

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 7

**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:** 01.05.2026

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

## Distinguer le vrai du faux

# J+S et le sport de haut niveau

Hans Altorfer, chef de la section de l'information, EFSM  
Traduction: Eveline Wieser

**On pense souvent à tort que J+S n'a rien à voir avec le sport de haut niveau. MACOLIN a demandé à Barbara Boucherin, cheffe de la section de la formation J+S, de prendre position à ce sujet et de répondre à quelques questions. (Ny)**

**MACOLIN: On identifie presque toujours Jeunesse + Sport au sport populaire. Pourquoi?**

**Barbara Boucherin:** Jeunesse + Sport (J+S) est une institution mise en place par la Confédération et les cantons dans le but d'encourager le sport chez les enfants et les adolescents au sein de clubs sportifs, d'associations de jeunesse, dans les écoles ou dans d'autres groupements. Il s'agit donc d'une institution destinée à encourager le sport en général et qui, en tant que telle, se doit avant tout de satisfaire à certains objectifs sur le plan de la santé.

La formation dispensée aux moniteurs dans le cadre de J+S est une formation amateur qui vise à préparer ceux-ci à former, conseiller et diriger des enfants et des adolescents. Pour être admis aux cours de formation, les candidats doivent remplir certaines conditions, à savoir disposer d'une expérience personnelle, de connaissances et de capacités dans la branche sportive concernée; ils doivent justifier de qualités qui leur permettent de diriger des enfants et des adolescents et être animés par la volonté d'enseigner le sport dans le cadre de J+S.

La formation assurée par J+S aux moniteurs n'est pas axée sur les exigences spécifiques d'un entraînement de haut niveau, mais peut fort bien lui servir de base.

Dans la Conception Jeunesse + Sport, on trouve certaines phrases clés qui font que l'on identifie J+S avec le sport populaire:

- J+S entend amener le plus grand nombre possible de jeunes à la pratique du sport, leur donner à cet effet la formation nécessaire, et éveiller en eux une motivation durable.
- J+S entend développer le sport de masse.

Toute l'institution J+S est marquée par ces principes. C'est l'investissement personnel qui passe au premier plan, et non la comparaison des performances dans l'absolu. A côté de l'activité purement sportive, d'autres objectifs d'ordre social revêtent une importance capitale. Sur le plan méthodologique, nous mettons plutôt l'accent sur le processus que sur le produit final. Tout cours d'initiation, tout cours destiné à des enfants doit reposer sur un entraînement de base diversifié, axé sur la polyvalence. Notre objectif suprême est de former des sportifs «maîtres», c'est-à-dire capables de se diriger eux-mêmes. Trop souvent, malheureusement, on considère que ces priorités sont propres au sport populaire, alors qu'elles devraient aussi s'appliquer au sport de haut niveau.

**MACOLIN: De quelles prestations J+S le sport de haut niveau bénéficie-t-il?**

**Barbara Boucherin:** La prestation la plus visible est sans doute la formation de moniteurs dans 40 branches sportives, une formation extrêmement bien structurée. Même si la formation dispensée dans le cadre de J+S n'est pas conçue pour assurer un métier au moniteur – il exerce cette activité à titre accessoire –, on s'attache à en garantir la qualité. Grâce à une collaboration étroite avec les fédérations sportives, les objectifs et le contenu de la formation sont adaptés aux besoins de l'enseignement aux enfants et aux adolescents. Des cours de perfectionnement et des cours spéciaux permettent de mettre l'accent sur certains éléments spécifiques du processus d'entraînement (propre au sport de haut niveau) que l'on souhaiterait approfondir.

J+S offre aux enfants et aux adolescents un large éventail de branches sportives. Quant à savoir si les cours de branche sportive permettront aux

jeunes de découvrir une discipline nouvelle ou si, à l'inverse, ils se mettront à pratiquer un sport précis de manière intense, cela dépend essentiellement de la monitrice ou du moniteur J+S. Notre organisation autorise toutes les variantes, de la manifestation à des fins d'animation (vacances polysportives, etc.) à l'entraînement très régulier axé sur le sport de haut niveau avec plusieurs séances par semaine. J+S met à disposition une large gamme de prestations, mais l'initiative reste toujours entre les mains des responsables.

**MACOLIN: Un sportif comme Werner Günthör a-t-il, par exemple, tiré profit de J+S?**

**Barbara Boucherin:** Adolescent, Werner Günthör faisait partie de la section jeunesse de la société de gymnastique d'Uttwil, au bord du lac de Constance. C'est là qu'il a suivi une première introduction à l'athlétisme sous la direction d'un moniteur J+S 2. Werner se rappelle très bien des prestations J+S de l'époque et, notamment, du soutien fourni par l'institution au niveau du matériel, un soutien qui l'a particulièrement impressionné. Les jeunes athlètes avaient en effet à disposition des javelots, des disques et des caisses de matériel avec des haltères pour les motiver.

Si la contribution de Jeunesse + Sport n'a joué qu'un tout petit rôle dans la carrière de Werner Günthör, nous sommes naturellement heureux que les débuts de ce fabuleux champion du monde puissent être mis en relation avec le soutien accessoire apporté par notre institution.

**MACOLIN: Y a-t-il, dans le sport de haut niveau, certaines évolutions avec lesquelles J+S ne peut plus s'identifier?**

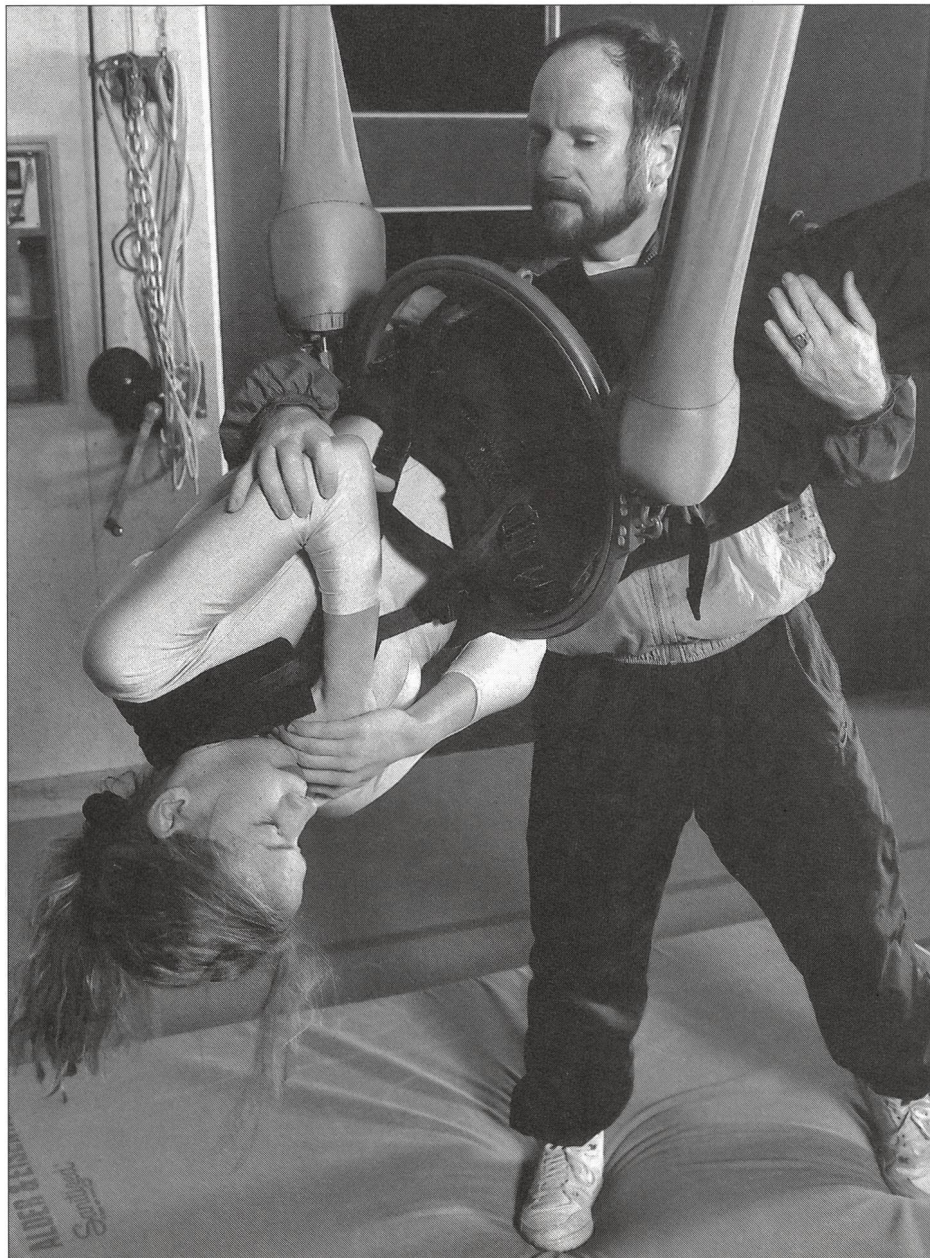
**Barbara Boucherin:** La direction de Jeunesse + Sport voit en principe le sport de haut niveau d'un œil favorable. Dans le cadre de l'encouragement prodigué par J+S, le sport populaire et le sport de compétition pratiqué à un haut niveau ont tous deux leur place. En règle générale, ce sont toutefois les clubs et les fédérations sportives qui assument la responsabilité dans ce dernier domaine.

Il faut cependant souligner que J+S vise à ne soutenir que les activités et orientations sportives qui peuvent se révéler profitables à des jeunes en pleine croissance. En encourageant de telles activités, J+S endosse aussi une certaine responsabilité que notre institution entend assumer pleinement.

*Barbara Boucherin, merci de nous avoir accordé cette interview. ■*

## Le sport de haut niveau avec des enfants et des adolescents

Erich Hanselmann, chef de la formation à l'EFSM  
Traduction: Evelyne Wieser



**Si on dit oui à l'encouragement du sport de haut niveau, on ne saurait dire non à un entraînement axé sur la performance chez les enfants et les adolescents. Pour se hisser au sommet, il est nécessaire de mettre judicieusement à profit les précieuses années de l'adolescence, voire de l'enfance.**

Les responsables de J+S ont une idée très claire de la manière dont il convient d'encourager le sport de haut niveau chez les enfants et les adolescents. Dans nos cycles de formation destinés aux futurs entraîneurs et moniteurs J+S, nous défendons les thèses suivantes.

**① Quiconque encourage et soutient le sport de haut niveau avec des enfants et des adolescents a une part de responsabilité à assumer.**

Quiconque se montre actif, sous une forme ou une autre, dans le sport de haut niveau avec des jeunes en as-

sume la responsabilité ou, tout au moins, une part de responsabilité. Les parents, les entraîneurs, les responsables de compétition, les officiels des clubs et des fédérations sont particulièrement visés, à l'instar des médecins. Chacun peut, à son niveau, contribuer à mettre en place un sport de haut niveau de qualité et qui ne porte en aucun cas préjudice à l'adolescent.

Toutes les personnes qui interviennent dans le cadre d'un tel système doivent aussi avoir le courage de rectifier le tir si nécessaire. Elles devront peut-être même le faire vis-à-vis de parents qui gèrent la carrière de leur enfant et que l'ambition a rendus aveugles.

La performance visée a certainement un prix, mais le succès ne justifie pas tous les moyens, surtout quand on travaille avec des enfants. La performance ne doit pas être obtenue à n'importe quel prix!

**② Il convient d'encourager le développement de la personnalité de l'enfant et de l'adolescent dans sa globalité, de soutenir la constitution d'un réseau de relations sur le plan social et de susciter de l'intérêt pour des loisirs extra-sportifs.**

Le sport peut permettre à l'adolescent de se réaliser et de trouver son identité; il peut donner un sens à sa vie même dans les phases difficiles de son développement. A cet égard, l'entraînement sportif constitue un processus d'éducation permanente qui forge la personnalité. C'est un excellent terrain d'exercice pour former le caractère de l'adolescent dans sa globalité, un terrain qui offre de nombreuses possibilités d'apprentissage sur le plan social. Les contacts sociaux devraient par conséquent autant que possible être encouragés et soutenus, même en dehors du groupe d'entraînement.

Le jeune athlète doit être formé de manière à devenir un athlète «adulte», responsable et autonome, qui gère sa vie en toute connaissance de cause et se montre critique par rapport au sport.

Dans la vie du jeune sportif, il doit y avoir du «temps libre» même durant la phase de compétition. Celui-ci doit apprendre à utiliser judicieusement ce temps à disposition et explorer si possible d'autres loisirs en dehors du sport, comme la musique, la lecture, le bricolage, le cinéma et les langues, ou se lancer dans la découverte d'autres cultures et d'autres gens. Durant les camps d'entraînement, on a, lors des périodes de repos et des déplacements, la possibilité de susciter et d'encourager d'autres intérêts, possibilité qui, bien souvent, n'est pas mise à profit.

**3 La formation et l'éducation ont la priorité sur les exigences du sport de haut niveau.**

Il y a peu de sportifs de haut niveau qui réussissent à tirer profit de leurs succès leur vie durant. Il est extrêmement rare que le sport de haut niveau puisse compenser une mauvaise formation professionnelle. Pour de nombreux athlètes, la carrière sportive occupe un moment bref, mais intense, de leur existence. Seuls les champions d'exception réussiront la percée au plus haut niveau qui leur assurera, entre autres choses, une sécurité matérielle durable. Pour beaucoup, les gains compensent tout au plus les frais, sans qu'il y ait le moindre profit matériel.

Pour un jeune athlète, les chances de se reconvertir avec succès à la fin de sa carrière ne doivent pas être compromises, même si le sport occupe une place essentielle dans son existence. A cet égard, les parents et les entraîneurs assument une grande responsabilité.

En aménageant avec souplesse les périodes dévolues à l'école et à l'entraînement, on pourra mettre en place un programme supportable pour le jeune athlète. Dans certains cas, il est possible de compenser judicieusement un horaire trop chargé dû à la double sollicitation sport - école en prolongeant la durée de la scolarité.

**4 La joie de vivre et le bien-être doivent occuper une place essentielle dans le quotidien de l'enfant et de l'adolescent à l'entraînement comme en compétition.**

L'entraînement et la compétition constituent une période durant laquelle les enfants et les adolescents - à l'instar des entraîneurs - doivent pouvoir profiter de l'existence. A ceux qui soutien-



nent que la quête de la performance a privé les sportifs en herbe de leur enfance ou de leur jeunesse, nous pouvons objecter que, dans chacun de nos entraînements, nous veillons à assurer une qualité de vie qui convienne aux jeunes. La gaieté, le rire, le bien-être social doivent supplanter le sérieux qui domine souvent. Les jeunes doivent avoir le droit d'être eux-mêmes à l'entraînement comme en compétition, et d'organiser leur propre existence. Ils ne doivent pas être manipulés et livrés à la soif de performance des entraîneurs, des fonctionnaires, voire des parents.

**5 L'entraînement axé sur la performance ne doit pas jouer avec la santé des enfants et des jeunes.**

Les charges imposées à l'organisme doivent tenir compte de celui-ci pris

dans sa globalité. Elles doivent être dosées de manière à éviter tout trouble ou lésion au jeune organisme. On veillera notamment à éviter de surcharger l'appareil locomoteur par une forte sollicitation mécanique, en particulier dans les disciplines artistiques. Dans ce domaine, ce sont essentiellement les structures des zones de croissance ostéo-cartilagineuses qui sont concernées.

La charge que l'on peut imposer au jeune athlète est en relation directe avec le développement physique de celui-ci et doit être surveillée de très près. A cet égard, l'âge biologique constitue une donnée clef.

Les risques de blessure doivent être réduits au minimum par tous les moyens. On ne doit pas partir du principe que tout le monde se blesse, que les risques de blessure font partie du sport. Les jeunes sportifs eux-mêmes doivent apprendre à traiter leur corps avec ménagement. Un encadrement médical spécialisé, avec surveillance et contrôles, est une nécessité absolue pour tout enfant ou adolescent qui pratique un sport à un haut niveau.

On ne doit en aucun cas jouer avec la santé de l'enfant et de l'adolescent en mettant son organisme trop à contribution. Le sport de haut niveau ne doit pas porter atteinte à son développement!

**6 Pour évoluer de manière optimale, la performance doit reposer sur un entraînement de base diversifié durant l'enfance, en évitant une spécialisation trop précoce.**

La diversité constitue un principe clé dans le sport avec des enfants. Un entraînement de base varié permet de développer des fonctions importantes qu'il est facile d'inculquer durant l'enfance et l'adolescence et favorise



par là même l'évolution optimale de la performance par la suite.

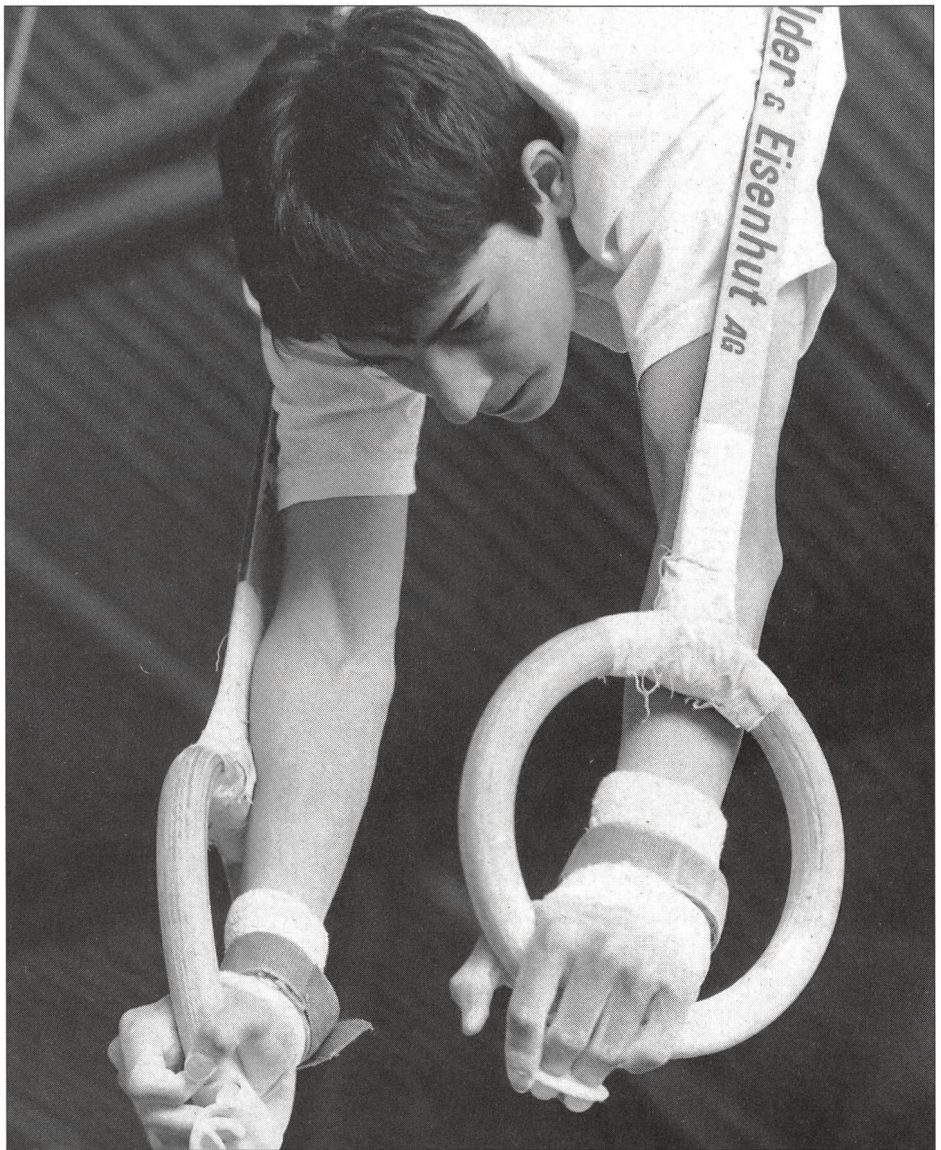
Dans les sports d'équipe, il convient de développer avant tout l'aptitude personnelle au jeu et de mettre en place un vaste répertoire d'actions sur le plan technique et tactique. On évitera d'attribuer un poste précis à l'enfant, afin de ne pas aboutir à une spécialisation trop précoce.

- ⑦ **Les systèmes de compétition doivent étayer un entraînement adapté à l'enfant et à l'adolescent; ils doivent viser à éviter une spécialisation précoce.**

Les compétitions destinées aux enfants et aux adolescents visent à soutenir leur progression; elles doivent cimenter les différentes étapes d'un entraînement graduel en s'opposant à une spécialisation trop précoce. Les compétitions doivent avant tout développer les conditions nécessaires à la performance sur le plan de la technique et de la coordination. Elles doivent impérativement être adaptées à l'âge et au niveau du sportif.

- ⑧ **Il importe d'économiser le temps dont dispose l'enfant, c'est-à-dire de le faire s'entraîner moins, mais plus intelligemment.**

D'un point de vue objectif, les jeunes sportifs d'élite sont astreints à des horaires effarants, des horaires qui, toutefois, sont souvent perçus et vécus subjectivement de façon moins négative par l'athlète lui-même. La double charge école - entraînement débouche sur un horaire hebdomadaire écrasant. Il importe de ne pas considérer que cela va de soi. L'enfant et l'adolescent doivent encore avoir suffisamment de temps à eux pour pouvoir pratiquer des activités extrasportives. Différentes études ont montré que l'on peut trouver dans l'horaire hebdomadaire des jeunes des « temps morts » qui pourraient être utilisés plus judicieusement. Un entraîneur ne doit pas partir de l'idée que le temps non dévolu par l'enfant à l'école doit tout bonnement être consacré à l'entraînement! Il importe



d'économiser le temps dont celui-ci dispose.

- ⑨ **L'entraîneur est souvent une personne avec laquelle le jeune sportif s'identifie dans d'autres domaines également; il lui sert de modèle.**

Des études montrent que, pour bon nombre de jeunes, l'entraîneur est bien plus qu'un simple spécialiste du sport. Il accompagne en effet ses protégés sur le dur chemin qui mène à

l'âge adulte et est souvent appelé à servir de conseiller personnel et de personne de confiance dans les domaines les plus divers. Les opinions personnelles de l'entraîneur, son attitude, ses convictions et son comportement ont valeur de modèle. Par là même, l'entraîneur assume une part de responsabilité non négligeable dans le développement de ses jeunes athlètes. ■

Afin d'optimiser l'encadrement et le développement de son **ECOLE DE NATATION**, le CNCF cherche un/une

## **Coordinateur(trice) – Entraîneur**

responsable de la gestion et de l'enseignement de la natation.

### **Conditions:**

- 8 à 10 heures par semaine sur 2 jours
- possibilités de coopérer au sein du club et obtenir ainsi un poste de 40-50%
- salaire mensuel et à l'heure pour les extras.

### **Exigences:**

- moniteur J+S au minimum, avec expérience d'enseignement auprès de jeunes enfants
- sens de la gestion et de l'organisation
- bons contacts avec autrui
- maîtrise du français

**Entrée en fonction:** - décembre 1996

Faire offre à: Club de Natation La Chaux-de-Fonds  
Patricia Gacond, Présidente  
Tête-de-Ran 41 - 2300 La Chaux-de-Fonds

## **Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport**

En train, en bus ou en bateau...  
65 pour cent de réduction  
sur les prix ordinaires.

Votre service J+S ou l'EFSM  
vous renseigneront volontiers.



## Thèses relatives au sport de haut niveau avec des enfants et des adolescents

1. Quiconque encourage et soutient le sport de haut niveau avec des enfants et des adolescents a une part de responsabilité à assumer.
2. Il convient d'encourager le développement de la personnalité de l'enfant et de l'adolescent dans sa globalité, de soutenir la constitution d'un réseau de relations sur le plan social et de susciter de l'intérêt pour des loisirs extra-sportifs.
3. La formation et l'éducation ont la priorité sur les exigences du sport de haut niveau.
4. La joie de vivre et le bien-être doivent occuper une place essentielle dans le quotidien de l'enfant et de l'adolescent à l'entraînement comme en compétition.
5. L'entraînement axé sur la performance ne doit pas jouer avec la santé des enfants et des jeunes.
6. Pour évoluer de manière optimale, la performance doit reposer sur un entraînement de base diversifié durant l'enfance, en évitant une spécialisation trop précoce.
7. Les systèmes de compétition doivent étayer un entraînement adapté à l'enfant et à l'adolescent; ils doivent viser à éviter une spécialisation précoce.
8. Il importe d'économiser le temps dont dispose l'enfant, c'est-à-dire de le faire s'entraîner moins, mais plus intelligemment.
9. L'entraîneur est souvent une personne avec laquelle le jeune sportif s'identifie dans d'autres domaines également; il lui sert de modèle.

