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: Campagne "Allez hop!" : joignez-vous à notre mouvement!

Autor: Nützi, Christoph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997960

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: 12.07.2025

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

Campagne «Allez hop!»

Joignez-vous à notre mouvement!

Christoph Nützi, AOS, chef du projet «Allez hop!»
Traduction: Nicole Buchser
Photos: Daniel Käsermann

L'aquagym fait l'objet de cours spéciaux.

La population suisse manque d'exercice physique. La campagne «Allez hop!» se propose de la mettre en mouvement en lui offrant, par l'intermédiaire des clubs de sport, la possibilité de suivre des cours aux quatre coins du pays. Pour assurer la mise en œuvre de cette campagne dynamique, ses quatre promoteurs – les caisses d'assurance maladie Helvetia, CONCORDIA et Wincare ainsi que l'Association olympique suisse (AOS) – mènent une vaste opération de recrutement visant à former des moniteurs et des monitrices «Allez hop!».

Le jogging, c'était ma passion. Pendant des années, je me suis régulièrement entraînée et j'ai participé à de nombreuses compétitions jusqu'au jour où je me suis aperçue que j'étais prise au piège de ma propre ambition. Lotti Buchs, qui habite à Jens près de Bienne, fait partie de ces nombreux sportifs qui, à un moment donné, ont décidé d'abandonner la course à la performance sans pour autant renoncer au plaisir de faire du sport. Le walking lui a apporté ce à quoi elle aspirait, à savoir une activité physique qui favorise son bien-être tout en lui procurant la satisfaction qu'elle recherche. Grâce à la formation «Allez hop!», cette ancienne sportive de compétition a acquis de solides connaissances en matière de sport, de mouvement et de santé, connaissances qu'elle partage depuis janvier 1997 en dirigeant un cours de walking «Allez hop!».

Cours «Allez hop!»

Les modules de base et les modules de branche spéciale, d'une durée de deux jours, constituent les éléments clés de la formation des moniteurs et des monitrices «Allez hop!». Conçus selon les méthodes les plus modernes, ces cours sont les premiers à offrir, sur le plan national, une formation standard générale, clairement définie. Peuvent y participer, moyennant une modique finance d'inscription de 100 francs, tous ceux et toutes celles qui souhaitent consolider ou élargir leur répertoire sportif, reprendre une activité sportive, changer d'orientation ou relever un défi passionnant dans le domaine du sport-santé. Sont aussi bien visés les moniteurs J+S au bénéfice d'une reconnaissance valide ou échue que les anciens moniteurs de sport de haut niveau, les entraîneurs ou les maîtres de sport. Seule condition posée: l'organisation de ces cours doit être assurée par un club sportif.

La formation «Allez hop!» a été conçue par l'AOS en collaboration avec des médecins et des spécialistes du sport. Informations sur l'appareil locomoteur, sur les facteurs de risque et les formes d'entraînement idéales, mais aussi sur le concept, l'organisation et la structure générale des cours «Allez hop!» constituent les principaux ingrédients du module de base. Parallèlement à l'acquisition de ces principes, ce module vise aussi à donner des bases méthodologiques et didactiques aux participants. En effet, ceux-ci seront appelés non seulement à pratiquer des activités sportives bénéfiques pour la santé avec des personnes s'intéressant au jeu, au sport et au mouvement, mais également à motiver des personnes de nature plutôt casanière.

Dans les modules de branche spéciale, que quatre fédérations sportives proposent pour l'instant, l'accent est mis sur la pratique. Les candidats moniteurs apprennent à concevoir et à structurer des leçons, à transmettre leur savoir, savoir basé sur les connaissances les plus récentes, et à sensibiliser les participants aux formes motrices propres à leur programme sportif. SATUS Suisse fait partie des quatre fédérations pionnières dans ce domaine: elle propose un cours dit «indoor» (en salle) axé sur un programme en salle équilibré. La Fédération suisse d'athlétisme participe elle aussi à la formation des futurs moniteurs avec un cours «outdoor» (en plein air) de walking, tout comme la Fédération suisse de natation qui a choisi de se spécialiser dans l'aquagym et l'Association suisse de tennis SWISS TENNIS qui s'est inspirée de sa discipline de prédilection pour concocter un programme de jeux.

SWISS TENNIS propose un programme de jeux.

Les cours «Allez hop!» sont proposés dans tout le pays par des sociétés et des clubs de sport et sont destinés avant tout aux personnes qui n'en sont pas membres. Ils s'échelonnent sur 8 à 12 semaines et poursuivent toujours quatre buts majeurs: développer certains aspects de la condition physique (endurance, étirement/renforcement, coordination), se relaxer, se dépenser physiquement tout en se faisant plaisir – en compagnie de personnes partageant les mêmes intérêts – et transmettre des informations utiles sur le sport et la santé. Le savoir ainsi transmis vise à montrer aux participants qu'un minimum d'activité physique quotidienne suffit, comme l'ont prouvé des études scientifiques, à produire des résultats positifs tangibles. Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur, se rendre de temps à autre au travail en vélo au lieu de s'installer systématiquement au volant de sa voiture, aller à pied au cinéma au lieu de prendre les transports publics, tels sont par exemple les moyens qui s'offrent à chacun de mettre du mouvement dans son quotidien.

La formation des moniteurs «Allez hop!» est assurée par des spécialistes compétents. Un manuel est mis à la disposition des participants, manuel de formation, certes, mais qui peut faire aussi office d'ouvrage de référence par la suite. La matière traitée est clairement structurée, les explications données intelligibles et son emploi est à la fois facile et agréable. Mais la formation fait également la part belle aux conseils et à la pratique. *On acquiert de nouvelles connaissances et une base théorique qui nous permet de comprendre le pourquoi de certains choix qui se faisaient d'instinct. On se sent alors beaucoup plus sûr de soi,* explique Fredi Zimmermann de Soleure, qui a lui-même suivi la formation.

Un plus pour les fédérations sportives

La formation, on l'a vu, présente bien des avantages. Que dire alors de l'organisation des cours à proprement parler, si ce n'est qu'elle profite non seulement aux moniteurs et aux monitrices, mais également aux fédérations sportives. Tout club, toute société peut en effet mettre des cours sur pied, et ce, quelle que soit son envergure et sa spécialité sportive. Les responsables de la campagne ont d'ailleurs tout mis en œuvre pour faciliter la tâche de leurs partenaires sur le terrain. Guide, qui explique étape par étape comment organiser efficacement les cours, matériel didactique, aide-mémoire destinés aux participants concernant les différents sujets traités, matériel de promotion et de propagande (affiches, papillons, communi-

Formation «Allez hop»

Vous êtes au bénéfice d'une reconnaissance J+S (valide ou échue), vous faites régulièrement du sport, vous avez été entraîneur ou vous êtes maître de sport? Alors joignez-vous à notre mouvement! En suivant la formation «Allez hop!», formation unique en son genre, vous acquerrez des connaissances dans le domaine du sport populaire qui feront de vous un spécialiste en la matière. Vous aiderez par la même occasion votre club – quel que soit le sport qu'il représente – à diversifier et à moderniser son programme sportif et contribuerez ainsi à élargir ses rangs. Alors, n'hésitez plus et devenez moniteur «Allez hop!» en sport, mouvement et santé!

Cours de base en langue française*:
31 mai et 1er juin 1997
* Plusieurs cours sont donnés en langue allemande.

Lieu:
A définir.

Inscriptions et informations:
Association olympique suisse (AOS)
Campagne «Allez hop!»
Case postale 202
3000 Berne 32
Tél. 031/359 71 11, fax 031/352 33 80.

Sport ActiVital®

Pour les sportifs: 3x plus de performance!

Unique: La nouvelle boisson Sport Activital® qui accroît vos performances sportives grâce à son **efficacité triple!** Contient de la créatine = plus de **force**, de la L-carnitine = plus **d'endurance**, du magnésium et du potassium pour **compenser les électrolytes.**

Sport Activital® (poudre effervescente en sachets) est disponible exlusivement en **pharmacies et drogueries.** Informations sous: http://www.ecr.ch/ecr/ ou chez ECR Pharma SA, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

Nouveau et avantageux!

GLOOR+IRNIGER

qués de presse), tels sont les moyens mis à la disposition des clubs qui se joignent au mouvement.

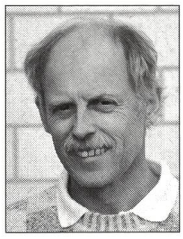
En organisant des cours «Allez hop!», les clubs et les fédérations ouvrent à deux battants leurs portes à tous ceux et à toutes celles qui, sans en être membres, s'intéressent au jeu, au mouvement et au sport. Tous ont par ailleurs la possibilité d'adapter le programme des cours à leurs besoins particuliers, de les intégrer dans un programme existant ou d'en profiter pour se réorienter et moderniser leur image.

Les cours «Allez hop!» permettent ainsi aux clubs de diversifier et de moderniser leur programme sportif tout en élargissant leur public cible.

Munis des moyens de propagande mis gratuitement à leur disposition, les clubs peuvent par la même occasion faire plus largement connaître la spécialité sportive qui leur est propre et se créer une nouvelle source de revenus, étant donné que chaque cours mené à bien est rétribué. Mais surtout, ils contribuent, tout comme les fédérations sportives, les moniteurs et les monitrices qui participent à la campagne, à la santé et au bien-être des citoyens et des citoyennes suisses. ■

Trois moniteurs et deux monitrices «Allez hop!» expliquent les raisons qui les ont poussés à s'engager dans la campagne...

Peter Roth, 50 ans, domicilié à Speicher dans le canton d'Appenzell



Sportif de compétition actif (course à pied, patinage en ligne, VTT), engagé dans la promotion du sport populaire (walking, aquagym). Cofondateur du groupe de course à pied LG Speicher.

Formation «Allez hop!»: module de base, cours en salle, cours en plein air.

Motivation: transmettre mon savoir et mon savoir-faire de la façon la plus professionnelle qui soit.

Point fort de la formation: le manuel est exceptionnellement bien conçu – c'est en fait un véritable ouvrage de référence.

Ambition: motiver un maximum de personnes, en particulier celles qui sont inactives, à pratiquer une activité sportive.

But personnel: notre groupe de course à pied aimerait intégrer le concept «Allez hop!» dans son programme de sport populaire.

Atout de la formation «Allez hop!»: il n'existe, en Suisse, aucune formation comparable dans le domaine du sport populaire.

Lotti Buchs, 49 ans, domiciliée à Jens près de Bienne

Ancienne joggeuse de compétition, pratique le walking avec passion depuis une année.

Formation «Allez hop!»: module de base, cours en salle, cours en plein air.

Programme «Allez hop!» en cours: walking à Jens depuis le 11 janvier 1997.

Motivation: acquérir une solide formation dans mon domaine de prédilection, à savoir le sport orienté vers la santé.

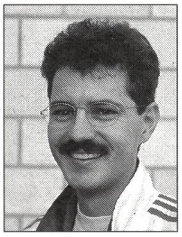
Point fort de la formation: les connaissances médicales de base que l'on acquiert dans le cadre de la formation «Allez hop!» nous donnent confiance.

Ambition: amener les participants aux cours «Allez hop!» à réfléchir et à se poser des questions sur ce qu'ils font.

But personnel: éventuellement élaborer un programme de cours en salle en collaboration avec le club de sport de Jens.

Atout de la formation «Allez hop!»: contribue à faire grandir l'intérêt pour le sport populaire.

Rolf Zurbrügg, 28 ans, domicilié à Frutigen dans le canton de Berne



Diplôme d'entraîneur B J+S de football, actif depuis quatre ans dans la Société de gymnastique de Frutigen.

Formation «Allez hop!»: module de base, cours en salle.

Cours «Allez hop!» prévus: cours en salle à partir du printemps 1997.

Motivation: permettre à la Société de gymnastique de Frutigen de s'engager sur de nouvelles voies.

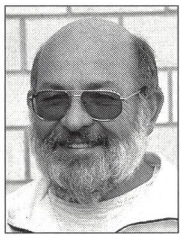
Point fort de la formation: bien que clairement structurée, la formation laisse assez de liberté pour mettre ses idées en pratique.

Ambition: inciter les gens à qui un entraînement régulier en salle fait peur à entreprendre une activité physique.

But personnel: moderniser et diversifier l'offre sportive de la Société de gymnastique de Frutigen.

Atout de la formation «Allez hop!»: la formation offre la possibilité aux clubs de sport de mobiliser de nouveaux membres sans voir déserter les anciens.

Fredi Zimmermann, 50 ans, domicilié à Soleure



Ancien entraîneur de sprinters, membre depuis 30 ans du Club d'athlétisme de Kirchberg, secrétaire du club et rédacteur du bulletin.

Formation «Allez hop!»: module de base, cours en salle, cours en plein air.

Cours «Allez hop!» prévus: walking à partir du printemps 1997.

Motivation: la formation *«Allez hop!»* s'inscrit parfaitement bien dans le projet que nous avons concocté avec des personnes extérieures à notre club: organiser la première course populaire de Kirchberg.

Point fort de la formation: l'échange d'expériences, car les cours rassemblent des participants de tous âges et de tous horizons sportifs.

Ambition: ne jamais oublier, même si le sport a toujours fait partie intégrante de sa vie, qu'on a affaire à des profanes.

But personnel: concentrer mes activités sportives dans le domaine du sport orienté vers la santé tout en y intégrant l'idée «Allez hop!»

Atout de la formation «Allez hop!»: permet d'acquérir l'assurance nécessaire dans ce domaine.

Heidi Hartmann, 44 ans, domiciliée à Rohr dans le canton d'Argovie

Membre depuis bientôt trente ans de SATUS Möriken-Wildegg, gymnaste, monitrice, engagement au sein de SATUS Suisse.

Formation «Allez hop!»: module de base, cours en salle, cours en plein air.

Programmes «Allez hop!» en cours: walking et cours en salle à Möriken depuis plus d'une année, trois cours par trimestre.

Motivation: je dois mon engagement au fait que SATUS Suisse a choisi, suite à un repositionnement, de s'engager dans la campagne «Allez hop!» en organisant des cours en salle.

Point fort de la formation: les formateurs sont à la fois compétents et ouverts à toute proposition d'adaptation ou d'amélioration.

Ambition: transmettre les connaissances que j'ai acquises sans jouer au professeur.

But personnel: offrir la possibilité à des personnes qui étaient jusqu'ici exclues de la vie sportive du club, comme par exemple les conjoints ou les conjointes, de participer sans engagement aux activités du club.

Atout de la formation «Allez hop!»: la campagne «Allez hop!» offre de nouvelles chances de survie aux fédérations et aux clubs sportifs. Grâce à la formation proposée, les sportifs actifs peuvent rester dans le coup. ■