

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 49 (1992)
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: 07.02.2026

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

Le Snowboard: fascination, enthousiasme

Erich Hanselmann, EFSM

Adaptation française: Eveline Nyffenegger

Qui n'a jamais vu ces jeunes gens – filles et garçons –, décontractés, courte planche dite «snowboard» aux pieds, évoluer crânement sur les pistes enneigées, souvent par petits groupes en tenue multicolore, lunettes de soleil branchées sur le nez?

pressionnantes: tout ce qui pouvait être fait a été essayé!

Réussite

Bien qu'exigeant, ce premier cours a été un succès. Les examens finals technique et théorique l'ont démontré. Les

experts en snowboard – instructeurs de l'Association suisse des enseignants de snowboard – ont tous fourni un travail de qualité. Ils ont su enseigner par étapes et enthousiasmer leurs élèves. La demande étant très grande, d'autres cours de formation de moniteurs suivront. Certains cantons, en proposant eux-mêmes également, il devrait être finalement possible d'équilibrer l'offre et la demande.

Ce premier cours fédéral fut pour tous une expérience enrichissante. Je me réjouis de ce que ces moniteurs nouvellement formés puissent, à leur tour, transmettre leur savoir aux jeunes. ■

Premier cours fédéral de moniteurs 1 J+S Snowboard à Montana

Le snowboard est proposé dans les camps J+S pour autant que des moniteurs formés soient à disposition. C'est à Montana, au début du mois de février, qu'a eu lieu le *premier cours fédéral de moniteurs 1 J+S dans la spécialité Snowboard*. Prévu initialement pour 40 personnes, il a finalement enregistré 80 inscriptions, beaucoup d'autres n'ayant pu être prises en considération. Ce sont donc 11 classes, emmenées chacune par un expert J+S en snowboard, qui s'essayèrent aux courbes savantes. C'est dans un grand enthousiasme qu'on a appris et enseigné; beaucoup de candidats moniteurs suivaient pour la première fois une formation spécifique.

Bien qu'on ait pu observer un niveau élevé, chez la plupart des candidats, certains ont dû se rendre à l'évidence que leur technique avait besoin d'être «revue et corrigée».

Mis à part la technique – au centre des préoccupations de la majorité –, on a aussi traité des questions concernant la sécurité, le comportement et le danger d'avalanches. Jusque tard dans la nuit, certains groupes sont restés plongés dans la discussion, ce qui n'a pas empêché les soirées d'être délassantes avec guitare et chants au menu.

La neige nouvelle, tombée en abondance, a permis aux participants de s'«empoudrer» à qui mieux mieux. Pourtant, les porteurs d'un super board étroit et affiné, à la spatule peu prononcée, avaient beaucoup de peine à maintenir leur engin à la surface. Les mordus du saut évoluaient par contre dans un nuage, effectuant des figures im-



Deux nouvelles branches sportives à J+S

Gerhard Witschi, EFSM
Traduction: Yves Jeannotat

Le Département fédéral de l'intérieur a approuvé l'entrée à J+S, avec effet au 1er janvier 1992, de deux nouvelles branches sportives: le **rugby** et le **squash**. Le Mouvement en compte dès lors 35!

Comme l'usage le veut, ces deux activités ont d'abord été classées, statutairement, «petites branches sportives» J+S. Il s'agit maintenant, pour elles, de faire la preuve qu'elles reposent sur des bases solides et fiables. En d'autres termes, cela signifie que les fédérations concernées, à savoir la Fédération suisse de rugby (FSR) et la Fédération suisse de squash-rackets (ASSR) ont à démontrer leur intérêt et leur efficacité en assumant, pour l'essentiel, la responsabilité d'introduire le sport qu'elles représentent dans les rouages de J+S tout en dirigeant son évolution. A cet effet, il leur appartient donc de désigner un chef de branche et de produire la documentation requise par l'enseignement. Des collaborateurs compétents et expérimentés de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) ont pour tâche de les assister dans cette entreprise. Quant au montant forfaitaire qui leur est alloué, comme la réglementation le veut en pareil cas, force est de reconnaître qu'il est modeste, mais voulu ainsi pour des raisons qui ont été mûrement réfléchies.

Le procédé que je viens de décrire correspond, en effet, aux données de la «Conception Jeunesse + Sport», qui précise que ce sont les institutions qui ont fait leurs preuves qui sont à soutenir prioritairement. Le Mouvement J+S tient à éviter que l'intégration de nouvelles branches sportives mette à contribution les deniers publics avant que tous les éléments de réussite aient été réunis. Par contre, lorsque la démonstration a été faite qu'une association ou une fédération dispose d'experts désireux de s'engager à fond et à long terme, elle peut rapidement bénéficier des mesures de soutien et d'encouragement prévues par la Confédération.

Le rugby et le squash ont passé avec succès ces épreuves avant d'être admis comme nouvelles branches à J+S. Les deux ont pleinement satisfait – et satisfont – aux exigences très élevées qui leur ont été et qui leur restent posées. Il leur appartient, maintenant, d'accorder une attention soutenue à l'amélioration de la capacité de performance physique générale des jeunes auxquels ces deux spécialités sportives vont s'adres-

ser, de respecter les règles fondamentales de l'éthique, de favoriser autant que faire se peut la santé, de respecter l'environnement tout en donnant l'assurance que des cours de branche sportive pourront être régulièrement organisés.

Un premier bilan est établi deux ans après l'introduction d'une nouvelle branche sportive. Cette dernière doit alors démontrer qu'un nombre suffisant de jeunes en âge J+S (5000 unités de participation à 1 h 30 par année) ont pris part aux activités proposées, faute de quoi sa présence au sein de J+S pourrait être remise en question. Pour bénéficier du statut de branche dite «normale», avec chef de branche et autres prestations fournies par l'EFSM, une activité nouvellement introduite doit attester d'une participation annuelle de 30 000 unités et plus, et ceci pendant au moins deux ans de suite.

A côté du rugby et du squash, les sports suivants sont encore soumis au régime de «petites branches»: le curling, l'escrime, la voile, le saut à skis et la planche à voile. L'expérience démontre que, en règle générale, une spécialité sportive a besoin de plus de cinq ans pour satisfaire aux exigences de «grande branche».

Le Mouvement J+S est heureux de pouvoir placer le rugby et le squash dans l'éventail de ses branches sportives, en espérant qu'elles s'y sentiront bien et qu'elles y prospéreront.

Le rugby et l'«esprit sportif»

Le rugby est un sport d'équipe fascinant, mais c'est aussi un sport de «combat».

L'action tactique occupe, en rugby, une place centrale, ce qui implique l'engagement total de tous les membres de l'équipe.

Le bon joueur de rugby est courageux, agressif et débordant de force, mais d'une force contrôlée.

La confiance en soi, le respect du coéquipier et de l'adversaire, la volonté de s'imposer tout en respectant les règles du fair play, telles sont les qualités qui permettent de «faire» un bon joueur de rugby.

Il n'est pas étonnant, cela dit, que les «rugbymen» appellent leurs moniteurs des «éducateurs». Effectivement, ces derniers n'ont pas seulement à cœur de «produire» de bons techniciens; au



contraire, ce à quoi ils aspirent avant tout, c'est à participer au développement global des jeunes, de telle sorte qu'ils deviennent des joueurs à forte personnalité.

En rugby, de nombreuses règles président au bon déroulement du jeu. En voici quelques-unes parmi les plus importantes et choisies pour permettre de mieux comprendre l'évolution du jeu:

- Une équipe compte 15 joueurs;
- Les dimensions maximales du terrain sont de 140 m x 69 m (les poteaux se trouvent à une distance de 12 à 22 mètres de la ligne de ballon mort);
- Le «but» (les poteaux) se présente comme suit: largeur: 5,65 m – hauteur: 3,50 m et plus – barre transversale placée à une hauteur de 3 mètres;
- Le ballon, ovale, est en cuir et son poids va de 375 à 425 grammes;
- Objectif:
 - soit aplatir le ballon dans l'en-but (surface comprise entre la ligne de ballon mort et la ligne de but)
 - soit toucher de la main et avant l'adversaire le ballon expédié dans l'en-but par un coup de pied
 - soit faire passer le ballon au-dessus de la barre transversale et entre les poteaux du camp adverse par un coup de pied placé ou tombé;
- Il est permis de toucher, de tenir et de faire tomber l'adversaire, mais sans jamais mettre son intégrité physique (sa santé) en danger;
- Il est permis de porter le ballon et de le passer, de la main, à un coéquipier, mais toujours vers l'arrière;
- Les règles très sévères du «hors-jeu» favorisent la fluidité du jeu;
- Une partie dure deux fois 40 minutes, la mi-temps étant marquée par un arrêt de cinq minutes;
- Une partie est dirigée par un arbitre, lui-même secondé par deux juges de touche;
- Les équipes d'écoliers bénéficient de règles simplifiées et d'un terrain aux dimensions réduites; la durée de jeu est aussi plus courte, le ballon plus léger, le nombre des joueurs moins élevé, etc.

Jouer au rugby, c'est:

- progresser par la pensée et par le jeu
- se comporter de façon virile
- rechercher la fluidité des actions
- agir librement
- lutter loyalement.

Celui qui aborde le rugby dans cet esprit ne peut être que conquis et enthousiasmé, même s'il est encore un débutant.

Daniel Henry

Chef de la nouvelle branche sportive J+S Rugby



Adresse: 2043 Boudevilliers
Date de naissance: 6 juin 1952
Nationalité: Française et suisse
Poids: 116 kg
Taille: 187 cm
Profession: Informaticien
Hobbys: Echecs, photographie, ski, tennis, vélo de montagne
Rugby:

- Avant (aux postes 8, 4 ou 5)
- 16 matches avec l'équipe nationale suisse
- Vainqueur, avec Neuchâtel, de la Coupe de la Fédération en 1976
- «Educateur» 1er degré, en 1982
- Entraîneur de Neuchâtel-Sport Rugby-Club de 1979 à 1989
- Directeur de l'Ecole de rugby de Neuchâtel de 1985 à 1987
- Président du Neuchâtel-Sport Rugby-Club depuis 1990
- Membre de la commission technique de la FSR depuis 1985
- Coach de l'équipe nationale suisse depuis 1988

Daniel Henry a pour ambition de faire connaître le rugby, en Suisse, en tant que sport accessible aux enfants et aux adolescents également. Parallèlement, il espère voir ce sport poursuivre sa remarquable progression en Suisse romande et faire peu à peu la conquête de la Suisse alémanique. Il souhaite enfin que le rugby ne soit pas définitivement confiné dans les clubs, mais qu'il fasse également son entrée à l'école.

Le chef de la branche sportive est secondé, dans son travail technique, par l'entraîneur national Michel Jeandroz, mis à la disposition de la FSR par la Fédération française. Daniel Henry se propose, en résumé, de contribuer à une éducation globale des jeunes qui lui seront confiés, de développer l'esprit d'équipe, de favoriser le sens du jeu, le fair play et ceci, autant que possible dans la joie et la bonne humeur.

Le rugby en Suisse

L'institution:

FSR: Fédération suisse de rugby, fondée en 1972 (on jouait pourtant déjà au rugby, en Suisse, en 1910).

Les clubs:

26, dont 17 en Suisse romande, 7 en Suisse alémanique et 2 au Tessin.

Les membres:

Les membres affiliés à la FSR sont au nombre d'environ 1300.

Les joueurs:

La FSR compte quelque 800 joueurs licenciés.

Les écoles de rugby:

12 (pour écoliers/dirigées par des clubs).

Les catégories de jeunes:

Ecoliers D: 9 et 10 ans (poussins)
Ecoliers C: 11 et 12 ans (benjamins)
Ecoliers B: 13 et 14 ans (minimes)
Ecoliers A: 15 et 16 ans (cadets)
Juniors: 17 et 18 ans

Les championnats:

Ligue nationale A
Ligue nationale B (fair play)
Coupe de Suisse
Coupe de la Fédération
Championnat international des vétérans.



Le squash: un jeu de raquette rapide comme l'éclair!

Sens de l'anticipation, réflexes aiguisés, précision absolue du geste et du placement, voilà quelques qualités dont tout joueur de squash désire être investi lorsqu'il pénètre sur le court pour y rencontrer un adversaire qui, par ailleurs, est aussi un partenaire. Mais ces qualités relèvent en premier lieu d'une prise de conscience aiguë de l'évolution du jeu et d'une grande maîtrise de la coordination des mouvements. Il est d'autres facteurs, encore, qu'il s'agit de ne pas négliger et, notamment, l'endurance, la résistance et la puissance musculaire. En bref, pour faire bonne figure dans un match, il ne fait aucun doute qu'un joueur de squash doit d'abord disposer d'une excellente condition physique. Une grande agilité étant

requis, les gros gabarits sont plutôt défavorisés. Parce qu'ils sont légers et très mobiles, les jeunes trouvent donc, dans le squash, un jeu qui leur convient parfaitement.

Par une pratique fonctionnelle et intelligente du squash, il est possible de contribuer dans une large mesure au développement physique et mental des adolescents. Mais ce sport convient tout aussi bien aux adultes et même aux personnes d'un certain âge. Toutes ces raisons devraient suffire pour démontrer que son admission au sein du Mouvement J+S se justifie pleinement.

Voici quelques règles parmi les plus importantes. Il est nécessaire de les connaître pour comprendre le jeu et suivre son évolution:

- *Le squash est un jeu de raquette à 1 contre 1 (une formule de «double» est actuellement à l'étude);*

Le squash en Suisse

L'institution:

ASSR: Fédération suisse de squash-rackets, fondée en 1973.

Nombre de courts:

730 (en majorité dans les centres de sport).

Les clubs:

80, répartis de la façon suivante: 60 pour cent en Suisse alémanique, 30 pour cent en Suisse romande et 10 pour cent au Tessin.

Les membres:

6500.

Les joueurs:

L'ASSR compte 1500 joueurs licenciés.

Autres pratiquants:

Si l'on en croit une statistique de l'ASSR datant de 1991, les joueurs non licenciés pratiquant le squash en Suisse sont très nombreux.

Les séries:

A à D (comme au tennis).

Les catégories de jeunes:

(Garçons et filles)

Moins de 12 ans

Moins de 14 ans

Moins de 16 ans

Moins de 19 ans

Les championnats:

Championnats suisses simples

Championnats suisses par équipes

Championnats suisses interclubs

Championnats suisses juniors.

- Le local de jeu est une sorte de «casson»; voici ses dimensions: longueur: 9,75 m - largeur: 6,40 m - hauteur: 5,64 m;
- On joue au squash avec une raquette d'une longueur de 68,5 cm et d'un diamètre latéral de 21,2 cm au maximum;
- La balle est en caoutchouc; son diamètre peut aller de 3,95 à 4,15 cm et son poids ne pas dépasser 24,6 grammes (il existe des balles «rapides» et d'autres «lentes»). Bien frappée, une balle peut atteindre une vitesse de 280 km/h;

- Deux joueurs frappent la balle en alternance contre le mur frontal, tous les autres pouvant servir de surface de rebond. Après avoir été frappée contre le mur frontal, la balle ne peut rebondir qu'une seule fois sur le sol avant d'être reprise par le partenaire;
- La mise en jeu se fait à partir de sa propre surface de service et la balle, après avoir rebondi contre le mur frontal, doit retomber dans la surface de service de l'adversaire;
- Le joueur qui a frappé la balle doit toujours laisser à son adversaire la place nécessaire pour qu'il puisse la frapper à son tour;

- Comme au volleyball, seul le joueur au service peut marquer un point;
- Si le joueur au service fait une faute, l'adversaire ne marque pas, mais il prend le service à son compte;
- Une partie se joue en trois jeux gagnants; le premier qui atteint 9 points remporte le jeu;
- Comme au tennis, le squash donne lieu à des tournois individuels et par équipes;
- La partie est dirigée par un arbitre;
- Pendant une partie, un joueur utilise environ 1400 calories!

Peter Ammann

Chef de la nouvelle branche sportive J+S Squash



Adresse: Kalchgrabenweg 2
4532 Feldbrunnen

Date de naissance: 30 avril 1952

Nationalité: Suisse

Profession: Commerçant

Hors profession: Promoteur de la formation de moniteurs J+S pour handicapés; président de l'Association pour le transport des handicapés

Hobbys: Expert J+S Fitness
Moniteur 2 J+S Handball et Athlétisme

Handballeur de ligue nationale A jusqu'en 1981
Squash: Membre actif du SC Bellach (ligue nationale B) depuis 1981
Appelé, en 1990, par l'ASSR, à prendre la direction de la branche sportive J+S

En choisissant Peter Ammann, l'ASSR était sûre d'avoir à sa disposition un homme jouissant d'une longue expérience dans le domaine de J+S. Il s'est fixé pour but de profiter de ce que l'on a coutume d'appeler «phase d'introduction» pour développer les structures de l'ASSR dans le domaine de la formation, et pour inciter les jeunes à s'essayer à la pratique de ce pur-sang du sport qu'est le squash! Il aimerait aussi mettre l'accent sur l'enseignement de groupe, forme encore méconnue dans ce milieu.

Pour le second, Peter Ammann peut compter sur les services de Kuno Ritschard, directeur technique de l'ASSR. C'est lui, en effet, qui a mené à bien l'essentiel des travaux préparatoires visant à faire accepter le squash au sein de la famille J+S. ■

