

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Chez nous

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.01.2025

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

# Chez nous

## Championnats suisses de volleyball 1972/1973

Les championnats suisses de volleyball se sont terminés le 1er avril 1973. En ligue nationale A féminine, on n'a enregistré aucune surprise. Tout au long de la saison, UNI Bâle s'est imposée, ne concédant que quelques sets à ses adversaires. Les Bâloises remportent pour la 10ème fois consécutive le titre de championne de ligue nationale A. Elles confirment ainsi leur suprématie sur le volleyball suisse féminin. Ce club, très bien dirigé, complète son palmarès en s'attribuant également le titre de la ligue nationale B. Réglementairement, UNI Bâle II ne pourra pas évoluer en ligue supérieure la saison prochaine. De ce fait, les Basler Volleyballer, deuxièmes du tour de promotion, joueront en ligue A, à la place de Spada Académica de Zurich, reléguée en ligue B.

En ligue nationale A masculine, VBC Bienne, qui avait joué au trouble fête en battant Spada Académica Zurich, gardait une chance de s'attribuer la première place. Finalement, au terme de la dernière journée, Spada Académica a conquis son quatrième titre consécutif de champion suisse de ligue nationale A.

En ligue B, il a fallu attendre la rencontre CS Chênois-STV Lucerne, deux équipes invaincues au tour de promotion. Cette importante rencontre s'est jouée le 31 mars à Chêne-Bourg (GE), dans une salle trop petite pour y recevoir tous les supporters. C'est de l'extérieur que les spectateurs ont assisté à un match de haute qualité. Après une démonstration de dynamisme de la part des deux formations, les volleyeurs de CS Chênois se sont finalement imposés, remportant ainsi le titre de champion suisse de ligue B. Cette victoire assure leur ascension dans l'élite suisse du volleyball à la place de VBC Xamax, qui est relégué en ligue B.

### Le classement:

#### LNA Dames

1. UNI Bâle, 28 points; 2. VBC Bienne, 22; 3. VBC Servette, 22; 4. VBC Lausanne, 22; 5. BTV Lucerne, 22; 6. ATV Bâle, 19; 7. UNI Berne, 17; 8. Spada Académica, Zurich.

#### TP Dames

1. UNI Bâle II, 10 points; 2. Basler VB, 8; 3. VBC Hydra, 8; 4. VBC Berne, 7; 5. VBC Colombier, 6; 6. VBC Xamax, 6.

#### TR Dames est

1. VBC Montana, 19 points; 2. VBC Reiden, 16; 3. VBC Laufen, 14; 4. Smash Winterthur\*, 13; 5. LTV Münchenstein, 13.

#### TR Dames ouest

1. VBC Bienne, 17 points; 2. CS Chênois, 16; 3. Star Onex, 16; 4. La Chaux-de-Fonds\*, 14; 5. VBC Lausanne, 13.

#### LNA Messieurs

1. Spada Académica, Zurich, 27 points; 2. VBC Bienne, 26; 3. VBC Servette, 24; 4. EOS Lausanne, 21; 5. VBC Tornado, 20; 6. Star Onex, 19; 7. TV St. Jakob, 16; 8. VBC Xamax, 15.

#### TP Messieurs

1. CS Chênois, 10 points; 2. STV Lucerne, 9; 3. Spada Académica, Zurich, 7; 4. TV Waldshut, 7; 5. VBC Tatra, 6; 6. CERN, 6.

#### TR Messieurs est

1. VBC Rex, 18 points; 2. Smash Winterthur, 16; 3. UNI Berne, 15; 4. UNI Bâle\*, 14; 5. VBC Berne, 13.

#### TR Messieurs ouest

1. La Chaux-de-Fonds, 16 points; 2. VBC Servette, 15; 3. VBC Pax, 15; 4. VBC Le Locle\*, 15; 5. VBC Monthey, 15.

\* Participants au tour de promotion en ligue nationale B

## Le rôle d'un cours romand de formation

Pour une partie de l'opinion publique, le portrait type du garde-bains est resté à l'image de ce jeune séducteur faisant valoir ses attributs musculaires mais incapable d'exercer une activité professionnelle durable.

On retrouve d'ailleurs le même raisonnement chez certains responsables communaux qui estiment, quant à eux, que l'occupation d'un tel poste de travail est tout à fait superflu.

En d'autres termes, ils ne veulent pas rétribuer un employé pour le plaisir de le voir bronzer au soleil pendant la saison estivale.

La réalité est bien différente. Et les intéressés sont là pour en témoigner. Ce n'est pas une mission de tout repos, accessible au premier venu, et encore moins à ceux qui redoutent le travail. Si le métier n'est pas reconnu officiellement, il n'en demeure pas moins qu'il a aussi ses exigences: une vocation au départ et une facilité d'adaptation qui lui permet d'évoluer dans de multiples domaines.

En Suisse alémanique, l'Interassociation pour la natation, qui groupe la plupart des organisations sportives touchant à la natation de près ou de loin, a mis sur pied, depuis une dizaine d'années déjà, des cours de formation pour garde-bains, parallèlement aux cours pour instructeurs de natation. L'Interassociation (IAN) est d'ailleurs également à l'origine de l'uniformisation des brevets de natation et de l'établissement des tests selon les différents échelons de capacités.

## L'expérience suisse alémanique

Pour les Romands, la participation à ces cours fédéraux pour garde-bains n'allait pas sans problème, ne serait-ce que sur le plan linguistique.

Aujourd'hui, cet handicap est surmonté. En effet, pour la première fois cette année, la Suisse romande a créé son propre cours pour garde-bains, ceci notamment à la demande du groupement romand des piscines municipales, intéressant 146 sociétés et propriétaires de piscines.

Faisant preuve d'un esprit de fédéralisme, les Romands ont fait appel à l'expérience des organisateurs suisses alémaniques pour conduire ce premier cours romand à Lausanne. C'est ainsi que la direction en est assumée par M. Albert Brändli, vice-président de l'Interassociation pour la natation, mais en étroite collaboration avec le Service des sports de la ville de Lausanne, chargé en particulier de mettre au point le programme et de fixer le choix des conférenciers.

### Un cours abrégé

D'emblée, le cours romand a connu un certain succès puisque ce ne sont pas moins d'une vingtaine de participants, venus de Lausanne, de Genève, de La Côte, du Nord vaudois, de la Riviera vaudoise, de Fribourg et du Jura qui ont répondu à l'appel.

Une particularité: le cours fédéral est complété par un cours abrégé d'une semaine portant essentiellement sur le traitement et l'hygiène de l'eau.

Ce cours rapide est sanctionné par une attestation. A ce propos, il faut peut-être rappeler que tant la Confédération que l'Etat cantonal ont édicté des prescriptions très strictes concernant l'utilisation de certains compléments chimiques (chlore notamment). C'est ainsi que la livraison de ces produits aux piscines ne peut se faire que sur présentation d'une attestation prouvant la compétence en matière de traitement des eaux, d'au moins un membre du personnel.

### Quatre semaines de cours

Il y a lieu de souligner que la plupart des élèves garde-bains ont choisi de suivre le cours complet qui se répartit sur quatre semaines, les deux premières se déroulant du 19 au 23 mars et les deux autres au mois d'octobre.

La coordination de ce premier cours fédéral romand est assurée par le Service des sports de Lausanne et en particulier par son chef de service, M. Eric Bornand, et M. Fritz Fruh, gardien chef des plages lausannoises.

Le cours fédéral romand pour garde-bains comprend trois parties: la première a trait à l'enseignement théorique qui porte entre autres sur les connaissances de la chimie et du traitement de l'eau, sur les différents systèmes de filtration et sur l'hygiène dans les installations de bains ainsi que sur les prescriptions en vigueur.

### De l'administration à la psychologie

La seconde partie, l'instruction technique et pratique met en particulier l'accent sur les devoirs du garde-bains (organisation, entretien et surveillance), le contrôle et la correction de l'eau, le règlement d'exploitation et enfin les questions administratives qui sont parfois aussi du ressort d'un garde-bains. La dernière partie du cours est consacrée principalement au sauvetage et à la natation. Le programme prévoit les premiers soins aux noyés, les prises et les nages de sauvetage la connaissance des appareils de réanimation, la technique de la plongée et enfin l'entraînement et l'enseignement de la natation et du plongeon.

Une place importante est réservée en outre à la formation psychologique qui est appelée à jouer un rôle primordial dans l'exercice de la fonction.

Au terme de la première partie du cours, les candidats subissent un examen concernant le traitement de l'eau et la connaissance de la loi fédérale sur les toxiques.

### Un diplôme fédéral

Quant aux examens pour l'obtention du diplôme fédéral, ils ont lieu en automne et englobent toutes les parties traitées. Les candidats doivent avoir réussi dans toutes les branches et être en possession du brevet de sauvetage 1 pour obtenir le diplôme fédéral avec l'insigne.

Parmi les conférenciers inscrits au programme, on relève les noms de MM. Eric Bosset, inspecteur cantonal des eaux, Georges Thilo, médecin-chirurgien, Pierre Revelly ingénieur-chimiste, le sergent Gilbert Groux, chef de la Brigade du lac à Lausanne, et M. Henri Pittier, instructeur samaritains. Au cours de la seconde semaine, on trouve notamment parmi les conférenciers MM. le Docteur Georges Jaccard, chef du service de l'hygiène à Lausanne et Henri Reymond, entraîneur de la Fédération suisse de natation.

D'ores et déjà, les responsables du cours romand pour garde-bains ont décidé de renouveler l'expérience l'an prochain. L'intérêt manifesté par les participants à ce premier cours est de bon augure.

Nul doute que cette heureuse initiative marque un grand pas vers la revalorisation d'une profession qui, jusqu'ici n'était pas appréciée à sa juste valeur.

«Tribune de Lausanne le Matin»  
par K. Schaefer

## Plus d'un million distribué en 1972

Créée en 1971, la fondation «Aide sportive suisse» a distribué près d'un million de francs en 1972. C'est ce qui ressort de la rétrospective et de l'analyse faites dans le cadre d'une conférence de presse tenue à Berne. Des athlètes et des clubs représentant 25 sports différents en ont été les bénéficiaires puisqu'ils se sont vu répartir 977 967 francs au total dont la plus grande partie a été consacrée au financement des camps d'entraînement des sportifs de pointe. A titre de comparaison, 596 420 francs avaient été mis à disposition la première année.

Au total, 1 428 085 fr. 25 ont été récoltés en 1972, année olympique, contre 1 029 413 fr. 30 l'année précédente. Plus d'un tiers de cette somme provient des milieux de l'industrie et du commerce, qui ont manifesté leur intérêt pour le sport

d'élite en contribuant pour la somme de 564 282 francs (1971: 512 375.—). La vente des vignettes a rapporté de son côté 209 083 francs contre 120 225 francs en 1971.

D'autre part, d'importantes sommes ont également été récoltées à la suite d'actions auprès du public entreprises à l'initiative de journaux: c'est ainsi que l'«Action Sapporo» du «Sport» a rapporté 118 770 francs et l'«Action Munich» du «Blick» 221 908 francs. D'autres manifestations, comme la «Nuit du sport», ou la course de gentlemen Zurich-Oerlikon, etc., sont également intervenues pour une part substantielle.

Au cours de cette conférence de presse, M. Alfred Hartman (Bâle), président du conseil de fondation, a attiré l'attention sur le fait que l'«Aide sportive suisse» ne désire pas, à l'avenir, consacrer ses efforts uniquement au sport d'élite. Elle entend bien élargir son champ d'action en apportant un soutien massif à un large travail de prospection.

«La Tribune de Genève»

## Ailleurs

### Les femmes et le sport

Nous utilisons à peine 5 pour cent de notre potentiel physique et intellectuel; nous pouvons décupler nos facultés en prenant pleinement conscience de notre corps.

Avec cette phrase de Moshe Feldenkrais, ex-assistant de Joliot-Curie, actuellement professeur à l'Université de Tel Aviv, vous avez le thème du livre que ce scientifique vient de publier chez Robert Laffont, et dont le titre est: «La Conscience du corps».

A l'en croire, tout au long de ses 285 pages, à travers douze leçons-types, tout ira beaucoup mieux pour chacun de nous, si nous développons notre équilibre physique, celui de notre psychisme s'enchaînant automatiquement.

A l'heure où l'on parle tant retour à la terre — via la tondeuse électrique! — tourisme pédestre et équestre, vacances sportives, on peut espérer qu'il en résultera, pour les pratiquants, quelques-uns de ces bons effets dont parle l'auteur. Pratique trop saisonnière cependant qui ne devient véritablement sérieux atout de santé que si, devenant besoin, elle se change en habitude régulière.

Aujourd'hui, annoncent les statistiques: 15,1 pour cent des Français pratiquent un sport de manière irrégulière, 12,9 pour cent de manière régulière: dont 55,9 pour cent à moins de 18 ans, 22 pour cent à moins de 25 ans et 7,4 pour cent à moins de 40 ans!

On voit la chute!

Les femmes? Ces mêmes statistiques n'en font pas état, mais leur nombre ne doit pas être considérable bien qu'elles soient, elles, parfaitement conscientes de leur corps!

La jeune Française sait très bien que le sport est indispensable à son équilibre, à sa ligne.

Si elle ne fut admise aux Jeux olympiques modernes qu'en 1920 — soit 24 ans après leur rénovation — elle rattrapa vite son retard en s'octroyant ça et là, de nombreuses médailles d'or.

Il faut reconnaître — à notre corps sportif défendant — que les hommes n'étaient pas les seuls responsables de cet ostracisme compétitif. Les femmes, si elles ont les mêmes aptitudes intellectuelles que les hommes, n'ont pas la même force physique. Elles sont, par définition, moins musclées et leur force est inférieure à celle d'un homme. Tout cela est bien normal, puisque ce sont les hormones mâles qui règnent sur la formation des muscles. Elles savent que leur constitution ne leur permet ni les exercices «de force» ni ceux d'endurance.

Elles font par contre merveille dans les activités qui demandent sa souplesse, sens du rythme, rapidité, finesse.

Et il est bien mort ce préjugé selon lequel toute féminité disparaissait sur un terrain de sport... à condition bien sûr de choisir un sport approprié! Une lanceuse de poids ne sera jamais sylphide!

Quel sport pratiquer: Tout commence, écrit Moshe Feldenkrais, par l'harmonisation du mouvement et de la respiration, à partir de là, choisir selon ses goûts, ses aptitudes, et... ses possibilités!

Ces dernières étant, pour la plupart des femmes, le point délicat: il y a les occupations familiales ou professionnelles, les difficultés citadines, etc...

Une bonne habitude est celle qui consiste à consacrer une heure chaque semaine à une séance de culture physique: en salle, club, institut ou gymnase. Cela apporte détente des muscles et de l'esprit.

### La marche

Une tendance: la reprise du tourisme pédestre, la marche étant, comme chacun le sait, mais ne le fait pas, le meilleur des sports.

Marche avec des clubs locaux, avec des amis, avec l'organisation des «Sentiers de Grandes Randonnées».

Respirez bien, gardez la tête haute, veillez à ce que votre colonne vertébrale soit bien droite. Rentez le ventre, bom-

bez le torse, et marchez d'un bon pas. Rythmez votre respiration à votre pas: rapide, souple, régulier. Vous éprouvez une sorte de bien-être, de détente. Vous retrouvez votre tonus.

La marche fait travailler tous les muscles, assouplit et allonge les jambes.

### La natation

Le plus en faveur parce qu'il permet de bronzer plus vite et magnifiquement, ce sport, reste pour beaucoup, une pratique saisonnière.

Cependant, l'apparition des piscines couvertes dans les villes fait que, bientôt, la natation ne sera plus seulement liée au soleil.

Toutes les femmes ne peuvent être des Esther Williams ou des Kiki Caron, mais, toutes bientôt sauront nager puisque la natation devient obligatoire à l'école.

Alors, à l'eau Mesdames!

La natation — brasse, papillon, crawl, dos-crawlé — muscle le corps en l'étirant, en l'allongeant. La natation donne du souffle en éduquant la respiration. C'est une excellente école d'endurance, de volonté et de beauté. Pour bien nager, choisir un maillot d'une pièce en jersey souple, plutôt qu'un deux-pièces, dont le soutien gorge peut gêner la respiration.

### La voile

En 1971, on comptait 80 000 jeunes dans les différentes écoles de voile, alors que les clubs de voile ne comptaient que 70 000 licenciés. Le succès de ce sport grandit chaque année et ne fait pas peur aux femmes, puisqu'elles représentent actuellement un tiers de ces nouveaux marins.

Dès 1928, Virginie Hériot, à bord de son «Aile VI», ce célèbre huit mètres à jauge internationale, avait prouvé que les forces féminines étaient capables de répondre aux difficultés de la navigation à voile: elle obtint une médaille d'or aux Jeux olympiques organisés, cette année-là, à Amsterdam.

Les femmes ont donc de plus en plus le pied marin.

Elles s'enhardissent pour pêcher le mérrou, tenir la barre ou participer à une compétition. Elles apprennent aussi le langage des loups de mer. Elles découvrent rapidement que manipuler un bateau, le mettre à l'eau, le ramener, hisser la voile, est le meilleur des exercices physiques et moraux.

Le yachting développe la maîtrise de soi, l'esprit d'initiative, le sens des responsabilités. Il trempe le caractère. Chaque promenade en bateau est une partie de plaisir et, une véritable séance de gymnastique. Tout le corps travaille: les bras, les abdominaux, les dorsaux et les lombaires.

Et il n'y a rien de tel que le bateau pour obtenir un bronze maximum! Mais ne pas oublier de s'oindre avec le stick solaire. Il protège la peau en l'isolant du vent, des embruns et en filtrant les rayons rendus plus dangereux par la réverbération.

### L'équitation

De nombreux manèges se créent dans toute la France: 50 000 cavaliers font du cheval régulièrement. Le cheval, bien sûr, c'est la plus noble conquête de l'homme, mais il devient plus encore celle de la femme: 40 pour cent des cavaliers sont des hommes, 60 pour cent des femmes!

A la belle époque les femmes montaient en amazone, assises sur le côté gauche du cheval. Cette position inconfortable avait pour inconvénient de déséquilibrer le cheval et les femmes n'ont eu de cesse qu'elles n'aient fait disparaître ce handicap.

Aujourd'hui, les femmes participent à égalité avec les hommes aux épreuves de jumping.

Beaucoup de jeunes femmes viennent donc à l'équitation. Passée la période indispensable de mise en selle et d'école des aides (c'est-à-dire, l'emploi des mains, des jambes, et de l'assiette pour exprimer sa volonté au cheval), le cavalier ou la cavalière se trouve confronté à un problème psychologique que la femme semble plus capable de résoudre que l'homme.