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: 10: Transfert dans l'éducation physique

Rubrik: J+S informations

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: 22.07.2025

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

Informations

Ski de fond

Feuille d'information pour candidats-moniteurs J + S 1, ski de fond

1. Publication et annonce

Les cours sont publiés dans la revue «Jeunesse et Sport». Les fédérations intéressées (FSS, SSMG, CAS, etc.) donnent également des renseignements.
Si le cours est organisé par l'EFGS ou les cantons, on s'annoncera auprès du service Jeunesse + Sport de son canton de domicile. Les étrangers joindront une copie du permis d'établissement à leur annonce. Pour les cours mis sur pied par les fédérations, l'inscription se fera au secrétariat de la fédération concernée. Le délai d'inscription est de 2 mois.
La formation dans les cours cantonaux et ceux de l'EFGS est gratuite. Les participants ont droit au remboursement des frais de voyage, à une indemnité journalière et à une allocation pour perte de gain. Les cours des fédérations ont leur propre réglementation.
Le candidat-moniteur emportera toujours son équipement personnel (skis, bâtons, fart).

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

— Age minimum: 18 ans
— Nationalité: Suisses et étrangers domiciliés en Suisse (permis d'établissement)
— Activité dans la branche
  — pratique du ski de fond depuis au moins 1 à 2 années
  — possession des connaissances techniques de base spécifiques au ski de fond (pas alternatif, double poussée des bâtons)
— bonne condition physique
— activité de moniteur: seuls les candidats s'engageant à exercer une activité de moniteur ont le droit de s'annoncer.

3. Programme de la formation de moniteurs

Théorie: Jeunesse + Sport, principes d'enseignement, principes d'entraînement, prescriptions de la branche

Pratique:
— Marche à skis, pas tournant, pas du patineur
— Pas alternatif
— Pas de un
— Enseignement méthodique des matières, effort sur les formes de jeux d'animation

4. Examen de moniteur

Technique: Démonstration correcte de
— pas alternatif (avec phase de glissée) avec et sans bâtons
— double poussée des bâtons
— double poussée des bâtons avec un pas intermédiaire (= pas de un)
— pas tournant (à droite et à gauche) dans une légère pente
— parcours technique (piste en zigzag et piste à pas tournants) comme pour l'examen de branche sportive
— parcours de fond en terrain varié, 8-10 km et note d'expérience

Condition physique:
Test général de condition physique: moyenne 30 pts.
si possible:
test Cooper (12 minutes; meilleur temps de la classe d'âge)

Théorie: La matière enseignée sera examinée

5. Qualification

La réussite du cours est déterminée par les résultats des examens et l'appréciation des chefs de cours et de classe. Il sera donné des qualifications séparées pour la technique, la condition physique et le théorie (notes 4 à 1).
Certificat fédéral de moniteur: Il sera délivré par le service Jeunesse + Sport du canton de domicile. Si le candidat est déjà moniteur J + S dans une autre branche, la direction du cours inscrira la fréquentation et le résultat du cours dans le certificat de moniteur existant.

6. Compétences du moniteur

Une fois le cours réussi, le moniteur J + S (resp. monitrice) est habilité à fonctionner comme chef de groupe dans un cours de branche sportive 1 (formation de base). L'engagement dans des cours 2A / 2B dépend des aptitudes techniques.

Exceptions: Les services cantonaux pour Jeunesse + Sport peuvent autoriser dans des cas particuliers dûment justifiés par écrit, la direction d'un cours de branche sportive à des moniteurs J + S 1 possédant de bonnes qualifications.
— s'ils sont enseignants ou possèdent une formation professionnelle d'éducateur ou
— s'ils sont moniteurs J + S 2 ou 3 dans une autre branche

Nouveau contenu du manuel du moniteur ski alpin

Le contenu du manuel du moniteur ski alpin a été revu et considérablement élargi. La partie technique a été enrichie par la version intégrale du SKI SUISSE.
Avec ce bon, chaque moniteur J + S de la branche ski alpin a la possibilité d'acheter le nouveau contenu du manuel au prix de 10 francs. Ce montant sera perçu par remboursement. Les personnes autorisées sont priées d'inscrire leur adresse sur le bon ci-dessous et de remplir le verso pour le contrôle.
Le bon dûment rempli est à envoyer à
l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, 3000 Berne.
Prière d'employer une enveloppe affranchie à forfait ou d'affranchir la lettre! Les commandes seront exécutées jusqu'au **30 novembre 1975.**

N'oubliez pas de remplir le verso →

Pauschal frankiert
Affranchi à forfait

Bon valable jusqu'au 30 novembre 1975

Nouveau contenu du manuel de moniteur Ski alpin

Remboursement

Schweizerische Bundeskanzlei
Eidgenössische Drucksachen- und Materialzentrale

Chancellerie fédérale suisse
Office central fédéral des imprimés et du matériel
3000 Bern

973 b - 36393

Ski alpin

Ecole de ski suisse et cours J + S

Partant de la devise «l'union fait la force», je fais appel à tous les chefs et maîtres de classe des cours de ski J + S de chercher le contact avec les écoles de ski locales, plus précisément avec les directeurs et les moniteurs de ces écoles. Ils pourront vous indiquer les pistes appropriées, et peut-être même vous aider à trouver le matériel spécial. N'oubliez pas que vous êtes des étrangers dans leur domaine! Rappelez-vous aussi que vous ne travaillez comme «moniteurs de ski» rétribués que dans le cadre des cours J + S, et qu'il vous est interdit de donner des leçons de ski à votre propre compte. Il existe des lois cantonales à ce sujet qu'il faut respecter!
Je vous souhaite une excellente saison sans accidents et beaucoup de succès dans votre travail. Christoph Kolb

Feuille d'information pour candidats-moniteurs J + S 1, ski

1. Publication et annonce

Les cours sont publiés dans la revue «Jeunesse et Sport». Les services cantonaux pour J + S donnent également des renseignements.
Si le cours est organisé par l'EFGS ou les cantons, on s'annoncera auprès du service Jeunesse + Sport de son canton de domicile. Les étrangers joindront une copie du permis d'établissement à leur annonce. Pour les cours mis sur pied par les fédérations, l'inscription se fera au secrétariat de la fédération concernée. Le délai d'inscription est de 2 mois. La formation dans les cours cantonaux et ceux de l'EFGS est gratuite. Les participants ont droit au remboursement des frais de voyage, à une indemnité journalière et à une allocation pour perte de gain. Les cours de fédérations ont leur propre réglementation.

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

— Age minimum: 18 ans
— Nationalité: Suisses et étrangers domiciliés en Suisse (permis d'établissement)
— maîtriser un virage parallèle
— Engagement à déployer une activité de moniteur J + S
— Réussir le test d'admission. Descente d'une pente (déclivité 40-45 pour cent) en virages parallèles contrôlés. Celui qui ne réussit pas ce test peut être licencié.
— Faire preuve d'une bonne condition physique: présenter le résultat d'un test général de condition physique ne remontant pas à plus de 6 mois.

3. Programme de la formation de moniteurs

Théorie:
— Structure et administration de J + S
— Conception de l'enseignement
— Principes d'entraînement
— Examens de branche sportive
— Problèmes de la sécurité

Formation pratique et didactique:
— Exercices d'adaptation, descente, freinage, virage, dérapage, virage élémentaire et stem-virage, virage parallèle de base et virage parallèle.
— exercices d'application
— parcours

4. Examen de moniteur

Technique:
— Passage de bosses et dépressions
— Pas tournant
— 4 virages parallèles avec impulsion circulaire
— Virages sur pente
— Slalom géant (moyenne minimale: 2,5)

Condition physique:
— Test normal ou petit test (min. 30 pts)

Théorie: Questionnaire J + S (répondre correctement à au moins 13 des 20 questions) et questionnaire spécifique à la branche (13 de 20)

Il est nécessaire d'obtenir un «suffisant» dans chaque partie d'examen pour recevoir la qualification de moniteur.

5. Qualification

La réussite du cours est déterminée par les résultats des examens et l'appréciation des chefs de cours et de classes. Il sera donné des qualifications séparées pour la technique, la condition physique et la théorie (notes 4 à 1).
Certificat fédéral de moniteur: Il sera délivré par le Service Jeunesse + Sport du canton de domicile. Si le candidat est déjà moniteur J + S dans une autre branche, la direction du cours inscrira la fréquentation et le résultat du cours dans le certificat de moniteur existant.

6. Compétences de moniteur

Une fois le cours réussi le moniteur J + S 1 (resp. monitrice) est habilité à fonctionner comme chef de groupe dans un cours de branche sportive 1 (formation de base). L'engagement dans des cours du degré supérieur dépend des aptitudes techniques.

Exceptions: Les services cantonaux pour Jeunesse + Sport peuvent autoriser dans des cas particuliers dûment justifiés par écrit, la direction d'un cours de branche sportive à des moniteurs J + S 1 possédant de bonnes qualifications
— s'ils sont enseignants ou possèdent une formation professionnelle d'éducateur
ou
— s'ils sont moniteur J + S 2 ou 3 dans une autre branche.

REBELL racing

le ski virant, léger, Fullplast, idéal pour professeurs de ski

Nous offrons: **directement de la fabrique**

- **REBELL racing** au prix avantageux de 298 fr. (au lieu de 595 fr.), aux moniteurs de Jeunesse et Sport, sur indication de la longueur désirée, du poids corporel et sur présentation d'une copie du certificat de professeur de ski, SI ou J + S.
- Articles de sports nordiques et alpins directement de la fabrique, à très bas prix, c.-à-d. 20 à 50 pour cent meilleur marché que n'importe où ailleurs.
- Réductions supplémentaires pour groupes, sociétés etc. (conditions Rebell-Fan-Club).

La documentation détaillée s'obtient auprès de:

Fabrique de ski REBELL Thoune, 3645 Gwatt-Thoune

Vu les indications suivantes, j'ai le droit d'acheter le nouveau contenu du manuel du moniteur ski alpin au prix de 10 fr.

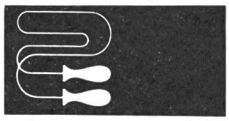
Catégorie de moniteur J + S dans le branche ski alpin .....

Formation acquise en 19 .....

dans le cours suivant: .....

Signature: .....

J + S Communications des chefs de branche



Entraînement de la condition physique

Cours centraux

Pour 1975, les cours centraux pour experts «fitness» JG et JF ont été fixés aux dates suivantes, d'entente avec les offices cantonaux. Par cela, on pense mieux répondre aux besoins des régions, en rendant les discussions et contacts possibles grâce à des effectifs plus nombreux.

Date	Lieu	Participants	Langue	Organis.
19./20. 11.	Macolin	Maîtres d'E. P. diplômés	f / d	EFGS
25./27. 11.	Ovronnaz	Région Suisse romande	f	VS / ETS

Les chefs de branches: B. Boucherin / H. R. Hasler

Examens de performance

Directives d'examen

Examen	Qualification de moniteur indispensable
Examen de condition physique, jeunes gens Examen: examen de la branche A — Exigence: 45 points	Entraînement de la condition physique, Athlétisme
Examen de condition physique, jeunes filles Examen: programme de base de l'examen de la branche sans la branche à option «Fitness-Musical» — Exigence: 25 points	
Athlétisme Examen: tétrathon avec une discipline de chaque groupe de disciplines **Groupe** — **Disciplines, jeunes gens** — **Disciplines, jeunes filles** sprint et haies — 80 m / 100 m / 100 m haies — 80 m / 100 m / 60 m haies sauts — longueur / triple / hauteur / perche — longueur / hauteur lancers — poids 5 kg * / disque 1,5 kg / javelot 600 g — poids 3 kg disque 1 kg / javelot 400 g / balle 80 g demi-fond/marche — 600 m / 1000 m / marche 2 km / 5 km — 600 m / marche 2 km / 5 km *14/15 ans: poids de 4 kg (barème 5 kg)	Athlétisme
Organisation: Règlement de concours J+S; Barème: barème J+S JG + JF **Exigences:** (total des points du tétrathlon): 14/15 ans — jeunes gens: 110 points — jeunes filles: 70 points 16/17 ans — 145 points — 80 points 18/19/20 ans — 160 points — 90 points	Entraînement de la condition physique
Course d'orientation — Examen: selon directives particulières	Course d'orientation
Programme de tests de natation Examen: examen de la branche 2A ou 3A — Exigence: comme examen de la branche	Natation
Programme de natation d'endurance Examen: 1000 m — Exigence: 30 minutes Organisation dans un bain gardé ou sous la surveillance d'un titulaire du brevet de sauvetage	Tous les moniteurs J+S
Ski, programme allround Examen: examen de la branche 1 — Exigence: comme examen de la branche	Ski
Ski, programme de compétition Examen: slalom de 20 à 30 portes ou slalom géant Exigence: JG = temps idéal JG+50% / JF = temps idéal JF+50% Groupes mixtes: JG = temps idéal groupe mixte+50% JF = temps idéal groupe mixte+70%	Ski
Excursion d'un jour à skis (pas en haute montagne) Examen: 20 km (100 m de montée = 1 km au plat) minimum: 300 m de montée Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Ski Excursions à skis
Promenade à ski de fond Examen: excursion d'un jour — 20 km par conditions difficiles (neige fraîche sans trace) — 25 km par conditions faciles Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Ski de fond
Ski de fond, compétition — Examen: course de 4 à 8 km Exigence: JG = temps idéal JG+80% / JF = temps idéal JF+80% Groupes mixtes: JG = temps idéal groupe mixte+80% JF = temps idéal groupe mixte+100%	
Excursion d'un jour à pied Examen: 25 km (100 m de montée = 1 km au plat) Exigence: accomplir le trajet complet au sein du groupe	Tous les moniteurs J+S
Marche de performance Examen: 15 km (100 m de montée = 1 km au plat) Exigence: jeunes gens = 2 heures 15 min.; jeunes filles = 2 heures 30 min.	

Attention aux changements signalés dans la marge par un trait noir.