

**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:** 6

**Artikel:** Une structure souple et adaptée  
**Autor:** Chapuisat, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995838>

#### **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:** 24.12.2025

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

# Une structure souple et adaptée

À l'heure où les bilans sur la santé physique et morale des adolescents sont très inquiétants, où l'obésité menace une tranche d'âge toujours plus jeune, où la fascination pour les jeux vidéo pousse à la sédentarité, quels sont les moyens de motiver les jeunes au mouvement? *Marianne Chapuisat*

**L**a cote de certaines disciplines traditionnelles est en chute libre auprès des adolescents, à l'instar des clubs d'athlétisme qui semblent s'essouffler. Malgré sa passion inconditionnelle pour ce sport, Jean-Pierre Egger reconnaît volontiers les limites de son attractivité. Dans le Matin du 9 octobre dernier, il confiait en effet: «L'athlétisme propose un ensemble de sports durs, rébarbatifs, où la satisfaction dépend plus du résultat que de l'activité en elle-même. Depuis quelques années, le jeune recherche tout ce qui est fun. Il veut arriver vite à une performance.» Ce discours alarmiste ne concerne pas toutes les activités sportives. Heureusement.

## Petit mais dynamique

Le jeune Snowboard Club Ovronnaz (SBCO) satisfait sûrement la recherche de sensations et d'adrénaline évoquée par Egger, mais il suggère aussi quelques pistes intéressantes. Avec peu de prétention, peu de moyens et une structure familiale, il

draine une quinzaine de jeunes qui ne redoutent pas le réveil du matin pour se dépenser sur les pistes.

La fondatrice de ce club très dynamique, Manuela Défayes, est enseignante d'éducation physique à l'école de commerce de Martigny. Modeste, elle commence par douter de l'intérêt que l'on peut porter à son club: trop petit (environ 60 membres dont un quart de jeunes), trop discret, loin des grosses stations comme Verbier qui attirent de nombreux étrangers et qui composent avec d'autres budgets, le club de snowboard du Valais central semble pourtant exemplaire en matière d'adaptation aux demandes et de flexibilité. Si le club adopte cette attitude d'écoute, c'est peut-être parce que les jeunes qui insufflent le dynamisme au groupe sont en grande partie les enfants des membres fondateurs...



## Diversité de l'offre

Le programme annuel fait la part belle aux jeunes et les implique aussi au niveau de l'organisation. En début d'année, les responsables mettent sur pied une semaine d'initiation destinée avant tout à l'intégration des plus jeunes et à la découverte de nouveaux membres. Cette semaine bien remplie touche une centaine d'enfants et est assurée par des moniteurs bénévoles. Parmi les autres activités, on retrouve des sorties à thèmes telles que découverte d'une autre station, d'un nouveau snowpark, une journée de prévention avalanche, ou encore une sortie à raquettes.

## Calendrier à la carte

Des entraînements encadrés par un instructeur J+S ont lieu trois samedis par mois, avec un accent porté sur la formation des moniteurs pour préparer le cours J+S. De plus, une collaboration existe avec les autres clubs pour organiser les compétitions et manifestations assumées par la station. Outre ce canevas de base plutôt classique, le club cherche véritablement à composer avec les envies des jeunes. Une circulaire en début d'année enregistre leurs souhaits. Il en résulte un calendrier à la carte élaboré partiellement par les adolescents. Et leurs vœux sont à la fois cohérents et pertinents. Prenons les trois exemples de l'an passé: renforcer la prévention freeride, rencontrer des professionnels, aller dans d'autres snowparks. «S'ils adhèrent aux projets qui viennent d'ailleurs d'eux, ils sont motivés... Il ne faut pas leur proposer des activités désuètes.» Manuela Défayes est formelle: les adolescents qu'elle côtoie aiment bouger, ils ont beaucoup d'envies, une grande ouverture, beaucoup d'activités et de stimulations qui parfois entrent en concurrence; ils s'investissent en général de façon moins unilatérale. Ils sont sensibles à la mode, aux copains, à l'ambiance et au plaisir de la glisse. Le club d'Ovronnaz avec l'intégration participative des adolescents (y compris dans le choix du logo porté sur un gilet en symbole d'appartenance) semble répondre à merveille aux besoins d'une tranche d'âge dont les caractéristiques évoluent.

## Trouver le bon équilibre

Restent des questions de base pour éducateurs et maîtres d'éducation physique: jusqu'où peut-on s'adapter au nouveau profil de nos jeunes sportifs sans péril pour les disciplines enseignées? Quand risque-t-on de sombrer dans l'animation et la consommation pure? En effet, la majorité des apprentissages moteurs exigent des phases d'entraînement rigoureuses incontournables où seul le travail assidu est récompensé. Mais les jeunes du snowboard club d'Ovronnaz prêts à s'élancer inlassablement dans les bosses nous invitent à l'optimisme: entre les structures parfois sclérosées et une offre à bien plaire par trop démagogique, il est encore possible de trouver l'équilibre, de garder une ligne tout en s'autorisant quelques figures freestyle.

► Pour plus d'infos sur le club: [www.ovronnazzsnowboard.ch/club](http://www.ovronnazzsnowboard.ch/club)  
Samuel Buchard, président: [Samuelbuchard@hotmail.com](mailto:Samuelbuchard@hotmail.com)  
Manuela Défayes: [mdluiteize@bluewin.ch](mailto:mdluiteize@bluewin.ch)

## La montagne, avec d'autres jeunes

Le décor reste hivernal, les acteurs sont aussi des jeunes, passionnés de montagne et de grands espaces. L'aventure osée depuis 1981 par le Collège de l'Abbaye de Saint-Maurice prouve qu'il est possible de travailler dans la durée avec des jeunes, pour préparer un objectif à long terme. En effet, chanoines et guides mettent sur pied des expéditions lointaines (Groenland, Norvège) pour lesquelles une vingtaine de jeunes s'entraîne d'arrache-pied durant trois ans. L'investissement en énergie, temps et argent est donc très important. Et la formule a fait ses preuves!

Plus de dix voyages ont permis à des adolescents de se confronter aux éléments, ouvrant même de grandes voies d'escalade dans le granit. Les clés du succès? «Le bouche à oreille», confie Samuel Lugon-Moulin, guide lors de trois éditions, et lui-même ancien participant. «Les jeunes reviennent enthousiastes et ils entraînent dans leur sillage amis, frères, sœurs... Les images présentées lors de conférences suscitent aussi beaucoup d'émotions.» Un écho tel que le bassin de recrutement a depuis dépassé les frontières cantonales.

Mais tout cela a un prix pour les jeunes: l'entraînement et un investissement personnel conséquent: sorties en montagne, escalade, gros dénivelés en peaux-de-phoque, cascades de glace, et cela un week-end sur trois durant toute l'année. Sans oublier quatre camps organisés durant les vacances scolaires au cours desquels les aspects de la vie communautaire sont expérimentés de manière concrète. «Nous exigeons une constance tant pour garantir le niveau technique et conditionnel que pour cimenter l'équipe par l'amitié et la complicité.»

► Contact: Antoine Salina,  
Internat du Collège de Saint-Maurice,  
tél.: 027 486 04 86



photo:evolve

# Enjoy sport protect yourself



Concours  
Wettbewerb  
Concorso  
[www.enjoysport.ch](http://www.enjoysport.ch)

