

**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:** 32 (1975)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** J+S informations

### **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:** 05.05.2025

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



## Informations

### Communications des chefs de branche



### Entraînement de la condition physique JG + JF

#### Dispositions transitoires

Les dispositions transitoires suivantes font foi dès le 1er mai 1975 jusqu'à la fusion définitive des deux branches:

- Les moniteurs et experts reconnus dans la branche entraînement de la condition physique jeunes gens ou jeunes filles sont également reconnus comme moniteurs respect. experts dans l'entraînement de la condition physique jeunes gens et jeunes filles.
- Ils sont donc autorisés à organiser respect. conseiller des cours de branche sportive pour jeunes gens ou pour jeunes filles, ainsi que des cours de branche sportive mixtes.
- Les trois programmes existants A, B (condition physique JG) et M (condition physique JF) entrent en considération pour les deux sexes.
- Vu qu'il manque en partie les barèmes pour les examens de branche sportive correspondants (l'examen A manque pour les jeunes filles et l'examen M manque pour les jeunes gens), ces examens ne peuvent être organisés que sur la base facultative, sans exigences pour la réussite et sans attribution d'insigne.
- Il est toutefois possible de planifier et d'organiser dans les cours de branche sportive mixtes un examen pour les jeunes filles (M ou B) et un examen pour les jeunes gens (A ou B).
- Il est recommandé aux moniteurs d'appliquer cette possibilité uniquement après avoir bien étudié les nouvelles dispositions.
- Dans la formation de moniteurs, le système appliqué jusqu'ici reste en vigueur pour l'instant. La seule innovation est que les nouveaux moniteurs n'obtiennent plus qu'une reconnaissance générale pour l'entraînement de la condition physique.
- Les moniteurs déjà formés doivent être informés dans les CP et les CM sur les plus grandes possibilités que leur offre leur reconnaissance de moniteur.

#### Feuille d'information pour les candidats moniteurs 1

##### 1. Publication et inscription

Les cours sont publiés dans la présente revue «Jeunesse et Sport» ou dans les bulletins des fédérations qui organisent de tels cours. Des renseignements à ce sujet peuvent également être obtenus chez tous les services cantonaux J + S.

L'inscription aux cours cantonaux ou fédéraux de moniteurs doit être adressée au service J + S du canton de domicile, ou à l'office indiquée dans la publication s'il s'agit de cours organisés par les fédérations. Le délai d'inscription est de 2 mois.

La formation dans le cadre de cours cantonaux ou fédéraux de moniteurs est gratuite. Les participants ont

droit en outre au remboursement des frais de voyage, à une indemnité journalière de 8 fr. et à une allocation pour perte de gain.

Pour les cours des fédérations, les réglementations spéciales font foi.

##### 2. Conditions d'admission aux cours de moniteurs J + S 1

- âge minimum: 18 ans
- nationalité suisse ou, pour les étrangers, permis d'établissement
- expériences pratiques acquises dans la branche sportive
  - bonne condition physique
  - notions de base dans les disciplines: gymnastique, gymnastique aux agrès, athlétisme et jeux
- ferme intention d'exercer une activité de moniteur
- recommandation de l'organisation dans laquelle l'activité sera exercée.

##### 3. Programme relatif à la formation des moniteurs

Durée des cours de moniteurs J + S 1: 4 à 6 jours (27 à 44 heures). Les cours peuvent également être organisés sous forme de cours fractionnés.

Théorie:

- introduction dans J + S
- notions de base des principes d'enseignement et d'entraînement
- prescriptions de la branche sportive

Pratique:

- formation de base pour l'entraînement de la condition physique par des exercices d'athlétisme, de gymnastique, de gymnastique aux agrès et de jeux (étude méthodologique de la matière et exemples de leçon)

- accent sur une orientation

- A = athlétisme
- B = condition physique générale
- C = condition physique avec branches à option

Au début du cours, on donne tous les détails nécessaires et l'on forme les classes.

##### 4. Examen de moniteur

Technique: la note d'examen correspond aux notes d'expériences du maître de classe données dans les leçons pratiques.

Condition physique: le programme de base de l'examen de branche sportive, entraînement de la condition physique, comme examen de moniteur. Divers facteurs de condition physique, sont examinés (spécialement l'endurance).

Théorie: la matière enseignée est contrôlée au moyen d'un questionnaire.

L'examen de moniteur est organisé pendant le cours.

##### 5. Qualification

A la fin du cours de moniteurs, le participant obtient une qualification. Cette qualification se base sur les résultats d'examen, ainsi que sur l'appréciation du chef de cours et du maître de classe.

Elle est composée de:

- cours réussi: oui / non
- note 4 à 1 (très bien à insuffisant) pour
 

<ul style="list-style-type: none"> <li>— la technique</li> <li>— la condition physique</li> <li>— la théorie</li> </ul>	}	aucune de ces notes ne doit être insuffisante
---	---	---
- aptitude de chef de groupe
- recommandé pour la formation dans la catégorie supérieure.

## 6. Certificats de moniteur

Le participant qui a réussi le cours de moniteurs 1 reçoit du service J + S de son canton de domicile un certificat fédéral de moniteur qui l'autorise à assumer les fonctions de *chef de groupe* dans les cours de branche sportive entraînant de la condition physique. Le chef de cours procède directement à l'inscription des cours fréquentés dans le certificat.

Le moniteur 1 ne peut organiser un cours de branche sportive de façon indépendante que dans des cas bien précis: enseignant, moniteur J + S 2 ou 3 dans une autre branche, autres cas motivés en bonne et due forme.

Les chefs de la branche  
entraînement de la condition physique JG + JF:  
B. Boucherin, H. R. Hasler



## Gymnastique à l'artistique et aux agrès, jeunes filles

### Orientation A (gymnastique aux agrès)

L'Association suisse de gymnastique féminine (ASGF) a modifié ses tests de gymnastique aux agrès 1 à 3, et les a publiés sous une nouvelle forme. Les moniteurs qui connaissent ces nouveaux tests peuvent les appliquer *dès maintenant* dans les cours J + S, et organiser l'examen de branche sportive selon ces tests.

Jusqu'à la révision du MM, les anciens tests 1 à 3 restent également valables.

Aux degrés 4 à 6, il est également permis de tenir compte des deux variantes (J + S / ASGF) pour concevoir le programme.

Les monitrices qui préparent leurs participantes aux journées de tests et / ou aux concours dans le cadre de l'ASGF, peuvent prendre le résultat du test comme résultat de l'examen de branche sportive, si l'activité a été inscrite au programme du cours.

(Désignation: concours xy = examen de branche sportive).

Dans ces cas, les limites suivantes sont fixées pour la remise de l'insigne J + S:

Degré 4	} moyenne de 7,5 pts	argent	} et exigences du test général de condition physique remplies
Degré 5			
Degré 6	moyenne de 7,5 pts	or	

### Orientation B (gymnastique artistique)

L'ASGF a publié au début de mars un nouveau programme de classification. Toutes les modifications par rapport à l'ancienne édition *entrent immédiatement en vigueur*. Les *nouveaux* tests sont valables pour les journées de test et les concours officiels. Ces dispositions font également règle dans J + S. Jusqu'à la révision du MM, les anciens tests restent également valables.

Les nouveaux tests de gymnastique aux agrès ainsi que le nouveau programme de classification de l'ASGF peuvent être obtenus chez le secrétariat de l'ASGF, Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau.

La responsable de la branche  
gymnastique à l'artistique et aux agrès JF:  
Barbara Boucherin



## Athlétisme

### 1. Championnat suisse interclubs pour l'athlétisme (CSI)

Catégorie «Jeunesse + Sport»

Extrait du règlement du CSI de la FSA

Licence: aucune  
Age: 14 à 20 ans  
Catégories: jeunes gens J + S, jeunes filles J + S  
Concours: quatre, nombre d'essais: 3 pour le saut en longueur, le lancement du poids et de la balle / 9 au max. pour le saut en hauteur.

*Jeunes gens:*

80 m, 1000 m, saut en longueur (zone d'appel de 80 cm), saut en hauteur ou lancement du poids (5 kg).

*Jeunes filles:*

80 m, saut en hauteur, saut en longueur (zone d'appel de 80 cm), lancement du poids (3 kg) ou de la balle (80 g).

Appréciation: 2 concurrent(e)s par concours. Le même athlète ne peut être jugé que dans deux disciplines au maximum.  
Barème: barème J + S pour jeunes gens respect. pour jeunes filles.

Taxe d'inscription: 7 fr. 50 par équipe (compte chèques postaux 80-3878 SVM-Zürich). Si la même société annonce plusieurs équipes, elle ne paye qu'une seule fois la taxe d'inscription.

Combinaisons: un essai de CSI peut être organisé séparément (p. ex. comme but partiel d'un cours de branche sportive) ou combiné avec un examen de branche sportive ou de performance.

Inscription: Toute l'année à l'adresse suivante:  
FSA Ressort 3,  
Case postale 169, 8039 Zurich.

### 2. Barème de la FSA

En mars dernier est paru un nouveau barème de la FSA qui contient toutes les tables de cotation utilisées dans l'athlétisme (IAAF, J + S, écoliers). Adresse pour obtenir ce barème: FSA Ressort 3 (voir ci-dessus) ou secrétariat de la FSA, case postale 2233, 3001 Berne.

### 3. La marche comme nouvelle discipline dans la branche athlétisme

14 marcheurs ont suivi en février dernier à l'EFGS de Macolin un cours de moniteurs 1 athlétisme. Ces moniteurs peuvent *dès maintenant* enseigner la marche sportive dans le cadre d'un cours de branche sportive régulier. Dans ce cas, la *marche remplace la course de demi-fond et de fond (même pourcentage de la durée totale du cours)*.

Les programmes d'enseignement 1 et 2 ainsi que les examens de branche sportive 1 et 2 seront complétés dans le cadre de la révision du MM. Ce complément n'entrera toutefois en vigueur qu'en 1976. Par conséquent, *il est permis d'enseigner la marche cette année, mais elle ne peut pas encore figurer comme discipline d'examen.*

Le chef de la branche athlétisme:  
Ernst Strähl



## Tennis

### Modification des prescriptions d'exécution de l'examen de la branche sportive 2

On tiendra compte immédiatement de la modification suivante dans l'examen 2 de la branche sportive.

#### 4. Volée (Prescription d'exécution)

Le lancer s'effectue depuis la ligne de fond. Chaque balle est lancée de la main et jouée avec la raquette. Le joueur se tient derrière une ligne tracée ou posée à 3 m devant le filet. Il a la possibilité d'aller contre la balle avec un pas en avant. Seules les balles placées entre la ligne de service et la ligne de fond sont valables.

10 balles sur le coup droit. 10 balles sur le revers.

Le chef de la branche sportive tennis:  
Marcel Meier

## Moniteurs «Jeunesse + Sport»

L'école normale de Fribourg organise une semaine de sport à Tenero (TI) et Fribourg du 26 au 31 mai 1975. Afin de compléter le cadre de ses enseignants cette école est à la recherche de monitrices et moniteurs J + S, âgés de 20 ans ou plus, parlant français, de catégorie 2 ou 3 et reconnus dans les branches suivantes:

- Athlétisme
- Basketball
- Course d'orientation
- Entraînement de la condition physique, jeunes filles ou jeunes gens
- Excursions et plein air
- Football
- Gymnastique aux agrès et gymnastique à l'artistique, jeunes filles ou jeunes gens
- Volleyball

Les monitrices et moniteurs intéressés sont priés de prendre contact avec *Roman Grossried*, Ulmenweg, 3186 Guin (FR), téléphone (037) 43 17 89.



Interview de Ferdy Kübler, par SPORTLI

## En forme au-dessus de 50 ans

Ferdy Kübler, âgé aujourd'hui de 55 ans, a remporté entre autres les championnats sur route de 1951, le Tour de France 1950, 9 fois les championnats suisses et 3 fois le Tour de Suisse.

**SPORTLI:** Pourquoi faites-vous encore du sport à l'âge de 55 ans?

Ferdy Kübler: Celui qui veut garder un esprit clair et vif doit fournir un certain effort mental. De même, pour garder une bonne forme physique nous devons fournir des efforts corporels. Ce n'est d'ailleurs pas une question d'âge mais de discipline personnelle pratiquée durant sa jeunesse et ensuite durant ses années «avancées». En ce qui me concerne, c'est aussi et surtout un plaisir pour moi que de faire du sport et d'exiger des performances de moi-même.

**SPORTLI:** Quelles sont les disciplines sportives que vous pratiquez encore à l'heure actuelle?

Ferdy Kübler: Dans le fond il ne s'agit que de sports que tout le monde peut aussi pratiquer, avec la différence qu'en tant qu'ancien sportif d'élite je me «donne» peut-être plus à fond. Bien entendu, j'ai gardé une

prédilection pour la bicyclette. Le sport cycliste était finalement mon métier et je lui dois beaucoup. Je roule encore 150 à 200 km par semaine, alors qu'autrefois mon entraînement exigeait environ 1200 km. La natation et les excursions à pied occupent également une place importante. Mon brevet d'instructeur de ski me fait garder chaque hiver les skis aux pieds pendant 4 mois et j'ai également découvert les joies du ski de fond, dont je suis devenu un adepte passionné.

**SPORTLI:** A votre avis, pourquoi devrait-on rester sportif après 50 ans?

Ferdy Kübler: C'est bien simple: pour retarder le processus de vieillissement du corps.

**SPORTLI:** Quels conseils pouvez-vous donner aux sportifs de plus de 50 ans?

Ferdy Kübler: Je pense que ce sont les mêmes conseils que ceux que je donnerais aux personnes plus jeunes, c'est-à-dire de faire par exemple deux parcours Vita chaque semaine et de pratiquer une séance quotidienne de gymnastique («Fit avec Jack» — Jack Günthard est lui aussi âgé de plus de 50 ans!).

J'aimerais cependant lancer un avertissement aux plus de 50 ans: évitez toute exagération! Ce n'est pas à 50 ans qu'on peut rivaliser du jour au lendemain avec ceux de 35 ans. L'important, c'est de s'entraîner régulièrement et d'améliorer sa forme à un rythme raisonnable.

**SPORTLI:** Encore une question. Le sport d'élite a-t-il également de l'importance pour le sport de masse, le sport pour tous?

Ferdy Kübler: Laissons les savants se disputer à ce sujet. Mais Wisel Kälin et Sepp Haas ont certainement contribué pour une grande part à lancer la vogue du ski de fond dans notre pays. Même si du temps où j'étais un sportif actif les adeptes de K-K (Koblet-Kübler) étaient nombreux, le moment n'était pas encore venu pour un large épanouissement du sport cycliste. L'année dernière, les autorités durent partout faire imprimer des séries supplémentaires de numéros pour vélos. Cette tendance s'accroîtra peut-être encore lorsque le public apprendra, grâce à SPORTLI, combien Ferdy Kübler est resté en forme à l'âge de 55 ans!