**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Agora // Voix libres

**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:** 13.07.2025

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

# J+S pose un jalon

**Martin Jeker //** Le manuel clé doit contribuer à garantir un enseignement sportif de qualité aux enfants et aux adolescents.

En 2007, 600 000 jeunes ont participé à un cours ou à un camp J+S. 60 000 monitrices et moniteurs J+S leur ont consacré une partie de leur temps libre, en les faisant bénéficier de leur savoir et de leurs compétences. Avec J+S Kids, des activités sportives vont désormais aussi être proposées aux 5 à 10 ans; 300 000 enfants devraient ainsi venir grossir les rangs de la famille J+S.

La formation de base et la formation continue obligatoire, avec son système modulaire, assurent aux monitrices et moniteurs des connaissances régulièrement remises à jour. En 2007, plus de 3000 modules ont été mis sur pied dans 75 disciplines sportives aux quatre coins du pays, drainant quelque 60 000 intéressés.

Imprimer une seule et même direction au programme J+S constitue un sacré défi au vu de ses multiples facettes, et ce d'autant plus que, la formation étant relativement courte, il n'est pas possible de couvrir tous les aspects de l'enseignement. Dans ce contexte, on ne peut que tabler sur l'expérience et les compétences de chaque moniteur.

La conception J+S et le manuel clé sont des instruments essentiels pour infléchir la formation et la formation continue dans le sens souhaité. La conception fixe les valeurs et les tâches inhérentes aux différentes fonctions. En s'appuyant sur ces valeurs, le manuel clé développe trois concepts: un concept pédagogique, un concept de motricité sportive et un concept méthodologique. Ces concepts donnent aux moniteurs les outils nécessaires pour travailler avec les enfants et les adolescents. A cela s'ajoutent les compétences spécifiques qu'ils développent au fil des ans dans leur sport de prédilection.

La formation de moniteur J+S constitue généralement une première formation pédagogique. Elle fournit aux jeunes adultes des bases qu'ils pourront approfondir et élargir tout au long de leur parcours. La formation des entraîneurs et le sport des adultes travaillent de ce fait avec les mêmes concepts clés, qu'ils utilisent dans leurs activités de formation en les adaptant aux degrés correspondants.

Toutes les mesures prises dans le secteur de la formation et de la formation continue poursuivent le même objectif: assurer aux enfants et aux adolescents un enseignement sportif de qualité. A cet égard, l'aspect émotionnel occupe une place prépondérante. Il ne faut pas que les systèmes de compétition entraînent l'exclusion d'un enfant, et les changements de discipline – et par là-même de club – doivent être rendus possibles, avec les mesures d'accompagnement qui s'imposent.

Chaque année, 60 000 monitrices et moniteurs J+S mettent tout en œuvre pour atteindre ces objectifs. A toutes et à tous, un grand merci!

› *Martin Jeker est directeur de Jeunesse+Sport.*
*Contact: martin.jeker@baspo.admin.ch*

# Trouver une voie personnalisée

**Jan van Berkel //** La plupart des athlètes de haut niveau bénéficie du soutien d'un entraîneur. Mais quelles sont donc les compétences que ce dernier doit disposer pour effectuer correctement son travail et aider l'athlète à atteindre ses objectifs?

▶ Cette question, je me la pose en tant que sportif d'élite et jeune entraîneur. Les exigences liées à mon activité de coach peuvent être regroupées selon un niveau technique ou pédagogique. Les capacités techniques forment le socle des compétences de chaque entraîneur. Elles sont ses outils quotidiens et doivent permettre de répondre aux demandes les plus élevées dans le domaine du sport d'élite, mais également du sport de masse. Ces capacités peuvent être acquises via différents canaux. Obtenues sur le terrain ou sur les bancs d'école, elles ont, de mon point de vue de sportif, la même valeur. Mais ce n'est que lorsque le savoir théorique a été validé à travers la pratique que l'entraîneur présente les qualités indispensables pour porter son athlète vers le succès. En tant qu'entraîneur, je dois transmettre mes capacités techniques au sportif. Et surtout, je me dois de disposer d'un bagage pédagogique qui est souvent sous-estimé. L'individualisation devrait non seulement imprégner la planification, mais aussi l'approche et les relations avec le sportif. Si cette individualisation n'est pas effective, mes signaux n'arriveront pas correctement à l'athlète et conduiront à de fausses actions.

En tant que sportif, je perçois mon rapport à l'entraîneur de manière fort simple. Si je m'engage à 100%, j'en attends de même de sa part. Cet engagement sous-entend qu'il consacre le temps nécessaire pour optimiser les différentes tâches quotidiennes, telles que la planification de l'entraînement, l'encadrement ou encore l'analyse des performances. La tâche d'un sportif consiste aussi à rechercher l'entraîneur qui puisse lui convenir. Mais il faut également que l'entraîneur soit, de son côté, en mesure de trouver une voie personnalisée qui conduise l'athlète au succès.

Dans la réalité, cette relation athlète-entraîneur ne devrait toutefois pas être examinée de manière aussi formelle et vue de l'extérieur que ne laissent transparaître ces quelques lignes. A mon avis, les finesses d'une telle relation sont comparables à une structure organique qui transcende notre capacité d'assimilation et ne peut être en partie reconnue que de manière instantanée.
En définitive, le succès est le seul juge.

› *Jan van Berkel, triathlète, appartient au cadre des «moins de 23 ans» de Swiss Triathlon. Ses plus grands succès: champion de Suisse en 2005 et médaillé d'argent par équipes aux championnats d'Europe 2005. Depuis quelques années, il coache également des sportifs d'élite et des sportifs amateurs.*
*Contact: jan@janvanberkel.ch*