

**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:** 6

**Artikel:** Rassembler les énergies pour mieux rebondir  
**Autor:** Gabaglio, Emilia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995305>

### **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:** 12.04.2026

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



# Rassembler les éne

Le coach J+S assiste le moniteur tout au long de la saison, de la phase de planification à celle de l'évaluation: cette dernière étape revêt une importance capitale comme nous le révèle l'entretien avec Emilia Gabaglio, cheffe technique du club d'athlétisme de Belfaux.

«**m** mobile»: Quel regard portez-vous sur la saison écoulée?

**Emilia Gabaglio:** La saison estivale a apporté beaucoup de satisfactions. Nous avons établi de concert avec les moniteurs et les jeunes des objectifs à différents niveaux: les moniteurs, par leur engagement et leur enthousiasme, avaient comme première tâche de maintenir, accroître même la motivation et le plaisir des jeunes à pratiquer un sport exigeant. Pour les plus jeunes, les moins de 13 ans, la découverte de toutes les disciplines passe avant toute spécialisation. Le côté ludique des différentes branches doit être exploité pour alimenter leur soif de découvertes et éviter toute monotonie. C'est un défi que les moniteurs ont essayé de relever et qui a vraiment bien marché. Chez les plus grands, les objectifs s'affinent et s'orientent vers d'autres critères: le plaisir de s'entraîner reste la priorité, mais il dépend à ce niveau aussi des progrès réalisés. Trois médailles d'argent aux championnats suisses jeunesse ont ponctué notre excellente saison, ce qui représente une grande motivation pour attaquer la saison hivernale.

**Comment gérez-vous la collaboration avec les moniteurs?**

Nous avons la chance de compter sur une bonne équipe de moniteurs qualifiés, notamment cinq moniteurs J + S 2. Nous nous rencontrons en fin de saison pour tirer le bilan, et, sur la base des expériences vécues, nous planifions la prochaine saison, d'été ou d'hiver. Il est primordial de réfléchir ensemble et de réévaluer les objectifs en permanence pour éviter de faire fausse route. Nous nous réunissons aussi pour préparer le camp d'entraînement et

## Quel enjeu revêt la discussion sur la qualité?

Un regard dans le rétroviseur et un bilan pertinent de l'activité permettent de faire le point, de corriger le tir et de combler les éventuelles lacunes. La qualité est le fruit de ces différents processus.

## Quelles sont les possibilités de formation et de perfectionnement?

La documentation relative aux cours peut être obtenue auprès de l'Office cantonal J + S. La formation continue est structurée sous forme de modules: le choix est dirigé selon les groupes et les exigences personnelles. Chacun fréquentera les modules qu'il jugera intéressants pour son activité spécifique.



# Energies pour mieux rebondir

## Repartir d'un bon pied

- Une fois le cours terminé, les données qui ont servi à son annonce sont utilisées comme base de décompte, les éventuelles corrections étant apportées en fonction des changements intervenus. Sinon, il ne reste plus qu'à livrer les données statistiques (nombre de jeunes et de moniteurs actifs).
- Le cahier d'entraînement sert de base à l'évaluation.
- Le coach J+S discute du déroulement du cours avec les moniteurs et planifie en même temps la saison suivante.

## «Il est primordial de réévaluer les objectifs en permanence pour éviter de faire fausse route.»

pour choisir les compétitions. Chaque moniteur prend ensuite son équipe sous son aile. Comme tous les groupes s'entraînent aux mêmes heures, nous nous voyons et échangeons nos points de vue régulièrement.

### Les jeunes sont de plus en plus sollicités par d'autres activités. Quel est votre secret pour les garder au club?

Du point de vue de l'entraînement, le meilleur moyen de garder un jeune est d'estimer ses capacités et de mettre en exergue ses points forts avant tout. Au niveau du contenu, introduire des petits jeux dans l'échauffement, par exemple, permet de briser la monotonie et d'insuffler ce côté ludique qui manque parfois à l'athlétisme. L'ambiance joue un rôle déterminant: chez nous, tout le monde participe aux manifestations annexes, cross, loto, marché de Noël, sortie à skis ou à Europapark. Nous avons aussi la chance de compter dans nos rangs le champion suisse élite du 1500 m, Nicolas Berset, qui montre la voie aux plus jeunes. Je crois que ceux qui nous quittent ne se dirigent pas vers d'autres sports plus fun. La plupart de nos athlètes pratiquent d'ailleurs régulièrement le snowboard et le basket en complément. Les raisons des abandons sont les mêmes que dans les autres sports: études, apprentis-

sage, ou tout simplement manque de motivation pour la tranche d'âge 16-17 ans.

### Les jeunes deviennent-ils moniteurs à leur tour?

Nous les y encourageons systématiquement! La plupart des moniteurs actuels sont d'ailleurs d'anciens athlètes du club. Nous demandons à tous les jeunes de 18 ans de prendre part à un cours J + S. C'est un plus pour eux en tant qu'athlète et un soutien intéressant pour nous: ils peuvent ainsi prendre en charge l'échauffement ou d'autres parties de l'entraînement, donner leur avis éclairé sur certains points qu'ils ont appris au cours. C'est un enrichissement pour tout le monde.

### Qu'attendez-vous des nouveautés J + S?

J'espère que les tâches administratives diminueront – que de formulaires à remplir! – et je souhaite que l'encadrement des moniteurs, la formation et le perfectionnement s'intensifient. C'est une reconnaissance pour le travail des moniteurs, une source de motivation importante pour les personnes qui s'impliquent et pour les jeunes qui veulent se lancer dans cette voie.

m

*Emilia Gabaglio  
est la responsable technique  
du club d'athlétisme Belfaux.  
Adresse: emi.gaba@bluewin.ch*