

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Profils recherchés

### **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:** 13.04.2026

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

S'occuper d'un groupe d'entraînement, d'élèves ou de sportifs d'élite est une tâche à la fois délicate et passionnante. «mobile» a voulu en savoir plus sur les exigences posées aux moniteurs J+S, aux enseignants et aux entraîneurs d'élite.

## Profils recherchés

### Monitrice ou moniteur J+S

Barbara Boucherin, responsable de la formation J+S  
Contact: Barbara.Boucherin@baspo.admin.ch



### Philosophie – Ce que je veux!

J+S a pour objectif de préparer ses moniteurs à enseigner une discipline sportive de manière à ce que tous les participants y trouvent du plaisir. De leur côté, les moniteurs doivent transmettre leur passion et faire vivre des expériences collectives à travers le sport. Dans la formation qu'elle propose, J+S met l'accent sur le développement individuel.

### Prérequis – Ce que je sais!

Pour devenir moniteur, il faut avoir au moins 18 ans, disposer de connaissances sportives dans la discipline considérée et – si possible – bénéficier d'une expérience de moniteur assistant. Le bagage des futurs moniteurs varie beaucoup d'un candidat à un autre, tant sur le plan de l'expérience acquise dans l'encadrement de groupes d'entraînement que sur le plan des compétences sportives. Ce qui compte avant tout, c'est l'envie de passer du rôle de simple sportif à celui de moniteur.

### Contenus de la formation – Ce que j'apprends!

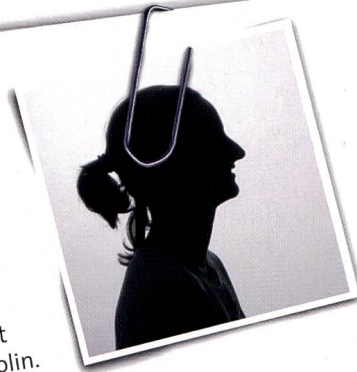
La formation spécifique à la discipline sportive ne dure que six jours. Au fil de ces quelques jours, les candidats moniteurs se familiarisent avec le manuel clé de J+S et ses différents concepts pédagogique, méthodologique et thématique. Ils apprennent à transposer ces concepts dans leur discipline sportive et dans un groupe d'entraînement. Le processus d'enseignement et d'apprentissage est axé sur un double dialogue: dialogue entre élève et enseignant, mais aussi interaction entre méthodologie et thèmes. Être moniteur équivaut avant tout à établir ce dialogue.

### Travailler avec des jeunes – Ce que je dois être capable de faire!

- Les moniteurs
  - ... tiennent compte des besoins des jeunes.
  - ... encadrent les jeunes de façon différenciée, compte tenu de leurs prédispositions, de leurs attentes et de leurs exigences.
  - ... posent des limites et donnent des repères.
  - ... identifient et thématisent les conflits au sein du groupe d'entraînement et recherchent des solutions avec l'ensemble de ses membres.
  - ... conviennent de règles avec les jeunes et instaurent un climat de confiance sans pour autant transformer le groupe en «clan».
  - ... savent contenir les rivalités et les ambitions déplacées et faire preuve de transparence dans leur prise de décision.
  - ... cultivent la camaraderie tout en exerçant leur autorité avec un sens aigu des responsabilités.

## Maîtresse ou maître d'éducation physique

Roberta Antonini Philippe, docteur en sciences du sport et enseignante à la Haute école fédérale du sport Macolin.  
Contact: roberta.antonini@baspo.admin.ch



**«Credo» – L'enthousiasme avant tout**  
Enseigner le sport signifie avant tout savoir capter l'intérêt de l'élève, lui transmettre l'enthousiasme pour le sport, lui offrir un soutien concret et l'aider à garder confiance en ses propres moyens dans les moments difficiles.

### Formation – Une certaine prédisposition

À la Haute école fédérale du sport de Macolin (HEFSM), le cycle pour l'obtention du diplôme dure trois ans, période durant laquelle les étudiants sont formés pour devenir enseignants d'éducation physique dans le domaine scolaire et extrascolaire. La formation – avec une partie pratique (sports d'été, d'hiver, collectifs, etc.) et une partie théorique – qui prévoit, entre autres, l'approfondissement des connaissances dans les sciences biologiques, psychologiques, motrices, cognitives et des travaux de recherches – s'adresse à des personnes détentrices d'une maturité professionnelle ou d'une formation équivalente, et dotées de certaines capacités sportives. En plus des bases scolaires, les candidats doivent passer un examen d'admission qui prévoit un test spécifique, d'une durée de deux jours, dans les disciplines suivantes: gymnastique aux agrès, athlétisme, course d'endurance, natation et plongeon, jeux, danse et gymnastique.

### Enseigner le sport – À la base, la passion

Durant la formation à la HEFSM, un accent particulier est mis sur le développement de la personnalité de l'étudiant. Il est très important d'aider les futurs maîtres d'éducation physique à trouver le chemin pour instaurer un bon climat, basé sur une communication efficace, avec leurs élèves. «J'attends de mes étudiants, avant tout, qu'ils soient en mesure, à la fin de leurs études, de transmettre la passion pour le sport et les valeurs qui lui sont propres», explique Roberta Antonini Philippe. Dans chaque école, dans chaque classe, on retrouve des élèves doués du point de vue sportif et d'autres qui ne nourrissent aucun intérêt pour l'activité physique. À ces derniers, le maître d'éducation physique peut apprendre à apprécier le mouvement, tandis qu'il orientera les passionnés vers des disciplines susceptibles de développer leurs capacités.

### Conduire – Éviter le sens unique

Pour un enseignant d'éducation physique, «conduire» signifie d'un côté exposer les fondements de la matière, en d'autres termes les objectifs fixés par le cycle d'enseignement, et d'un autre, concéder à l'élève l'espace nécessaire pour qu'il se construise de manière autonome. Il ne faut pas oublier que les enfants disposent de ressources individuelles dont l'enseignant peut tirer parti. «C'est une sorte d'échanges réciproques qui permet aux deux parties de s'enrichir», précise Roberta Antonini Philippe. Cette manière de «conduire», les futurs maîtres d'éducation physique l'apprennent à la HEFSM grâce à des méthodes qui ne se basent pas uniquement sur l'approfondissement des notions propres à une discipline sportive déterminée. Les leçons de natation, une des matières dont s'occupe notre interlocutrice, en sont un exemple. Pour les futurs maîtres d'éducation physique, il s'agit avant tout d'une accoutumance à l'eau, un éveil au plaisir que procure le contact avec cet élément. Un plaisir qu'ils devront par la suite transmettre à leurs élèves, en même temps que les diverses techniques de la discipline.



## **Entraîneur sport d'élite**

Adrian Bürgi, suppléant du responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic  
Contact: [adrian.buergi@baspo.admin.ch](mailto:adrian.buergi@baspo.admin.ch)

### **Principe directeur – Ce que je veux!**

Pour répondre aux exigences élevées du sport d'élite, les entraîneurs doivent améliorer leurs connaissances théoriques, pratiques et interdisciplinaires et travailler sans cesse à les perfectionner. L'accent est mis sur l'optimisation de la performance dans une perspective de responsabilité éthique.

### **Prérequis – Ce que je sais!**

Pour être admis dans le cours de base d'entraîneurs, les candidats doivent avoir achevé avec succès la formation d'entraîneur la plus élevée d'une fédération sportive (ou une formation d'entraîneur étrangère équivalente) et être titulaires de la reconnaissance J+S la plus élevée (niveau de formation continue 2 au moins). Ils doivent en outre avoir été au moins une année actifs en qualité d'entraîneur dans le domaine du sport de performance. Pour le cours d'entraîneurs I, ils doivent en plus avoir réussi l'«examen professionnel d'entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral» ou suivi le cours de base d'entraîneurs.

### **Contenus de la formation – Ce que j'apprends!**

Le cours de base d'entraîneurs comprend cinq modules de trois jours chacun et requiert la rédaction d'un mémoire (rapport spécifique à la discipline sportive). Il est sanctionné par l'«examen professionnel d'entraîneur de performance». Le cours d'entraîneurs I – qui s'inscrit dans le prolongement du cours de base – comprend 12 modules de trois jours chacun, auxquels s'ajoutent la rédaction d'un projet de diplôme ainsi qu'un stage pratique dans la discipline sportive. Il est également finalisé par un examen, l'examen professionnel supérieur d'«entraîneur de sport d'élite». Les deux formations sont centrées sur le développement de la compétence d'action, autrement dit sur la capacité de l'entraîneur à agir de façon adéquate en toute circonstance. Cette compétence est perfectionnée au fil des cours à travers le développement des compétences techniques, personnelles, sociales et méthodologiques.

### **Travailler avec des sportifs d'élite – Ce que je dois être capable de faire!**

- Les entraîneurs actifs dans le sport d'élite...
- ... sont des modèles.
- ... conseillent les sportifs de façon compétente.
- ... savent motiver les athlètes en créant une ambiance favorable à la performance.
- ... savent communiquer de façon active et constructive.
- ... apprennent aux athlètes à devenir des personnes autonomes et responsables.
- ... créent des conditions favorables au développement de chacun.
- ... assurent la coordination entre tous les intéressés (athlètes, coachs, officiels, médias, etc.).



Simone Niggli-Luder, 10fache WM-Goldmedaillengewinnerin

## Un accompagnement approprié pour atteindre l'objectif.

Jour après jour, nous sommes aux côtés de nos clientes et de nos clients pour les conseiller et répondre à leurs questions financières. Il suffit souvent de peu de temps et d'un suivi personnalisé pour mettre tout sur la bonne voie. Ce principe de base, nous l'appliquons également par notre engagement en

sponsorisant sCOOL. Avec ce projet en faveur de la relève, nous encourageons en collaboration avec la Course d'orientation suisse et l'équipe nationale l'exercice physique des jeunes dans nos écoles. Nous sommes convaincus qu'une jeunesse en forme est la base d'un avenir prometteur pour la Suisse.

[www.postfinance.ch](http://www.postfinance.ch)

Une adresse pour votre argent.

**PostFinance**

**LA POSTE** 