Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Artikel: La branche fitness tout de neuf vêtue!

Autor: Bechter, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998202

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: 13.12.2025

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

La branche Fitness tout de neuf vêtue!

Barbara Bechter, chef de la branche
Traduction: Françoise Müller-Huguenin

A partir du 1er janvier 1991, l'actuelle branche Fitness va échanger son «une pièce» contre un «trois pièces». Sa nouvelle appellation sera:

Gymnastique + Fitness

Les trois parties regrouperont les orientations suivantes:

A: Gymnastique
D: Entraînement de la condition physique
F: Fitness

Cette subdivision a été faite pour répondre aux besoins spécifiques des différentes fédérations en matière de formation et pour éviter des situations telles que les suivantes: lorsqu'un membre d'une société de gymnastique suivait un cours cantonal de moniteurs, il arrivait souvent qu'à la fin, il rentre avec un énorme bagage d'activités sportives qu'il ne pouvait guère ou pas du tout utiliser pour sa section. Par contre, si le responsable organisait son cours davantage en fonction des gymnastes, il y avait certainement quelques participants qui s'intéressaient aux diverses possibilités d'entraînement de la condition physique.

La nouvelle structure devrait permettre de résoudre le problème des différentes exigences posées à la branche. Quel est le contenu des trois orientations et en quoi se différencient-elles les unes des autres?

Voici comment elles se présentent:

A: Gymnastique

L'orientation A est destinée aux sociétés de gymnastique qui ont avant tout une activité polysportive et qui disputent des compétitions par groupes: championnats de sections ou rencontres interclubs par exemple.

Le programme de formation comprend également des jeux de ballon, tels que la balle au panier, la balle au poing, d'autres encore.

Dans une société de gymnastique, ce sont principalement aux enfants et aux adolescents que l'on dispense les fondements servant à développer leur capacité d'action. Les disciplines sportives classiques qui y sont enseignées couvrent **toutes les composantes de l'action motrice:**

L'athlétisme

est un sport qui fait principalement appel aux *facteurs de condition physique* tout en les développant: vitesse et force pour le sprint, endurance pour les courses, souplesse et force pour les sauts;

La gymnastique aux agrès

développe avant tout les *qualités de coordination:* équilibre (poutre), rythme (tous les engins nécessitant de l'élan), orientation (anneaux balançants) et différenciation (chaque élément, toute liaison d'exercices);

Les jeux d'équipe

requièrent, outre les qualités de coordination, de réaction et d'orientation, des *qualités cognitives,* telles qu'anticipation, sens du jeu et intelligence de jeu.

Société, groupe:

l'environnement social et les défis constitués par les actions et les performances sportives stimulent immanquablement, aussi, le développement de *qualités émotionnelles.*

Les sociétés polysportives constituent une école de base et un terrain de recrutement pour les groupes de spécialistes et le sport de haut niveau. Il faut veiller à ce que les sociétés de gymnastique maintiennent leur offre classique, la soigne et soient conscientes de son importance.

Plus la base est bonne, meilleure sera l'élite! Cette affirmation présuppose des moniteurs qualifiés et polyvalents. Par l'orientation A, J+S désire répondre à cette exigence. Elle permet à toutes les fédérations d'intégrer leur conception dans le programme de formation et de l'organiser en conséquence.

D: Entraînement de la condition physique

L'orientation D de Gymnastique+Fitness traite les différents facteurs qui influencent une performance sportive et son développement. Elle est destinée à tous les moniteurs J+S désirant élargir leurs connaissances en matière de théorie de l'entraînement, pour les appliquer de façon concrète à une discipline sportive spécifique.

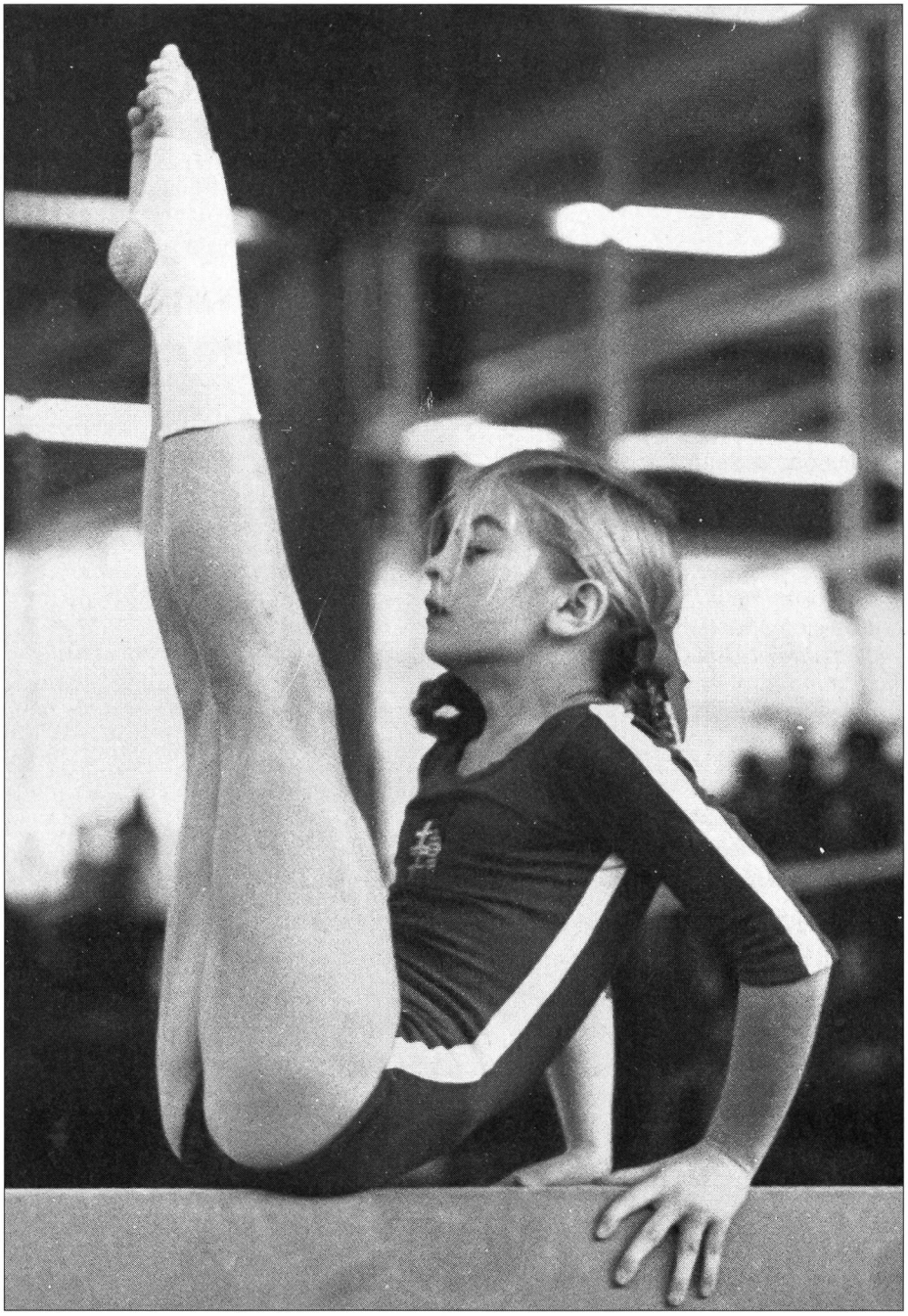
L'accent est mis sur les facteurs suivants: endurance, force, vitesse et souplesse; compréhension des bases biologiques sportives, possibilité d'améliorer les facteurs de condition physique, planification de l'entraînement, rapports entre la condition physique et la coordination, etc.

Les moniteurs doivent reconnaître les caractéristiques de la branche sportive et organiser l'entraînement de manière à les développer.

Les aspects de l'apprentissage moteur font bien sûr eux aussi partie du programme de formation. En donnant des leçons exemplaires sur les plans méthodologique et didactique, les moniteurs doivent être aptes à dispenser, à tous les niveaux, un entraînement de condition physique bénéfique pour la santé.

F: Fitness

Cette orientation s'adresse à toutes les organisations polysportives et moins tournées vers la compétition. Le but de cette formation est d'accéder à un bien-être physique et psychique tout en améliorant les capacités de performance et la résistance de l'organisme par le biais d'une activité sportive régulière et variée.



Fitness J+S devrait contribuer à développer la personnalité dans son ensemble tout en tenant compte des aspects sociaux et écologiques. Fitness: une conception de vie, une philosophie:

Le cœur et la raison au service du corps!

On parle «fitness» dès que l'on fait du bien à son corps: «fitness» ne commence pas à la salle de gymnastique, mais sur le chemin qui y conduit déjà! Si l'on est à pied, il se peut que l'on entende une fois le gazouillement des oiseaux ou le bruissement des feuilles. Ce sont des détails, mais ils font du bien au psychisme. Marcher à l'air frais détache du stress accumulé durant le travail et active le système cardio-vasculaire: c'est, en quelque sorte, une bonne mise en train. Pour des trajets plus longs, un vélo fait tout aussi bien l'affaire. Si, par manque de temps, on ne peut renoncer à l'auto, c'est que la planification n'est pas entièrement conforme à l'esprit «fitness»!

«Fitness» concerne également l'alimentation. Les mets gras, le sucre et le sel sont des choses dont il ne faut pas abuser. Par contre, le vin pris avec modération contribue sans aucun doute au bien-être de tout un chacun. Mais, en cas d'excès, attention au déséquilibre psychique et physique!

La branche sportive désire aider ses adeptes à prendre conscience de l'importance de la santé du corps en s'adonnant à des activités sportives variées et à reconnaître que ce corps fait partie intégrante de la nature. ■