

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 3 (2001)
Heft: 3

Artikel: La régularité au banc d'essai
Autor: Bignasca, Nicola
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995267>

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: 22.02.2026

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

La régularité au banc d'essai

Pour avoir une influence positive sur le développement général des jeunes, les activités sportives doivent être pratiquées avec régularité et sur une certaine durée. Dans quelle mesure les activités sportives de plein air, telles que le canoë-kayak, la planche à voile, les sports de neige ou de montagne, peuvent-elles satisfaire à ce double critère?

Nicola Bignasca

Jeunesse + Sport entend se concentrer à l'avenir sur des activités sportives pratiquées avec régularité, s'inscrivant dans la durée et impliquant un engagement. Compte tenu de ces exigences, les disciplines sportives de plein air nécessitent un traitement particulier dans le cadre de la réforme de J+S.

Des conditions cadres fixes

La palette des disciplines sportives de plein air est riche et variée, tant du point de vue des contenus que des conditions cadres. Le football ou l'escalade, pour ne citer que ces deux exemples, ne sont pas à proprement parler des disciplines de plein air puisqu'elles peuvent, en cas d'intempéries ou de problèmes d'infrastructures, également se pratiquer en salle. Le canoë-kayak, le ski ou la planche à voile, par contre, sont des activités qui ne s'expriment qu'à ciel ouvert et leur pratique peut devenir extrêmement problématique lorsqu'on exige d'elle qu'elle s'inscrive dans le long terme. Les conditions cadres des activités de plein air varient énormément, raison pour laquelle il est difficile de les planifier avec toute la fiabilité voulue. Nous pensons plus particulièrement, dans ce contexte, aux conditions météorologiques, dont l'instabilité peut se traduire par un manque ou un excès de neige, d'eau, de vent ou par d'autres événements naturels indépendants de notre volonté.

Le camp: un excellent tremplin

Le fait que les activités de plein air nécessitent souvent une infrastructure et un matériel coûteux joue également en leur défaveur (cf. voile ou canoë-kayak). Eu égard à ces différents facteurs contraignants, une question se pose: que faire pour motiver, malgré tout, les jeunes à participer à des activités de plein air? Une des réponses possibles consiste à leur proposer des camps. Organisés par les écoles,

les cantons, les communes ou les associations de jeunesse, ces camps sont pour eux l'occasion de découvrir des disciplines sportives auxquelles ils resteront peut-être fidèles pendant longtemps.

Privilégier l'autonomie

Mais organiser des camps ne suffit pas pour transmettre aux jeunes les connaissances et les techniques qui leur permettront de pratiquer de façon autonome la discipline sportive de plein air de leur choix. Il faut également leur proposer d'autres offres, de manière à ce qu'ils puissent acquérir l'expérience nécessaire pour pratiquer ensuite leur discipline de prédilection dans de petits groupes librement constitués. J+S s'est fixé pour objectif de responsabiliser les jeunes, également dans le domaine des disciplines sportives de plein air. Objectif qui ne pourra être atteint que grâce à des solutions adaptées à chaque discipline considérée.

Gros plan sur quelques disciplines sportives de plein air J+S

Comment faire pour organiser le sport de plein air de manière à ce qu'il réponde aux critères de la régularité, de la durabilité et de l'engagement? Comment les chefs de branche J+S, actifs dans les disciplines de plein air, pensent-ils concrètement s'y prendre? Découvrez leurs réponses aux pages suivantes.

Photos: Daniel Käsermann

Snowboard -

Le virus de la glisse

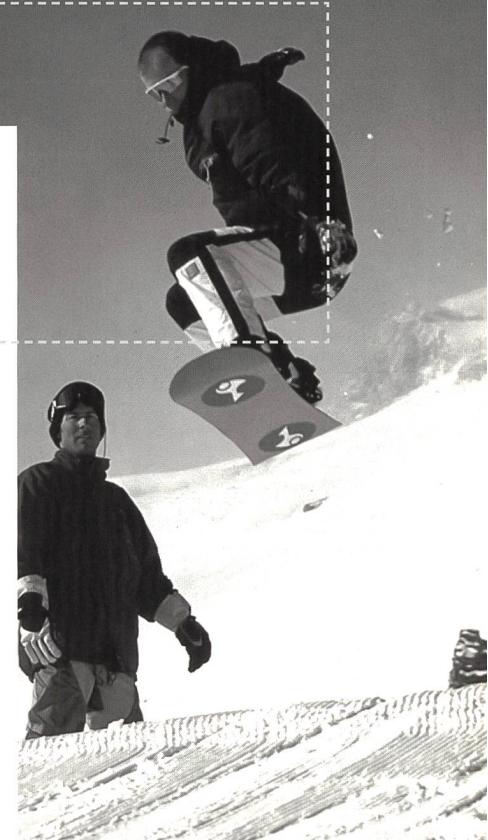
Les jeunes ont l'occasion de découvrir les sports de neige (ski et snowboard) dans le cadre des cours, des camps ou des activités saisonnières que leur proposent différentes institutions (fédérations, écoles, etc.). Bon nombre d'entre eux attrapent alors le virus de la glisse, virus dont la plupart ne se remettront jamais! Certains sont si atteints qu'ils choisissent de se lancer dans la compétition et adhèrent à un groupe d'entraînement pouvant prendre la forme d'une organisation de jeunesse proposée par un club. D'autres constituent spontanément des communautés d'entraînement, n'ayant généralement aucune attache, ni avec un club ni avec une société. Ce sont souvent les moniteurs J+S qui amènent les jeunes à se re-

grouper et qui, par leur travail, leur donnent l'impulsion nécessaire pour agir en sportifs autonomes et responsables.

En plus du soutien qu'elle apporte aux groupes déjà institutionnalisés, la direction de la branche s'attache, en collaboration avec les interlocuteurs des fédérations concernées, à offrir aux groupes qui ne s'inscrivent pas encore dans ce cadre, les conditions générales nécessaires à la poursuite de leur travail.

En offrant aux moniteurs et aux coachs J+S des possibilités de formation d'excellente qualité, nous pourrons continuer à proposer aux jeunes des conditions permettant de répondre aux trois critères mentionnés.

*Dominic Dannenberger, chef de la branche Snowboard,
domenic.dannenberger@baspo.admin.ch*



Mountainbike -

Des émotions par tous les temps

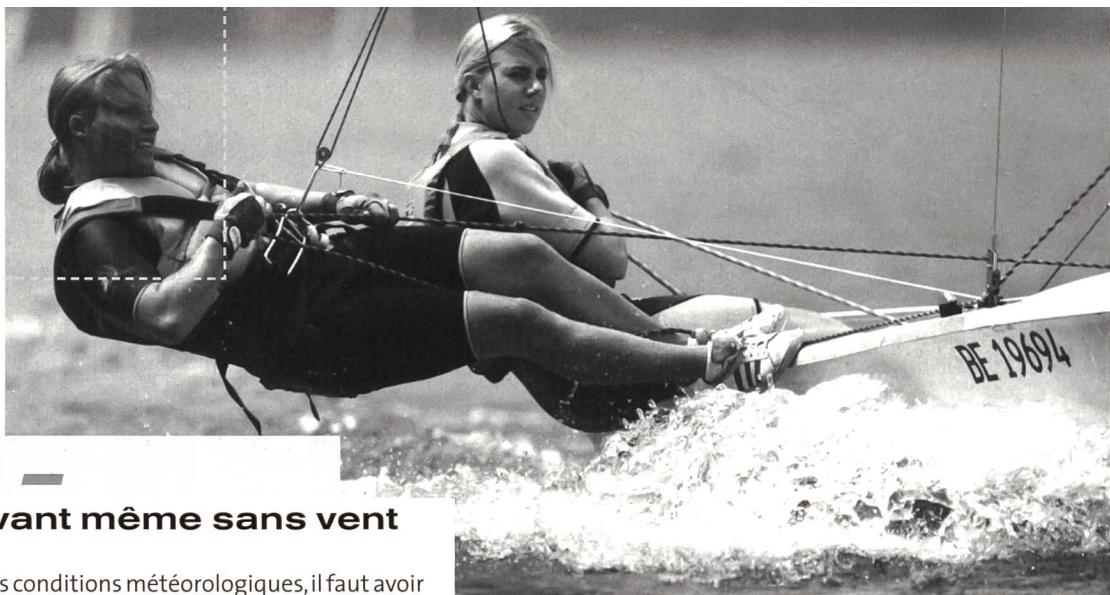
Ce qui compte avant tout, ce sont les compétences personnelles du moniteur. Le fait que le mountainbike obéisse à une pratique régulière ou qu'il soit promu comme un sport praticable 12 mois sur 12 dépend de l'engagement du moniteur. Sa capacité à proposer un itinéraire adapté aux conditions météorologiques, à donner des conseils vestimentaires, etc., est déterminante pour la durabilité de la pratique sportive. Son aptitude à tenir compte des besoins particuliers de chaque biker joue également un rôle important. Savoir ce qu'on veut, être capable de solliciter les jeunes qu'on entraîne au moment opportun, mais aussi se montrer ouvert à la nouveauté et ne pas chercher seulement à rouler en circuit fermé, telles sont les autres qualités qui font la personnalité du moniteur.

La direction de la branche souhaite que le cyclisme puisse être pratiqué tout au long

de l'année. Elle aimerait aussi faire comprendre aux intéressés que le fait de passer du vélo de route au mountainbike n'implique pas de revirement idéologique. En fait, ce passage doit permettre d'exploiter encore mieux les avantages du vélo, de quelque nature qu'il soit, compte tenu des conditions météo. Grâce aux avantages qu'offre le mountainbike et aux possibilités que donnent les équipements vestimentaires modernes, le temps n'est plus jamais assez mauvais pour empêcher une sortie.

Les différentes conditions météorologiques devraient être exploitées comme une possibilité de varier les stimuli d'entraînement. Il faut pour ce faire promouvoir le cyclisme comme un sport de découverte qui permet, même par mauvais temps, de profiter pleinement de la nature et du paysage.

Hans Dätwyler, chef de la branche Mountainbike, hans.daetwyler@bluewin.ch



Voile -

De l'avant même sans vent

En cas de mauvaises conditions météorologiques, il faut avoir en réserve des programmes de rechange adaptés au niveau des apprenants, de manière à pouvoir leur proposer malgré tout régulièrement des entraînements intéressants. Les conditions sont mauvaises selon qu'il y a trop ou trop peu de vent: cela dépend du niveau des participants. C'est dire que les navigateurs peu expérimentés peuvent, même par vent très faible, tirer parti d'un entraînement sur l'eau pour apprendre à créer artificiellement une force de propulsion, améliorer leur habileté et consolider leurs compétences en termes de sécurité. Aux plus avancés, on proposera plutôt une séance de théorie (règles de compétition, recours, entretien du matériel) ou un entraînement de la condition physique sur terre ferme. Plus le niveau des intéressés est élevé, plus il est important, pendant les périodes de calme plat, d'organiser des camps d'entraînement sur des lacs où le vent est assuré ou à la mer.

Aujourd'hui déjà, 95% des activités de J+S sont organisées sur les infrastructures des clubs de Swiss Sailing. Vu l'importance de cet engagement, les clubs ont tout intérêt à fidéliser les jeunes. Dans le cadre des cours de formation et de perfectionnement, les experts exploitent les connaissances accumulées par J+S 2000 pour montrer aux moniteurs comment ils peuvent gérer le papillonnage sportif, mettre sur pied des programmes d'entraînement intéressants, même sans vent, et associer les jeunes aux entraînements en les responsabilisant. Du point de vue organisationnel, les cours trimestriels permettent par ailleurs à notre discipline sportive d'organiser des activités d'initiation, telles que passeports-vacances ou camps d'été, les jeunes intéressés étant par la suite intégrés dans les activités régulières des sections juniors.

Martina Frey Koch, cheffe de la branche Voile, mfk@smile.ch

Canoë-kayak -

Sur l'eau avant tout

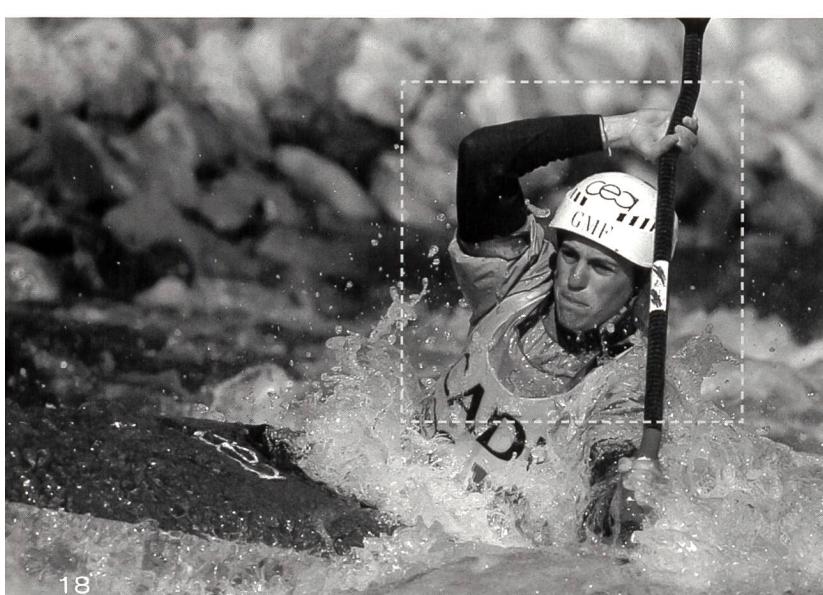
La saison de canoë-kayak va, pour la plupart des adeptes de ce sport, du printemps à l'automne. En hiver, seuls les athlètes d'élite s'entraînent régulièrement sur l'eau, à ciel ouvert. Pour les autres, il faut prévoir des programmes de rechange dans des piscines, des salles de gymnastique ou en plein air si l'on veut que les entraînements se poursuivent régulièrement. Ces programmes sont très importants pour prévenir les désertions. Ils permettent par ailleurs à ceux qui y participent de peaufiner leurs habiletés techniques dans des conditions facilitées et, partant, de gagner en assurance ou de vaincre certaines peurs qui ont tendance à se manifester en eaux vives. Sans entraînement d'hiver, les clubs perdraient plus de la moitié de leurs jeunes adhérents et il leur arrive même parfois de recruter des nouveaux membres pendant la mauvaise saison.

En été, il est très rare de devoir annuler un entraînement pour cause de mauvais temps. Quelles que soient les conditions, il est toujours possible de se rabattre sur un autre plan d'eau ou un autre tronçon de rivière mais, pour ce faire, il faut que le moniteur soit très compétent et ait un grand sens des responsabilités.

Contrairement aux sports collectifs, le canoë-kayak n'implique pas automatiquement la constitution d'un groupe d'entraînement. Il est donc d'autant plus important de prendre ce facteur en considération. Dans cette perspective, on essaie, d'une part, de favoriser la cohésion entre les membres du club en leur proposant de partager des expériences communes (sous la forme de camps p. ex.) et, d'autre part, de tenir compte de leurs différents intérêts. Autrefois, les clubs comptaient déjà des groupes de randonnée et des groupes de compétition. Cette distinction vaut toujours et d'autres spécialisations sont venues s'y ajouter – «rôle», «polo», «randonnées en kayak sur lac», etc. – qui entraînent à leur tour la formation de nouveaux groupes.

Dans notre discipline, le problème de la désertion touche moins les juniors que les jeunes adultes, du simple fait que ces derniers ont les moyens de s'offrir le matériel nécessaire et de faire appel à des prestataires commerciaux pour améliorer leurs connaissances techniques. Aujourd'hui, il est donc tout à fait possible de pratiquer le canoë-kayak en privé, sans être membre d'un club. Ces canoéistes n'ont plus besoin des clubs, mais les clubs ont cruellement besoin d'eux.

Martin Wyss, chef de la branche Canoë-kayak, martin.wyss@baspo.admin.ch



Course d'orientation -

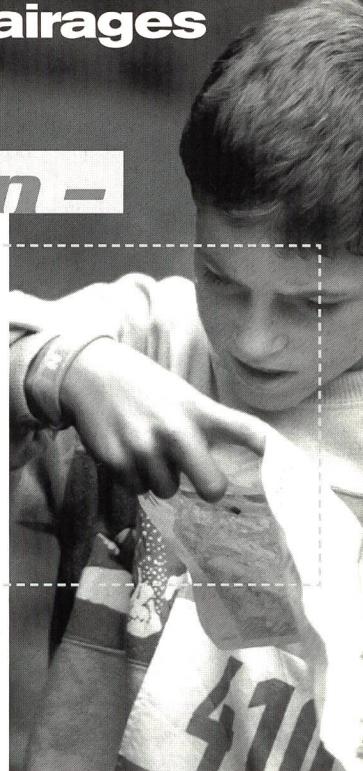
Une fidélité à vie

Comparée à d'autres disciplines sportives, la course d'orientation répond de façon plus nuancée au critère de la régularité du fait que les compétitions se concentrent sur une période saisonnière et que les actifs relèvent du sport individuel au sens classique du terme. Une enquête effectuée auprès des clubs a pourtant montré que la plupart des coureurs s'entraînent pendant toute l'année, les conditions extérieures n'entravant leurs activités qu'à de rares exceptions.

De plus, la famille de la CO reste généralement très longtemps fidèle à sa discipline – parfois pendant plusieurs générations. Cette fidélité n'est pas seulement garante de régularité à vie, mais également de durabilité et d'engagement. Notre objectif ne consiste donc pas à envoyer des milliers d'enfants et de jeunes courir dans les forêts, mais à motiver progressivement les actifs à s'investir et, surtout, à convaincre toutes les personnes gravitant autour de la discipline de son bien-fondé au moyen d'informations ciblées. De plus en plus de facteurs extérieurs viennent en effet menacer la régularité de sa pra-

tique. En se fondant sur des arguments écologiques et en invoquant des pauses d'exploitation, on limite de plus en plus l'accès aux forêts. Aujourd'hui, les responsables de la CO, qui se sont toujours montrés très respectueux de la nature, se voient contraints d'effectuer un véritable gymkhana administratif avant de pouvoir donner le départ d'une compétition.

La CO est une discipline sportive qui s'adresse à tout un chacun, même si parfois elle donne l'impression d'être un peu élitaire. Il est vrai que, pour compter parmi les meilleurs, il faut disposer de certaines qualités cognitives. Mais tout le monde peut apprendre à lire une carte et trouver du plaisir à faire de la CO en amateur, ainsi que l'ont montré différentes actions organisées dans des écoles. Le fait que la pratique de la CO ne coûte pas trop cher est un argument de plus qui plaide en faveur du critère de la durabilité.



Hansueli Mutti, chef de la branche CO, hans-ulrich.mutti@baspo.admin.ch

Alpinisme -

L'autonomie avant la régularité

Dans la conception du sport de J+S 2000, six critères sont mentionnés. Les sports de montagne (et par là j'entends aussi bien l'alpinisme que l'escalade et les excursions à skis) satisfont pleinement à cinq de ces critères. Le critère disant que le sport «suppose l'exercice et l'application régulière et ciblée d'habiletés sportives sous la direction de personnes compétentes» pose toutefois problème.

Il va de soi que les moniteurs sont heureux de voir les apprenants suivre régulièrement leur formation et participer en nombre aux tours qu'ils organisent, mais ce n'est pas là l'objectif qu'ils doivent viser. Dans des versions plus anciennes de la conception du sport de J+S 2000, on trouvait le terme de durabilité. Pour moi, cette notion rejette l'idée de sport exercé «sous la direction de personnes compétentes», au sens d'une activité qui dure toute la vie. Si l'on admet que la durabilité reste un objectif à atteindre, la formulation mentionnée plus haut est indéniablement trop mince.

La grande expérience pratique que j'ai acquise en 34 ans d'enseignement me fait voir ma tâche ainsi:

- Transmettre aux apprenants, dans le cadre des cours qu'ils suivent, les bases de la technique et de la tactique de l'alpinisme.

● Leur confier progressivement des petites tâches de direction lors de tours en montagne.

● Les initier peu à peu aux processus décisionnels propres à la planification et à l'évaluation des activités d'alpinisme. Privilégier l'apprentissage par l'exemple.

● Laisser les apprenants entreprendre une activité ensemble, que ce soit dans un jardin d'escalade ou sous forme de petite randonnée. Je trouve génial de pouvoir guider ces jeunes gens vers l'autonomie, de pouvoir les soutenir et les coacher.

● Soutenir les apprenants non seulement sur le plan sportif, mais également sur le plan social. Dans un groupe partageant les mêmes intérêts, les jeunes peuvent trouver leurs futurs partenaires de cordée, ceux qui les accompagneront le jour où ils organiseront leurs propres tours. En tant que formateur, je ne peux que saluer la formation de «métastases». J'ai toujours beaucoup de plaisir à voir se former des groupes d'excursions à skis qui, peut-être, resteront unis pendant de nombreuses années.



Walter Josi, chef de la branche Alpinisme, walter.josi@baspo.admin.ch