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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Artikel: Sport et santé dans J+S : et ta branche sportive, est-elle sûre?

Autor: Mutti, Hans Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997962

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: 25.11.2025

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

Sport et santé dans J+S

Et ta branche sportive, est-elle sûre?

Hans Ulrich Mutti, section de la formation J+S
Traduction: Eveline Wieser

Le sport et la santé, un thème désormais obligatoire dans les CP pour moniteurs et monitrices J+S... (Photo: Stéphane Gerber)

Ecorchures en football, égratignures en course d'orientation, bleus après un match de hockey sur glace, claquages en athlétisme... Tous ces «bobos» sont-ils indissociables du sport en général, ou seraient-ils le résultat d'une imprudence ou d'une négligence propre à mettre en péril la santé des jeunes? C'est sur ce thème du sport et de la santé que tous les moniteurs et monitrices J+S se pencheront en 1997 et 1998 dans le cadre des cours de perfectionnement.

A l'heure actuelle, il ne nous viendrait guère à l'esprit de nier que le sport, pratiqué «raisonnablement» – avec toute la marge d'interprétation que cela suppose! – exerce une influence positive sur le bien-être général, la «santé», comme on l'appelle communément. Nous sommes bien loin du légendaire «absolutely no sports» de Churchill, et pas seulement en termes d'années. Mais à lui seul, le savoir ne suffit pas. La question qui se pose, c'est de trouver comment faire passer auprès des monitrices et moniteurs J+S le message que le sport est sain, comment les sensibiliser aux problèmes en rapport avec la santé. L'une des possibilités consiste à en faire un thème obligatoire des cours de perfectionnement. Et de fait, après les facteurs de condition physique, les qualités de coordination, les qualités cognitives et la capacité de gérer les émotions, la question du sport et de la santé figure désormais dans la série des thèmes obligatoires des cours de perfectionnement; en 1997/1998, il s'agira donc de «passer aux actes».

Tâche: définition et limites

Les chefs de branche ont dû s'acquitter d'une tâche à la fois simple et complexe:

- examiner leur branche pour y déceler d'éventuelles faiblesses en matière de santé;
- indiquer les causes possibles de ces faiblesses;
- indiquer des voies possibles pour s'attaquer à ces causes et pour réduire ainsi les problèmes de santé dans leur branche.

Même si le mandant (section de la formation J+S) était conscient que la notion de santé doit être comprise de manière globale, la tâche confiée aux chefs de branche a délibérément et expressément été limitée au bien-être physique. D'abord, parce qu'on n'a tout simplement pas le temps, dans un cours de perfectionnement J+S, d'aborder tous les aspects de la question – sans compter que la grande majorité des moniteurs se trouveraient probablement dépassés par une aussi large interprétation. Dans les cours de perfectionnement, l'accent doit, au bout du compte, être mis comme par le passé sur le perfectionnement technique des participants. Le sport, et plus précisément le sport pratiqué sainement, doit être au centre de l'attention.

Ajoutons encore que ce n'est pas parce que J+S fête ses 25 ans que cette institution se préoccupe du problème de la santé. Pour J+S, la santé, dans le domaine du sport, n'est pas quelque chose de nouveau. De tout temps, les moniteurs ont eu à cœur d'offrir à leurs protégés un sport de qualité sans risques pour la santé. De tout temps, le fait de se retrouver en groupe, de vivre quelque chose ensemble – l'aspect social, en d'autres termes – a joué un rôle important aux côtés de l'apprentissage sportif, de l'entraînement et de la performance. Autant de valeurs que l'on ne saurait traduire par des chiffres. Les statistiques (par exemple l'assurance mi-

... au même titre que le perfectionnement technique des participants. (Photo: Daniel Käsermann)

litaire) se limitent à l'aspect physique de la santé. Elles montrent toutefois que, dans ce domaine justement, des améliorations sont nécessaires. Et là, une action ciblée dans le cadre des cours de perfectionnement peut être d'une grande utilité, la section de la formation J+S en est convaincue.

Mise en pratique

La diversité de J+S se reflète dans la façon dont les monitrices et moniteurs se sont acquittés de la tâche qui leur était confiée. Parmi la multitude d'idées réunies dans les quelque 38 branches sportives, en voici quelques-unes:

- «Excursions et plein air» étudie un concept de sécurité pour les cours de branche et s'occupe de l'alimentation – en particulier des boissons – lors d'excursions en montagne.
- En tennis, on propose aux joueurs une gymnastique spéciale pour les articulations des pieds; en renforçant les articulations, on limite en effet les risques de blessures.
- Les fondeurs étudient les risques qui pèsent sur la santé des enfants et des adolescents, risques qui sont fonction de l'environnement, de l'équipement/de l'habillement, de la pratique/de l'enseignement du ski de fond et des participants eux-mêmes. Ils dressent une liste des mesures propres à réduire ces risques.
- En lutte, le chef de la branche s'est attaqué à un thème d'une grande actualité: les régimes pour «faire le poids». Il ne se contente pas de dénoncer cette pratique préjudiciable à la santé des jeunes; il montre également que l'on pourrait remédier à ce problème en procédant à une nouvelle répartition des catégories.
- En athlétisme, toute une série de mesures sont proposées aux jeunes pour préserver leur santé avant, pendant et après l'entraînement et la compétition.
- En gymnastique à l'artistique et aux agrès, pour finir, on met l'accent sur les mesures de régénération.

Ces idées, je les ai piquées au hasard, et on pourrait facilement prendre d'autres exemples. Les chefs de branche ont su tenir compte des aspects qui concernaient spécifiquement leur sport dans leur dossier «santé».

Conclusion

Si les choses paraissent simples sur le papier, elles le sont un peu moins dans la réalité. Une fois que l'idée de base est là, mettre au point un concept, définir quelques principes généraux, établir des règles de conduite ou réunir des exemples est un travail de rédaction, une question d'application. Ni plus, ni moins. Ce n'est pas en noircissant du papier qu'on fera bouger les choses, ni, à plus forte raison, qu'on les améliorera. Dans tout cours de perfectionnement, le succès dépend de la manière dont les parties en présence s'investissent.

Le chef de cours sait moduler le message qu'il doit faire passer en fonction des conditions dans lesquelles le cours de perfectionnement se déroule; il sait éveiller l'intérêt des participants. Les monitrices et les moniteurs reprennent ce qu'ils ont entendu, vu et appris et le mettent en pratique point par point au fil d'un patient travail de détail: dans tout entraînement, dans toute compétition, lors de chaque jour de camp. Les conseillers les aident en posant des questions, en donnant des indications. Tous sont conscients que les changements de comportement souhaités ne peuvent être obtenus (si on veut qu'ils durent) qu'à travers un long travail de persuasion.

«La santé est trop précieuse pour qu'on la confie aux seuls médecins», peut-on lire (en substance) dans l'un des dossiers de cours. En s'attaquant au thème du sport et de la santé, J+S apporte sa contribution à l'éducation à la santé des jeunes sportifs. ■