

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	54 (1997)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Au commencement était J+S

### **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:** 08.02.2026

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

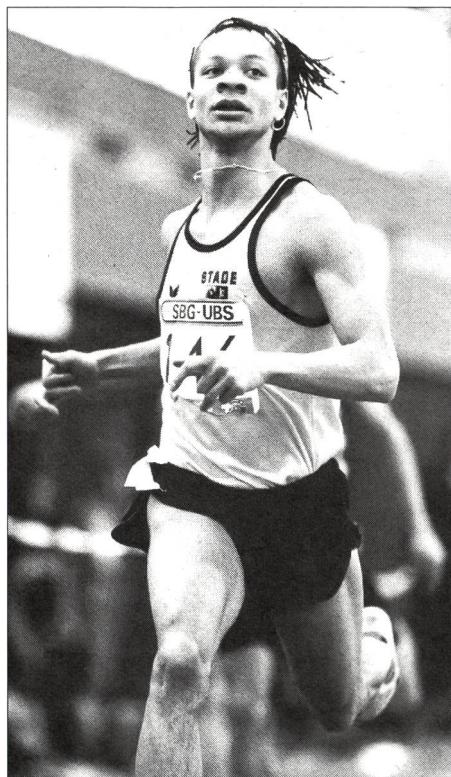
## Les sportifs d'élite ont aussi fait du sport quand ils étaient jeunes

### Au commencement était J+S

Traduction : Eveline Nyffenegger et Santina Ieronimo pour l'italien

Même si J+S est avant tout un programme d'encouragement pour le sport populaire, il permet aussi, aux jeunes qui ont du talent et qui veulent s'investir, l'accès au sport d'élite. D'autre part, bien des sportifs de haut niveau, filles et garçons, effectuent une formation de monitrice ou de moniteur J+S après leur carrière sportive. Pour preuve, trois témoignages.

#### Kevin Widmer



##### Quel est le souvenir le plus marquant du début de ta carrière d'athlète?

C'est le fait d'avoir été champion suisse junior du 200 m en 1988, et champion suisse junior du 4 × 100 m en 1989.

##### Te souviens-tu de ton premier moniteur ou entraîneur, qui était sans doute un moniteur J+S?

Oui, il s'agissait d'une femme, Claudine Badoux. C'était au club d'athlétisme Stade Lausanne. Le groupe m'a beaucoup apporté. Il y régnait une excellente ambiance. Nous étions de bons copains.

##### Qu'est-ce qui t'as poussé à effectuer une formation de moniteur J+S?

J'ai fait une formation de Moniteurs 2 J+S en athlétisme pour augmenter mes

chances d'accéder à la formation de maître de sport diplômé de l'EFSM. Actuellement, elle me permet d'entraîner des jeunes de 12 à 15 ans au Club d'athlétisme Stade Genève. Elle me sera utile pour plus tard, car j'aimerais exercer une profession en rapport avec les enfants.

##### Comment juges-tu actuellement le programme de promotion J+S?

Il est très intéressant. Toutefois, il y a un problème: c'est celui de la langue. En tant que Romand par exemple, j'ai dû faire ma formation de moniteur en allemand. Ce n'était pas très facile en ce qui concerne la partie technique. Le cours en lui-même était très bien. Actuellement, il manque malheureusement des moniteurs compétents. Plus on avance dans sa carrière, plus cela se complique. Mais J+S permet justement de former des moniteurs compétents, ce qui est indispensable.

##### Quelle importance attribues-tu au sport pour la jeunesse en général?

Il est primordial pour l'enfant, même si celui-ci a un programme scolaire chargé. C'est une échappatoire qui lui apporte un équilibre très important. Il faut favoriser ce genre de chose. Un enfant devrait pouvoir faire du sport pour tous sans toutefois y être obligé.

#### Fiche signalétique

Kevin Widmer, 27 ans, actuellement sportif d'élite à plein temps (toutefois, ses revenus ne lui permettraient pas d'entretenir une famille), domicilié à Genève

##### Succès sportifs:

- Record suisse du 200 m en salle et en plein air;
- Limites atteintes pour participer aux championnats majeurs;
- Meilleur temps sur 100 m.

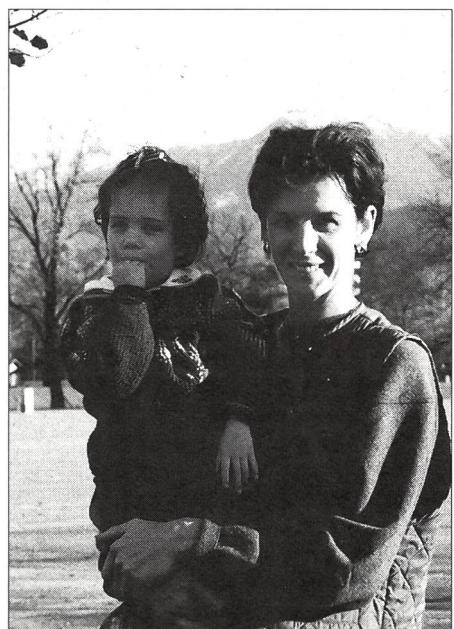
##### Que signifie pour toi ton activité de sportif d'élite?

Je suis professionnel. Ma profession, c'est ma passion! Elle me permet de vivre. J'ai des ambitions au niveau international. Les JO d'Atlanta ont été pour moi une aventure exceptionnelle. Le sacre suprême! J'ai travaillé pour y participer! Mon but actuel, ce sont les JO de Sydney. Pour y faire un résultat!

##### Après ta reconversion, garderas-tu une activité dans le sport?

J'aimerais être éducateur sportif pour les enfants de 12 à 16 ans.

#### Doris Rossetti-De Agostini



##### Quel est le plus beau souvenir du début de ta carrière, avant de passer dans l'élite, lorsque tu étais petite?

La médaille de bronze en 1978 aux Championnats du monde a été le premier événement important de ma carrière. Lorsque j'étais petite, la première fois que j'ai remporté une course, ce fut à Airola, j'avais alors 5 ou 6 ans. Ce fut très agréable de monter sur le podium, même si je ne me rendais pas très bien compte de ce que cela signifiait, je savais que cela devait être important parce que tous les autres étaient là, en dessous, et me regardaient.

##### Te souviens-tu de ton premier entraîneur ou moniteur, qui était sans doute un moniteur J+S?

Oui, c'était Edy Mottini, (n.d.l.r.: instructeur de ski et moniteur qualifié dans

plusieurs branches J+S), une personne avec un charisme particulier. Je crois que s'il n'avait pas été là, je ne serais jamais arrivée au niveau que j'ai atteint. Edy savait inculquer la joie, le plaisir avant la compétition. La joie de faire quelque chose avec les autres, d'être en «bande», de faire du sport en jouant, en faisant des sauts, en skiant dans la poudreuse, etc. Tout cela créait une ambiance, une atmosphère qui faisait que l'on allait toujours très volontiers faire du sport.

#### Fiche signalétique

Doris Rossetti-De Agostini, 38 ans, mère au foyer, mariée à Luca (ex-joueur du HC Ambri-Piotta qui a recommencé à jouer après 10 ans d'interruption à Faido, 3<sup>e</sup> ligue), mère de deux enfants, Andrea, 6 ans et Alessia, 3 ans, domiciliée à Minusio

#### Succès sportifs:

- 8 victoires en Coupe du monde,
- 1978: médaille de bronze aux Championnats du monde de Garmisch
- 1983: Coupe du monde en descente

#### T'occupes-tu actuellement de sport avec des jeunes, de former de jeunes sportifs?

Non, pas parce que j'y suis opposée, mais je pense qu'à un moment donné de la vie, il faut faire des choix. Parfois j'aurais envie de passer la patente suisse de professeur de ski, surtout si je pense à la grande évolution, aux changements qu'il y a eu dans le monde du ski, et puis, j'aimerais bien rester à la page aussi bien au niveau du matériel qu'au niveau technique. Mais, avec les enfants, il n'est pas toujours facile de s'organiser. Et puis, il y a d'autres priorités.

#### Que penses-tu du travail de J+S, de la promotion du sport chez les jeunes?

Je pense que c'est un important pilier. Il est impensable d'élever des jeunes dans la société d'aujourd'hui sans une structure comme J+S qui donne à tous la possibilité de s'initier à plusieurs sports sans devoir trop dépenser, ce qui permet aussi à ceux qui viennent de familles moins aisées de découvrir le sport. De plus, je pense qu'il est vital qu'il y ait quelque chose en dehors de l'école qui puisse occuper les jeunes pour leur éviter de succomber aux dangers auxquels ils peuvent se trouver confrontés (drogue, alcool, etc.). Bien sûr, le sport n'offre pas à coup sûr la garantie qu'un jeune ne prendra pas un jour le mauvais chemin, mais le fait de fréquenter certains milieux, de connaître certaines valeurs et d'éprouver du plaisir à faire du sport l'aide certainement à se développer physiquement et psychiquement de manière à pouvoir, par la suite, juger par lui-même de ce qui est bien et ce qui est mal.

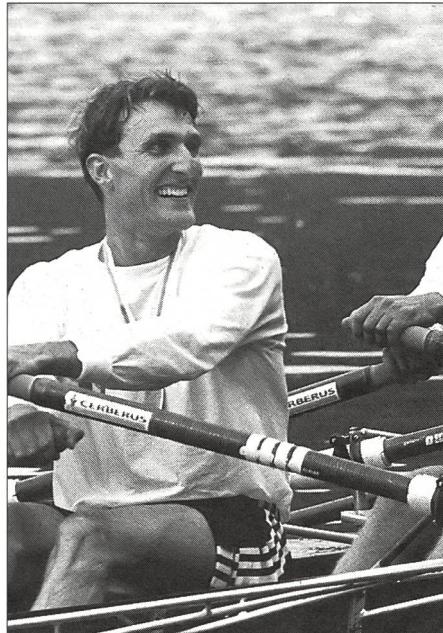
#### Quel sens donnes-tu à ce que tu as vécu dans le sport d'élite. Qu'est-ce que cela t'a apporté?

La réponse classique que nous entendons souvent et qui peut sembler banale: le sport d'élite a été pour moi une école de vie. Plus précisément, je trouve que dans un bref laps de temps, pendant les quelques années où tu pratiques un sport de haut niveau, tu vis des expériences qu'une personne ordinaire, vivant à un rythme normal, mettrait une vie entière à accumuler. Pendant les dix ans durant lesquels j'ai pratiqué le ski au plus haut niveau, tout semblait se passer à une vitesse accélérée. J'ai appris à connaître les autres, à perdre, à vivre le sport à l'intérieur d'une équipe, dans le bonheur comme dans le malheur. J'ai appris à me connaître moi-même, à voir mes réactions devant certaines situations, lorsque j'avais des problèmes et que je ne parvenais pas à obtenir de résultats. De plus, j'ai très vite appris à comprendre que, dans le sport comme dans la vie, qui ne donne rien, n'a rien! Dans le sport, cette réalité se révèle parfois de manière très brutale. Cela peut paraître banal pour un adulte, mais à 15 ou 20 ans, ce sont des choses très importantes à comprendre.

#### Après une carrière fulgurante, as-tu encore une activité sportive en dehors du ski?

Oui, je vais faire de la musculation deux fois par semaine, puis je fais un peu de sport au gré des circonstances: du vélo avec les enfants, un peu au tennis. En été, je vais à la montagne avec ma famille.

#### Ueli Bodenmann



#### Quelle est actuellement ton activité sportive?

1997 sera une année de relâche durant laquelle je ne disputerai aucune compétition, à la suite de quoi je crocherai pour trois ans, jusqu'aux JO de Sydney.

Quel est le souvenir le plus marquant du début de ta carrière de jeune rameur?

En tant que junior, j'ai appris que c'est par un entraînement dur et ciblé qu'on atteint le succès.

#### Fiche signalétique

Ueli Bodenmann, 32 ans, maître secondaire, domicilié à Rorschach

#### Succès sportifs:

- 1988: médaille d'argent en double scull aux JO de Séoul;
- 1990: médaille d'argent en quatre de couple aux championnats du monde de Tasmanie;
- 1992: 4<sup>e</sup> rang en quatre de couple aux JO de Barcelone;
- 1996: 5<sup>e</sup> rang en quatre de couple aux JO d'Atlanta
- 13 fois champion suisse dans différentes classes d'embarcation.

#### Te souviens-tu de ton premier moniteur ou entraîneur, qui était sans doute un moniteur J+S?

Je me souviens très bien de lui. Il a su nous encourager individuellement, nous les rameurs, de manière exemplaire, sans toutefois nous surmener. Cette personne avait alors 75 ans et n'était pas moniteur J+S.

#### Qu'est-ce qui t'as poussé à effectuer une formation de moniteur J+S?

J'aimerais, après ma carrière de sportif d'élite, m'occuper des jeunes de mon club. Les cours de moniteurs J+S sont pour moi la meilleure préparation à cette tâche.

#### Comment juges-tu actuellement le programme d'encouragement J+S?

Je ne suis qu'au début de ma formation de moniteur J+S, si bien que je ne sais pas encore très bien ce qui se cache derrière toute cette organisation. Ce qui me plaît, c'est le fait que presque tous les sports à la mode figurent au programme J+S.

#### Quelle importance attribues-tu au sport pour la jeunesse en général?

Les sociétés sportives qui ont une section «jeunesse» sont chargées d'une mission importante. Elles offrent aux jeunes, submergés actuellement par une gigantesque palette de loisirs, la possibilité de pratiquer une activité intelligente. Une occupation sportive adéquate a un effet salutaire dans bien des domaines, raison pour laquelle cette dernière est si importante pour les jeunes.

#### Que signifie pour toi le fait d'être un sportif d'élite?

Pour moi, le sport est le meilleur des moments de ma vie professionnelle. La confrontation entre mon corps, le canoë et l'eau constitue pour moi un nouveau défi à chaque entraînement et lors de chaque compétition. ■

