluctuations spécifiques dans les orientations de la branche, si ce n'est que la gymnastique artistique garçons a enregistré une nette baisse.



Athlétisme

21420 participants
(- 14,9%)
Chef de la branche:
Jean-Pierre Egger

À l'instar de l'ensemble du mouvement J+S, la branche Athlétisme a subi en 1987 une nette diminution du nombre des participants aux cours de branche sportive ainsi que des unités-participants. Peut-être que la date de bouclage de certains grands cours a influencé cette tendance et que les statistiques 1988 la corrigeront.



Jeux nationaux

1300 participants
(+ 1,0%)
Chef de la branche:
Franz Flury

L'encadrement plus poussé des moniteurs a permis une nouvelle progression de cette branche. Quelques problèmes surgissent au niveau des cours de moniteurs 2, peu suivis, et à celui du cours de moniteurs 3, annulé en raison du nombre insuffisant des inscriptions. La commission de la branche va tenter d'y remédier en intensifiant l'information. ■

