

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: 36 (1979)
Heft: 8

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 02.02.2025

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



Informations générales

- Dans le dernier numéro nous vous avons annoncé par erreur la nomination de *M. Jean-Claude Chofflon* au poste d'inspecteur fédéral J+S du canton de Fribourg. *M. Chofflon* a été nommé *inspecteur cantonal de gymnastique* en remplacement de *M. André Wuilloud*.

Matériel de hockey sur glace

Nous rappelons que l'EFGS met à la disposition des cours J+S de la branche hockey sur glace le matériel suivant:

- cônes de marquage
- toiles de marquage
- gardiens factices
- équipements de gardien

Les 8 équipements de gardien dont l'EFGS dispose seront attribués en fonction des critères suivants:

- 1 équipement de gardien par organisation
- Priorité:
 1. cours J+S des écoles
 2. cours J+S de clubs de village
 3. cours de sport scolaire (non J+S)
- Durée du prêt: durée du cours, mais au maximum du 1er octobre 1979 au 15 avril 1980

Les commandes ne seront prises en considération que si elles sont envoyées au service cantonal J+S compétent *jusqu'au 15 septembre 1979*.

La natation

R. Montavon

«Et, dès lors, je me suis baigné dans le poème De la mer, infusé d'astres et lactescent...» (Rimbaud: Le bateau ivre)

J'ai voulu à nouveau goûter cette ivresse de l'eau mouvante, de l'eau multiforme, élément essentiel de la vie, pour essayer de traduire ici toutes les joies que procure la natation, la branche sportive que nous nous proposons de vous présenter ce mois.

J'en étais au stade des réflexions, recueillant mes idées, recherchant les mots les plus subtils et les plus nuancés pour exprimer toutes mes sensations, lorsque, au hasard de mes lectures de vacances, je retrouvai un texte de Paul Valéry, dans «Variété». Les inspirations médi-

terraneennes du grand poète, magicien du verbe et du rythme, évoquent sa «folie de l'eau» et son seul jeu, «le jeu le plus pur: la nage qui, toute seule, se soutient et se meut en pleine poésie».

Ce poème en prose correspond si intimement, si profondément, à tout ce que je ressens toujours dans l'élément liquide et dans le bercement des houles, que je ne peux résister au désir d'en citer quelques extraits:

«Il me semble que je me retrouve et me reconnais quand je reviens à cette eau universelle... Se jeter dans la masse et le mouvement, agir jusqu'aux extrêmes, et de la nuque aux orteils; se retourner dans cette pure et profonde substance; boire et souffler la divine amertume, c'est pour mon être le jeu comparable à l'amour, l'action où tout mon corps se fait tout signe et tout forces, comme une main s'ouvre et se ferme, parle et agit. Ici, tout le corps se donne, se reprend, se conçoit, se dépense et veut épuiser ses possibles. Il la brasse, il la veut saisir, étreindre, il devient fou de vie et de sa libre mobilité, il l'aime, il la possède, il engendre avec elle mille étranges idées. Par elle, je suis l'homme que je veux être. Mon corps devient l'instrument direct de l'esprit, et cependant l'auteur de toutes ses idées...»

Donc, nage! donne de la tête dans cette onde qui roule vers toi, avec toi se rompt et te roule!...» Existe-t-il plus belle présentation de la natation?

Sport et poésie peuvent parfois se côtoyer. Et sachons, lorsque c'est possible, éviter une vision trop simpliste du sport, toute en performances et en examens.

La natation dans le cadre de J+S

De la poésie, passons à la réalité J+S. La branche sportive natation est structurée de la façon suivante:

1. Cours axés principalement sur les tests IAN et comprenant des programmes d'enseignement 1 A à 4 A (cours de tests).
2. Cours axés principalement sur la nage de compétition et comprenant des programmes d'enseignement 1 B à 4 B (cours de compétition).
3. Cours axés principalement sur la nage artistique et comprenant des programmes d'enseignement 1 C à 6 C (cours de figures et de ballet nautique).
4. Cours de la branche sportive, orientation D, pour les groupements ne disposant pas de piscine couverte. Ils permettent de s'adonner à une activité J+S en hiver aussi (cours de condition physique).

5. Cours axés principalement sur la natation de sauvetage et comprenant des programmes d'enseignement 1 E à 4 E (cours de sauvetage).

6. Cours axés principalement sur la préparation au water-polo et comprenant des programmes d'enseignement 1 F à 3 F (cours de water-polo). Chaque degré des programmes A, B, C, E, F contient des phases d'initiation, de perfectionnement et d'entraînement.

1. Programmes 1 A à 4 A (cours de tests)

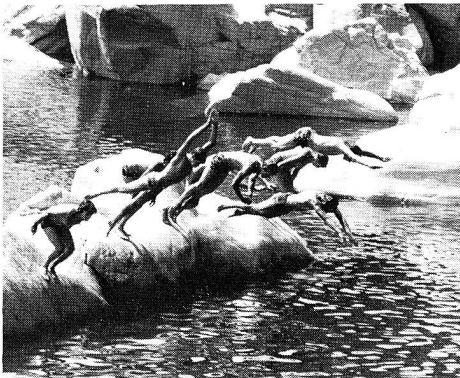
Ils conduisent progressivement de l'initiation à la natation jusqu'à une certaine spécialisation en crawl, en dos crawlé, en dauphin et en brasse, avec étude de différentes façons de virer. Le plongeon de départ et diverses formes au tremplin de 1 m ou 3 m, allant de la chandelle simple au saut périlleux et demi en avant, sont successivement introduits en une progression méthodique. Certaines leçons sont également consacrées à la nage de sauvetage (prises, transport, soins à la victime). Le moniteur a la possibilité de varier ses entraînements en mettant l'accent sur la natation d'endurance (distance), la vitesse, ou en utilisant la méthode fractionnée. Tous les programmes comportent aussi une mise en condition physique par des exercices spécifiques et des jeux à sec et dans l'eau.

Le chemin de fer, spécialiste de l'entraîn.

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-nous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.



Service de vente I, Lausanne, téléphone 021/42 24 04



Les examens 1 A à 4 A de la branche sportive correspondent aux tests I à IV de l'IAN (Intersociation pour la natation), pour lesquels le candidat doit réaliser la meilleure performance possible, soit au moins 30 points dans chaque discipline, et des plongeurs corrects.

2. Programmes 1 B à 4 B (nage de compétition)

Ils concernent avant tout la nage de compétition. Les participants aux cours exercent systématiquement la brasse, le crawl, le dos crawlé, le dauphin, avec les types de virages correspondant à chaque style. Il s'agit d'acquérir le sens du rythme, l'aptitude à glisser, de perfectionner

Sans problèmes par le rail.

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-nous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.



Service de vente I, Lausanne,
téléphone 021/42 24 04

la vitesse, la coordination, d'entraîner l'endurance sur la distance ou au moyen des méthodes par intervalle ou fractionnée. Chaque programme comporte aussi un entraînement de la condition physique à sec propre à la branche sportive.

Des examens clôturent chaque cours. Si l'examen 1 B est considéré comme réussi après accomplissement des six épreuves imposées, les examens 2 B à 4 B, par contre, exigent déjà de véritables performances au temps sur diverses distances et dans les différents styles étudiés systématiquement (six épreuves, minimum: 200 points selon barèmes).

3. Programmes 1 C à 6 C (cours de nage artistique, ballet)

Les participants à ces cours sont formés graduellement à la technique des positions sur l'eau et à la nage artistique, dont le ballet nautique constitue la synthèse. La pratique de cette branche exige une condition physique parfaite et la maîtrise absolue des styles de nage. Il n'existe pas moins de 8 tests échelonnés depuis la formation de base jusqu'à la plus haute distinction en nage artistique, et qui permettent progressivement d'accéder à la compétition.

4. Orientation D (cours de condition physique)

Il n'existe aucun programme obligatoire d'enseignement de la natation. Les cours D portent avant tout sur un entraînement de la condition physique générale et sur un entraînement spécifique de condition physique pour la natation. Ils doivent simplement compter au moins 16 unités d'enseignement et se terminer par un examen de la condition physique: programme de base. L'organisation du test de condition physique est facultative. Des moniteurs de condition physique non reconnus en natation peuvent fonctionner dans de tels cours.

5. Programmes 1 E à 4 E (cours de sauvetage)

Ils consistent en une étude de diverses nages: brasse ventrale, brasse dos (indispensable pour le transport en sauvetage), crawl, dos crawlé, dauphin, avec départ et virages correspondants. Des exercices de plongée accoutument au transport d'une charge sous l'eau et sur l'eau, en même temps que les techniques de sauvetage (prises de sauvetage et de dégagement, nage habillée, etc...) sont automatisées. Les participants sont également formés en premiers secours de survie (respiration artificielle, théorie, etc...). dans les 4 degrés des programmes, les disciplines d'examen permettent une

appréciation chiffrée. Il n'existe pas encore de barème. A réussi celui qui l'a passé dans sa totalité.

6. Programmes 1 F à 3 F (cours de water-polo)

Ils portent sur une formation générale en natation (brasse, crawl, dauphin, dos crawlé) et une préparation spécifique au water-polo (technique du ballon, nage et habileté dans l'eau, tactique, matches d'entraînement). Il existe trois examens à l'état de projets, adaptés au niveau du cours.

7. Autres tests

Les moniteurs disposent encore de maintes possibilités de varier un enseignement de la natation. Divers tests spéciaux et progressifs ont également été créés pour contrôler et stimuler les élèves. En effet, dès que ceux-ci sont accoutumés à l'eau, le moniteur peut les soumettre aux tests de préparation de l'IAN (écrivisse, hippocampe, grenouille). Comme toutes les piscines ne sont pas équipées pour l'enseignement du plongeon, un test complémentaire au test suisse de l'IAN, ne comportant que des disciplines de natation, donne au moniteur tributaire des conditions locales, l'occasion de contrôler les performances de ses élèves (baleine, brochet, requin, dauphin). La réussite de tous ces tests de préparation et de complément est sanctionnée par l'attribution d'insignes à l'image des appellations, qui peuvent certainement motiver les jeunes gens et les encourager à persévérer.

Brève rétrospective sur l'évolution de la natation

Sur le plan fédéral

La natation est une branche sportive qui fit partie du programme d'enseignement de l'Instruction préparatoire (IP) dès ses débuts. Elle fut reprise par la suite dans les programmes de l'Enseignement postcolaire de la gymnastique et des sports (EPGS) et de Jeunesse + Sport (J+S). Les deux formes d'activités prévues sont les cours destinés à la formation et les examens à option, devenus sous J+S les examens de performance, épreuves isolées d'une durée maximale d'une journée.

1942 46 jeunes gens fréquentent un cours de natation et 3244 participent à un examen;

1961 le cap des 2000 est franchi (2254) dans les cours et celui des 15 000 (16 040) dans les examens;

1977 et 1978). Est-ce la preuve que la formation dispensée dans les cours exerce un attrait plus grand chez les jeunes que le concours offert par l'examen?

Fribourg

Fribourg organisa ses premiers cours en 1944. La participation était de 50 à 100 jusqu'en 1965, puis varia entre 100 et 150 jusqu'en 1973. En 1977, 966 filles et garçons prirent part aux cours et plus de 2200 aux examens. Ces chiffres passèrent à 711 pour les cours et 2593 pour les examens en 1978.

Tessin

Le véritable départ de la natation a été pris en 1970 (206 participants). Auparavant les cours étaient organisés sporadiquement et la participation annuelle était faible (environ 50), excepté en 1950 (264 nageurs). Dès 1973, la fréquentation n'a cessé d'augmenter pour atteindre 218 filles et 439 garçons en 1976, puis redescendre à 500 en 1978.

Dans les examens, la progression a été régulière (100 dans les années 50; 150 à 200 dans les années 60) pour se stabiliser entre 1974 et 1976 aux environs des 300 jeunes filles et 350 jeunes gens. Aucun examen n'a été organisé en 1978.



- 1973 naissance de J+S: près de 6000 jeunes filles et jeunes gens prennent part à un cours et environ 11000 à un examen;
- 1975 les cours sont fréquentés par 4877 jeunes filles et 5688 jeunes gens, les examens par 4570 jeunes filles et 9598 jeunes gens;
- 1977 année record: la participation aux cours s'élève à 10689 (4970 jeunes filles et 5719 jeunes gens) et celle aux examens à 18220 (7032 jeunes filles et 11188 jeunes gens)
1978. année de stabilisation: les chiffres sont quasiment identiques à 1977.

Sur les plans romand et tessinois

Genève

Bien que Genève n'ait organisé ses premiers cours de natation qu'en 1960, ce canton tient actuellement la tête du classement J+S romand avec une moyenne annuelle d'environ 1200 participants, dont plus d'un tiers de jeunes filles. Cette participation à même dépassé les 1900 en 1978.

Les premiers examens de natation eurent lieu en 1943 déjà. La participation augmenta année après année pour atteindre la cote des 200 en 1970 et tomba pratiquement à zéro avec l'introduction de J+S (moins de 20 participants en

Valais

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce canton a été parmi les premiers à avoir encouragé la pratique de la natation. De 1969 à 1970, il tint même la tête du classement EPGS romand avec une participation annuelle moyenne de 300. Cette constance ne s'est pas maintenue avec l'introduction de J+S. La participation baissa de quelque 100 unités dès 1973, puis remonta dès 1977.

Quand aux examens, ils furent de manière générale bien fréquentés dès les années 60 (200 à 500 participants). Sous J+S, la participation passa à près de 500 jeunes filles et 1200 jeunes gens en 1978.

Vaud

Malgré les possibilités naturelles offertes par le bassin lémanique et le lac de Neuchâtel, les programmes IP et EPGS ne semblent pas avoir rencontré l'enthousiasme de la jeunesse vaudoise. Jusqu'en 1970, seuls quelques cours furent organisés avec moins de 50 participants par année. Sous J+S ce chiffre se stabilisa aux environs de 700.

La participation aux examens, en progression constante de 1960 à 1970 (118, respectivement 477 participants), est pratiquement tombée à zéro avec l'introduction de J+S. Toute-

fois cette activité semble reprendre ces deux dernières années (158, respectivement 392 participants).

Neuchâtel

L'année 1947 vit l'organisation des premiers cours de natation. La fréquentation varia entre 50 et 100 jusqu'en 1973 (excepté 1966 avec 175 participants et 1971 avec 165 participants) pour atteindre une moyenne annuelle de 150 à 200 sous J+S.

Quant aux examens, nous constatons le même phénomène que dans le canton de Genève: on n'organise pratiquement plus d'examens de natation depuis la création de J+S, alors qu'auparavant (1960-1970) on avait une participation annuelle supérieure à 150.

Jura

- 1975: 7 cours avec 84 filles et 61 garçons
1976: 6 cours avec 85 filles et 67 garçons et 1 examen avec 12 garçons
1978: 9 cours avec 71 filles et 110 garçons.

Malgré le développement important enregistré dans la natation grâce à J+S, il semble que toutes les possibilités offertes par notre institution sont encore loin d'être épuisées...

Conclusions

La natation, sport sain, complet, aux multiples facettes, contribue à améliorer la condition physique et la santé. Malgré la pollution croissante des eaux de nos lacs et de nos rivières, des piscines publiques et privées permettent à chacun de la pratiquer sans grands frais.

Cette branche sportive bénéficie d'ailleurs de l'appui de diverses institutions:

1. L'Interassociation pour la natation (IAN)
Secrétariat central: case postale 158, 8025 Zürich
2. La Fédération suisse de natation (FSN)
Secrétariat central: J. Naegeli-Baur, Haldenstrasse 25, 2500 Bienne
3. La Société suisse de sauvetage (SSS)
Secrétariat central: Dietlistrasse 76, 9000 St-Gall

qui contribuent largement à son développement par la publication de documents didactiques, par des conseils en matière de construction de piscines, par l'élaboration et l'organisation de tests, par la formation de moniteurs qualifiés, etc...

Tous renseignements complémentaires peuvent être demandés directement aux organes cités ci-dessus, aux Offices cantonaux J+S, ou au chef de la branche sportive de l'EFGS.

Nous saurons donner le départ à votre voyage de société.

Faites comme de nombreuses sociétés, de nombreux groupes avant vous. Profitez de notre service bien rodé et de l'étendue de notre offre. Nous organisons des voyages sur mesure à des conditions avantageuses. Mettez-nous à l'épreuve. Votre gare ou notre service de vente se feront un plaisir de vous renseigner.



Service de vente I, Lausanne,
téléphone 021/42 24 04

Prospectus J + S

La deuxième série a vu le jour:

- Excursions à skis
- Gymnastique aux agrès et à l'artistique pour jeunes filles
- Gymnastique et danse
- Handball
- Ski de fond

Vaut mieux tard que jamais! C'est avec passablement de retard que nous pouvons vous annoncer la parution de la seconde série de dépliants. La commission de propagande J + S a de nouveau essayé de présenter ces cinq disciplines d'une manière attrayante, d'amener les adolescents à faire du sport et surtout de les informer sur le programme moderne et varié que leur offre J + S.

Le prospectus, publié dans les quatre langues nationales, contient un texte renseignant sur l'institution J + S en général ainsi que des informations sur le sport en question. Ce prospectus est gratuit.

Le dépliant J + S peut également être obtenu sous forme de poster non plié (format 42 x 63 cm, noir et blanc, tramé). Dans ce cas, il est vendu au prix de 10 fr. par série de 5 posters:

Variante 1:

5 posters de la même discipline sportive.

Variante 2:

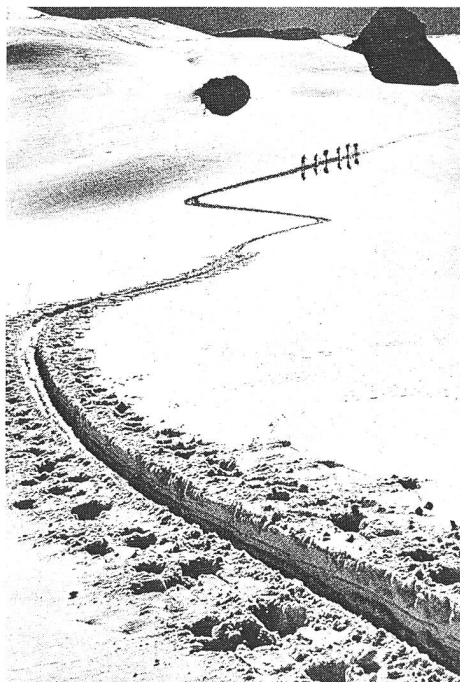
1 poster de chaque discipline de la série en question.

Commande:

a) *Dépliant*, gratuit: au service J + S de votre canton de domicile

b) *Posters*, contre paiement: à l'OCFIM, 3003 Berne, en indiquant la série et la variante désirée. La facture sera jointe à l'envoi.

Chaque dépliant de cette première série de cinq disciplines contient également des informations générales sur l'institution dénommée «Jeunesse + Sport». Si ce chapitre n'est pas publié ici, c'est par manque de place. Pour cette même raison, nous avons été contraints de raccourcir les textes concernant la gymnastique et la danse.

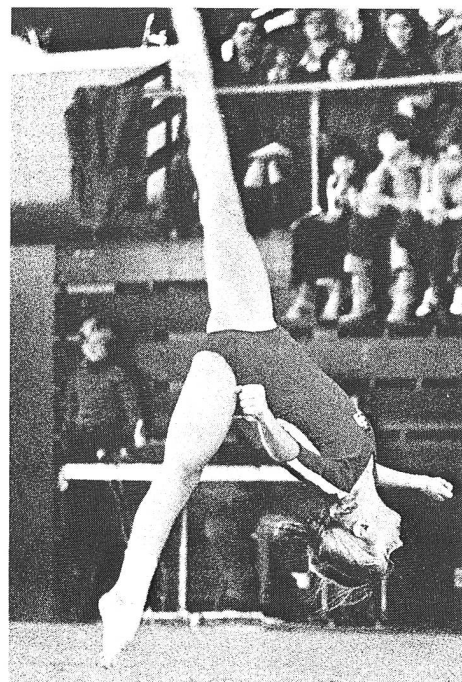


Excursions à skis

La conquête des cimes majestueuses, les skis aux pieds, procure une sensation de joie et de liberté. Après des montées souvent pénibles mais fascinantes, après ces inoubliables instants de bonheur et de satisfaction au sommet du géant conquis et les merveilleuses descentes dans la poudreuse qui font oublier le froid et la fatigue, on se retrouve, le soir, dans une cabane bien chauffée pour chanter en chœur au son de l'harmonica et pour écouter les interminables récits de ceux qui ont découvert un monde nouveau ou oublié.

Les excursions à skis permettent à tous les êtres épris d'évasion de s'affirmer face à l'obstacle, en maîtrisant les difficultés. Pour vivre pleinement ces aventures, il faut être robuste, tenace, bon skieur et posséder un sens profond de la camaraderie et de la responsabilité. Cette lutte obstinée de l'homme minuscule pour vaincre les éléments trouve sa récompense dans l'indicible plaisir de contempler du haut la sauvage beauté d'une sorte de royaume inaccessible aux non-initiés. Si tu éprouves aussi cet engouement, Jeunesse + Sport t'offre la possibilité de suivre des alpinistes expérimentés qui te mèneront loin des pistes préparées.

Tu trouveras ces guides dans les groupements scolaires, dans les sociétés, les clubs de ski et les clubs alpins.

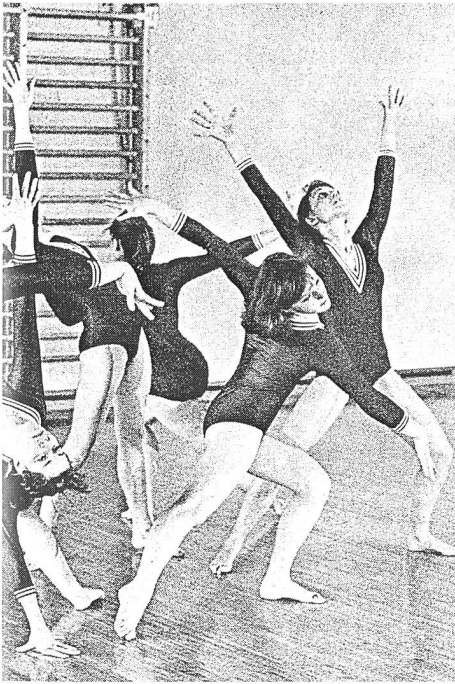


Gymnastique aux agrès et à l'artistique pour jeunes filles

On distingue deux orientations principales dans cette discipline: la gymnastique aux agrès et la gymnastique artistique.

La gymnastique aux agrès englobe pratiquement tous les exercices aux engins et avec des engins. Elle est une excellente école du courage et permet d'améliorer l'adresse et l'agilité, de perfectionner le sens du rythme et de renforcer la musculature. Grâce à son programme très varié, elle peut être pratiquée par tout le monde – par toi aussi. Tu peux pratiquer ce sport magnifique par plaisir ou pour préparer une autre discipline.

La gymnastique artistique, elle, est un sport de compétition. Son but est de perfectionner la technique et l'exécution de certains exercices de la gymnastique aux agrès, en se limitant en principe au saut de cheval, aux exercices à la poutre d'équilibre, aux barres asymétriques et au sol qui sont les disciplines de compétition. Toutefois pour maîtriser une exécution à la fois parfaite, élégante et dynamique à ces agrès, il faut des heures et des heures d'entraînement. Ce sport n'est donc pas fait pour tout le monde. Il exige des jeunes filles énergie, vivacité, endurance, courage et un certain talent aussi.

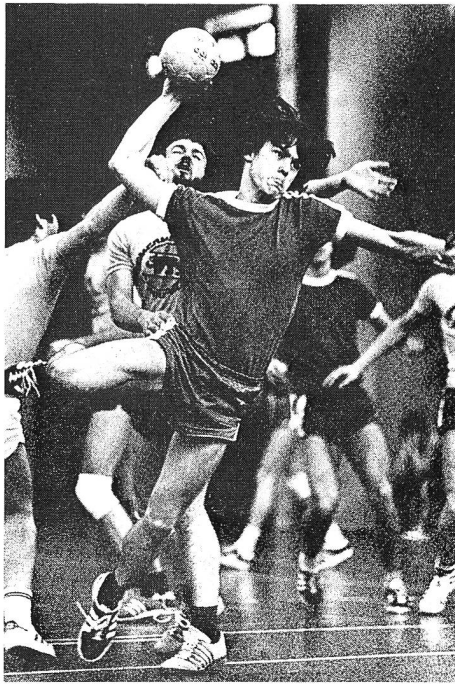


Gymnastique et danse

La danse est aussi vieille que l'humanité. Jadis, on dansait pour plaire aux dieux ou pour tromper les démons. La chorégraphie était pauvre, mais très expressive. Ce dialogue avec les dieux par le mouvement est devenu également un moyen de communication entre les hommes par l'intermédiaire des danses folkloriques qui, tout comme les danses religieuses, ne s'adressent pas à des spectateurs: on danse pour soi-même!

Vers le XVIIIe siècle, vint la gymnastique avec son «mouvement rythmé» fortement influencé par la danse. Bien qu'elle poursuive des buts bien précis – de nature physiologique, psychologique, sociale et éducative – elle s'oriente toujours davantage vers le «mouvement dansé» sans perdre de vue ses principaux objectifs. On peut donc dire que la gymnastique vient de la danse et mène à la danse.

La discipline «gymnastique et danse» permet de faire du sport pour rester en forme et de cultiver la camaraderie. Si tu aimes le rythme, la musique, la liberté d'expression par le corps, la créativité et si tu veux apprendre à connaître la culture et le folklore d'autres peuples, la gymnastique et danse est la discipline J+S idéale pour toi. Tu peux choisir entre: la gymnastique, la gymnastique sportive, la gymnastique de jazz et les danses folkloriques.

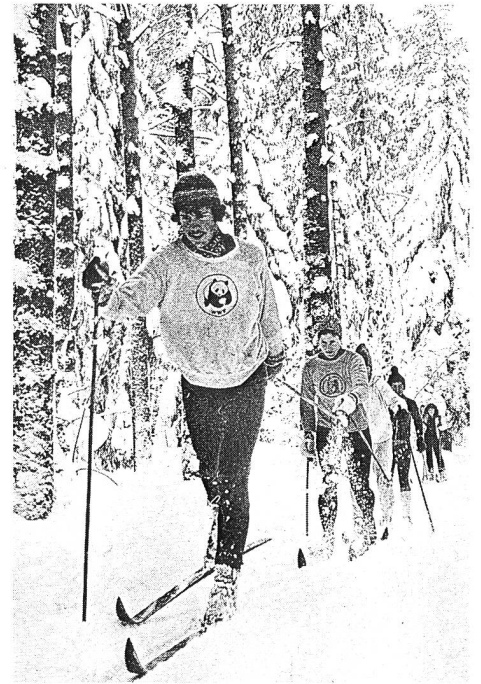


Handball

Les origines de ce sport dynamique remontent au XIXe siècle. Les premières règles furent introduites en 1919. Aujourd'hui, on compte plus de deux millions de handballeurs, organisés dans le monde entier et le nombre des joueuses de handball augmente continuellement. Ce jeu enthousiasmant exige une solide condition physique et une parfaite maîtrise du corps. Il faut également avoir le sens du jeu, aimer le risque, posséder d'excellents réflexes et, naturellement, savoir manier le ballon.

Savais-tu qu'un joueur de grande classe court environ 4000 m, change 280 fois de direction, 190 fois de rythme et reçoit bien 90 fois le ballon durant un match? Tu vois que le handball est tout autre qu'ennuyeux!

L'âme d'une équipe de handball est le gardien. Il doit être agile comme un chat et posséder cet instinct que l'on attribue dans la mythologie grecque à Cerbère, le gardien des Enfers. Il faut vraiment du sang-froid pour se jeter dans un tir à bout portant, surtout que le ballon peut atteindre une vitesse de 100 km/h s'il part de la main d'un joueur de classe mondiale. Le handball est un sport qui peut t'offrir énormément, peu importe que tu désires être gardien, défenseur ou attaquant. Il y a dans Jeunesse + Sport des organisations qui se vouent entièrement à ce sport. Elles n'attendent que toi!



Ski de fond

«LLL = lattes légères, longévité». Ce slogan, qui a contribué énormément à la marche triomphale du ski de fond en Suisse, est aussi le symbole d'une éthique.

Loin des influences négatives du monde environnant, le skieur de fond, souvent solitaire, parcourt ses kilomètres en alternant effort et récupération en parfaite harmonie avec la nature. Mais parfois aussi, l'envie lui prend de courir à toute vitesse, de voler sur les pistes, tel un corps à corps sans pitié comme il se présente dans une compétition.

Le ski de fond comme sport populaire signifie lutte contre l'amollissement. Le fait que la technique élémentaire est facile à apprendre, la possibilité de pouvoir adapter le rythme à ses propres capacités et le prix modeste de l'équipement font du ski de fond le sport de masse par excellence. Mais pour se sentir à l'aise sur ses lattes légères et les maîtriser à tout instant, il faut un minimum de préparation physique et technique.

Dans les nombreux cours de branche sportive J+S organisés par les offices de sport et les sociétés sportives, des moniteurs qualifiés t'initieront volontiers à la technique du ski de fond. Plus tard, si tu le désires, il feront de toi un véritable champion. Profite de cette occasion que t'offre l'institution Jeunesse + Sport!