Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 5

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 15.07.2025

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

La «condition physique», dite aussi «fitness»

Nouvelle structure de la branche sportive J + S

Max Etter, EFGS
Traduction: Marianne Weber

Pour l'élaboration du nouveau manuel du moniteur de la branche sportive J + S «condition physique» («fitness») – dont la traduction française est d'ailleurs en chantier – la commission responsable a dû tenir compte aussi bien du développement antérieur que des tendances actuelles et futures.
Il en est résulté une structure nouvelle, pas trop révolutionnaire toutefois, qui met l'accent sur trois points principaux:

- Le cadre de la branche sportive s'est passablement élargi, tout en restant parfaitement délimité
- L'activité polysportive est posée comme un objectif obligatoire à long terme
- La branche se propose de tenir compte en permanence de l'évolution générale de J + S.

Développement de la branche sportive

1re étape: 1972, introduction de J + S

Les appellations d'«entraînement de la condition physique jeunes filles» et d'«entraînement de la condition physique jeunes gens» s'en sont venus désigner, en fait, non pas une discipline sportive à caractère traditionnel, mais une forme d'entraînement précise, tendant à améliorer les facteurs dits, justement, de condition physique. La réalisation de cet objectif repose sur l'application d'un programme polysportif.

2e étape: 1976

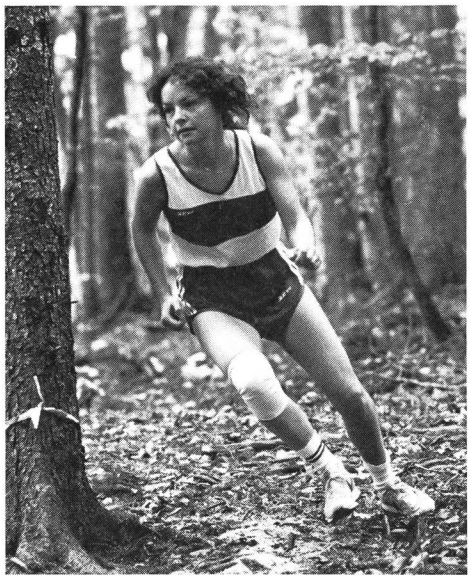
Le programme de base obligatoire du nouveau «mariage» «condition physique JG + JF» accentue l'importance du travail de la condition physique, mais il est complété par une palette de disciplines «classiques» à choix, à savoir la gymnastique, les jeux, l'athlétisme, la gymnastique aux agrès et la natation.

3e étape: 1980

Les branches polysportives n'échappent pas aux lancinantes discussions relatives aux programmes obligatoires, aux examens et à l'attribution de notes. Des tendances nettement divergentes se sont dessinées au sein de la branche. Ainsi, les représentants des orientations:

- entraînement de base
- gymnastique
- entraînement des aptitudes physiques spécifiques

n'étaient prêts à approuver que l'objectif «fitness» (nouvelle appellation définitive de la branche) atteint à travers une activité polysportive, tous les programmes étant alors conçus sur la base des disciplines à option.



4e étape: 1985

Il appartient aux clubs et autres institutions sportives, en priorité, de faire ce qu'il faut pour atteindre cet objectif complexe que constitue le «fitness». Le principe du «fitness par l'intermédiaire des activités polysportives» reste valable. Mais, les objectifs poursuivis par la multitude des groupements concernés divergent tellement que l'établissement d'un programme général n'est plus possible.

Structure actuelle

Idée de base

Au sein du Mouvement Jeunesse + Sport, la branche sportive «fitness» doit être considérée comme un cadre pour les institutions et autres groupements à *activités polysportives régulières.*

Accents et orientations

Différents objectifs, qui peuvent se recouper partiellement, sont possibles à l'intérieur des limites ou du «cadre» dont il vient d'être question:

Gymnastique de société

Les objectifs du club ou de la fédération déterminent le choix des disciplines sportives et les grandes lignes de l'enseignement des sports et des autres activités.

Jeux et sports

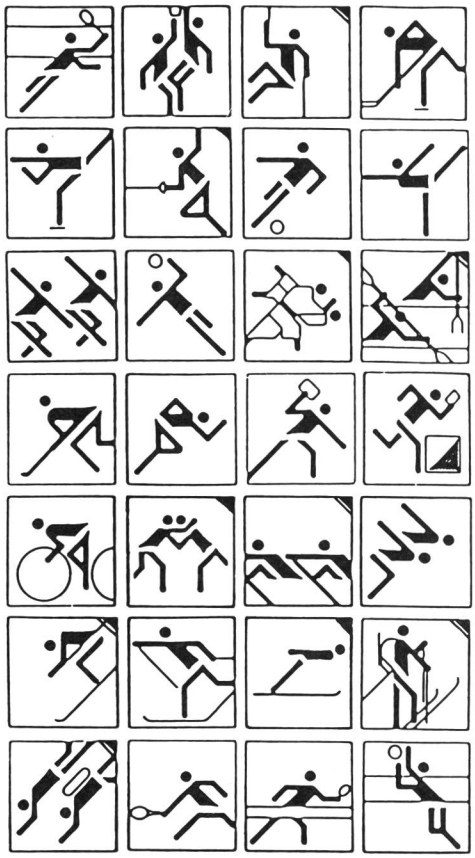
Un entraînement général ou spécifique polyvalent de la condition physique crée la base nécessaire à des activités sportives ultérieures éventuelles.

Entraînement de la condition physique

L'activité polysportive sert avant tout à compléter la partie non sportive du programme de l'institution ou du groupement.

Le cadre

Le programme d'enseignement de la branche «fitness» peut comprendre les activités de *toutes* les branches sportives J + S.



D'autres disciplines peuvent également être intégrées en tant qu'«activités complémentaires» (comme c'est aussi le cas dans toutes les autres branches sportives), pour autant qu'elles n'occupent pas plus du tiers du programme de cours.

Par exemple:

Objectif de la branche «fitness»:

La tâche principale de la branche «fitness» consiste à amener les participants, par un enseignement varié, à une pratique sportive régulière, afin d'améliorer leurs capacités physiques et de favoriser le développement de leur personnalité.

En ce qui concerne la planification et l'application de l'enseignement sportif, il s'agit de respecter les dispositions propres à chaque branche en particulier. Elles sont résumées au chapitre 3 du Guide administratif J + S.

Position du moniteur

Le moniteur de la branche jouit d'une liberté relativement grande dans la conception des activités sportives qu'il dirige, ceci en raison du grand choix de matières qui est à sa disposition et du nombre relativement petit de directives réglant les activités marginales. Mais ceci exige, de sa part, un *sens développé des responsabilités* vis-à-vis des jeunes qui lui sont confiés.
Il n'est soumis à certaines restrictions que dans quelques rares cas, et ceci pour des raisons de sécurité, lorsqu'il s'agit de l'engagement des moniteurs, du nombre d'élèves à inclure dans un groupe, etc. (voir, à ce sujet, le Guide administratif). En outre, il doit respecter les principes qui suivent.

Principes de la formation

1. Activité polysportive à long terme

Peuvent être organisés, à titre de cours de la branche «fitness», les activités polysportives à long terme mises sur pied par des organisations ou des groupements au sein ou en dehors de J + S.

Explications

- Dans le présent contexte, «à long terme» signifie: «portant sur une année»
- Il peut être judicieux de mettre l'accent sur un point précis durant un trimestre ou un semestre, par exemple pour se préparer à un tournoi; mais il serait contraire au caractère polysportif de la branche de s'y attarder plus longtemps.

2. Contenu et méthodes d'enseignement bien adaptés

Le contenu proprement dit de la formation et l'enseignement doivent être bien adaptés aux besoins et aux possibilités existants.

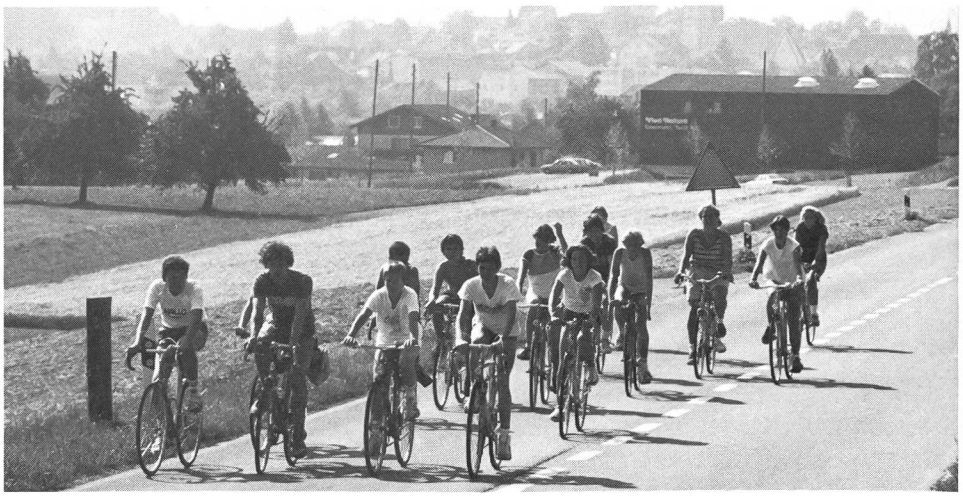
«Fitness» est la proportion durable et équilibrée de capacité physique optimale – et non maximale – aux formes multiples, à savoir l'absence de maladies, la volonté de performance, le bien-être psychique et social, dont l'être humain dispose consciemment, ce qui l'incite, par conséquent, à réaliser des performances correspondantes. A leur tour, ces éléments doivent rester en parfaite harmonie avec les autres produits de la liberté et de la personnalité individuelles et collectives.» (Prof. G. Schönholzer)

Explications

- La branche «fitness» accueillant les groupements les plus divers et dont les objectifs et les moyens varient beaucoup, elle ne peut pas formuler de programme «universel» et valable pour tous
- Il incombe au moniteur – éventuellement en collaboration avec le conseiller – de choisir, dans la large gamme de la branche, la matière qui convient le mieux à son propre cours.

3. Le «bon» moniteur à la «bonne» place

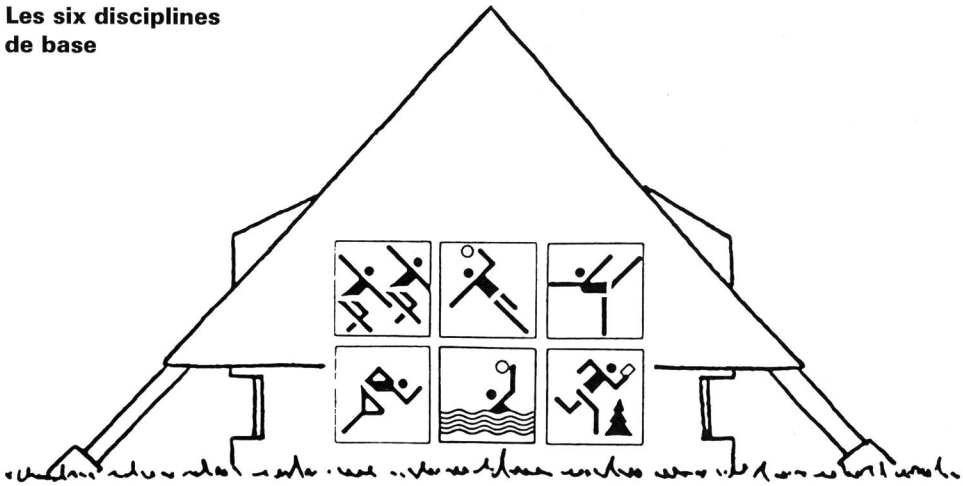
- Il est *possible* d'engager des moniteurs d'autres branches dans la branche «fitness» tout en les indemnisant, dès que leur domaine fait l'objet d'un thème dans des leçons isolées, ou à moyen terme.
- Il est *souhaitable* d'engager des moniteurs d'autres branches, dès que les connaissances spécifiques du moniteur «fitness» responsable sont insuffisantes. Cela vaut notamment pour les disciplines très techniques ou à risques élevés, telles que sports à duels, trampoline, etc.
- Il est *obligatoire* d'engager des moniteurs d'autres branches, dès que les prescriptions générales de sécurité l'exigent (Guide administratif, point 5). Ceci concerne l'alpinisme, le canoë-kayak, l'aviron, le ski, les excursions à skis et la plongée sportive ainsi que d'autres sports, similaires, qui ne sont pas intégrés à J + S.



Les disciplines de base

Afin d'aider les moniteurs de la branche «fitness» à choisir plus facilement leur matière d'enseignement, ainsi que pour mieux structurer la documentation relative à la formation des moniteurs, on a regroupé les diverses activités possibles en *six disciplines de base.* Seuls les sports à duels n'ont pu être incorporés dans ce système, même s'ils font théoriquement partie – comme nous l'avons vu précédemment – des activités de la branche «fitness».
Le contenu – provisoire – des disciplines de base: *gymnastique, jeu, gymnastique aux agrès, athlétisme, jeux aquatiques* et *sports de plein air,* est décrit dans le manuel du moniteur (pour les cours de branche sportive) et dans le manuel de l'expert (pour les cours de moniteurs).

Les six disciplines de base



Formation des moniteurs

Afin d'assurer la couverture de ce large éventail d'activités, la formation des moniteurs tient compte des éléments suivants:

- Constitution d'un système à éléments, qui permet aux organisateurs de cours de choisir les thèmes qui conviennent le mieux aux intérêts et aux besoins des participants (voir manuel de l'expert)
- Renonciation volontaire à aborder une formation dans les disciplines par trop compliquées
- Prise en considération du fait que, de toute façon, un moniteur n'enseignera que dans un nombre restreint de disciplines sportives.

Les cours de formation n'ont pas pour but d'initier les moniteurs à des branches nouvelles pour eux tout en y faisant des spécialistes, mais d'approfondir leurs connaissances méthodologiques dans celles qu'ils pratiquent déjà.

Perspectives

Bien que la présentation de la nouvelle structure de la branche sportive «fitness», telle que nous venons de la faire, puisse paraître un peu rébarbative, nous attendons néanmoins que les possibilités et les idées décrites dans la documentation des moniteurs provoquent des impulsions positives pour le développement de l'enseignement polysportif. On assistera à une évolution très différente dans les divers accents de la branche.

Accents de la branche

Gymnastique de société

Pour l'intérêt des pratiquants de la gymnastique de société, il s'agit de réduire le cadre, trop large, de la branche: il appartient aux fédérations concernées de définir leurs objectifs spécifiques avec suffisamment de précision pour que les moniteurs puissent s'y référer lorsqu'ils établissent leur plan d'enseignement. Divers projets tels que «gym 2000» (SFG, ASGF, ASS), «Fit mit» (FCSGS) pour ne citer que ceux-ci, prouvent que les choses bougent et que la gymnastique de société est en mutation.

Jeux et sport

C'est dans ce domaine assez hétérogène (sport corporatif, sport aux apprentis, camps scolaires, groupements sportifs libres, associations de jeunesse, services cantonaux J+S) que les moniteurs pourront sans doute retirer le plus grand profit des nouvelles possibilités offertes par la branche sportive «fitness». D'une part, le cadre désormais très précis de la branche et les règles relatives à son aspect polysportif ne vont plus rendre possible le détournement des prescriptions propres à d'autres branches sportives sous prétexte de cours dans celle-ci, ni servir de paravent aux spécialités non reconnues par J+S; d'autre part, de nouvelles perspectives de développement se font jour, qu'il s'agira de sonder minutieusement pour pouvoir en tirer le meilleur parti.

Entraînement de la condition physique

a. La matière proposée par la branche jusqu'à présent – elle s'adresse d'ailleurs aussi aux moniteurs d'autres branches sportives – est reprise telle quelle. Le programme des cours de moniteurs et des cours de perfectionnement doit pourtant être réajusté selon les besoins des milieux concernés (par exemple sous la forme d'un programme spécial composé d'éléments à choix servant à l'«entraînement général de la condition physique»).
b. Par contre, la branche sportive «fitness» n'a pas la possibilité de développer des entraînements de condition physique adaptés à d'autres spécialités en particulier. Il incombe donc aux responsables de ces disciplines de trouver un moyen de rechange, par exemple en intégrant des entraînements de condition physique propre à la branche dans le cadre des cours de moniteurs ou en proposant des cours séparés.
c. On étudie actuellement comment il serait éventuellement possible de couvrir malgré tout, par une activité de portée générale, les besoins mentionnés sous point b.

Position de la branche

La branche «fitness» n'est pas conçue seulement pour ceux qui ont envie de faire un peu de sport pour s'amuser, mais aussi pour ceux qui désirent améliorer leur capacité de performance. Il convient, en effet, que l'initiation dans plusieurs spécialités ou leur pratique accessoire garde un sens, sans nier le fait que, dans quelques-unes de celles-ci, l'enseignement soit plus approfondi et de plus longue durée, particularité qu'il y a lieu de maintenir. Ceci nous amène à admettre que, à l'intérieur de la gamme des branches J+S, celle qui porte le nom de «fitness» occupe une place à part:

- Touchant, du fait des activités qui lui sont propres, au domaine des branches spécialisées, elle sert de tremplin à beaucoup de jeunes pour accéder à l'une ou l'autre de celles-ci, comme elle peut, inversement, les accueillir lorsque, après un temps d'entraînement intensif dans l'une d'entre elles, ils ont envie de goûter à une activité plus variée
- Pour la formation des moniteurs dans la branche «fitness», on fait appel à des formateurs spécialisés dans d'autres branches sportives, qui eux-mêmes gagnent à ce contact de nouvelles idées pour leurs propres disciplines, dans le domaine de la mise en condition physique générale ou de la pratique d'activités complémentaires.

Il est donc d'une importance capitale qu'une bonne collaboration continue d'exister entre «fitness» et les autres branches sportives. Leurs qualités de complémentarité sont de la plus haute utilité à l'une comme aux autres. ■