

**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:** 37 (1980)

**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:** 01.04.2025

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



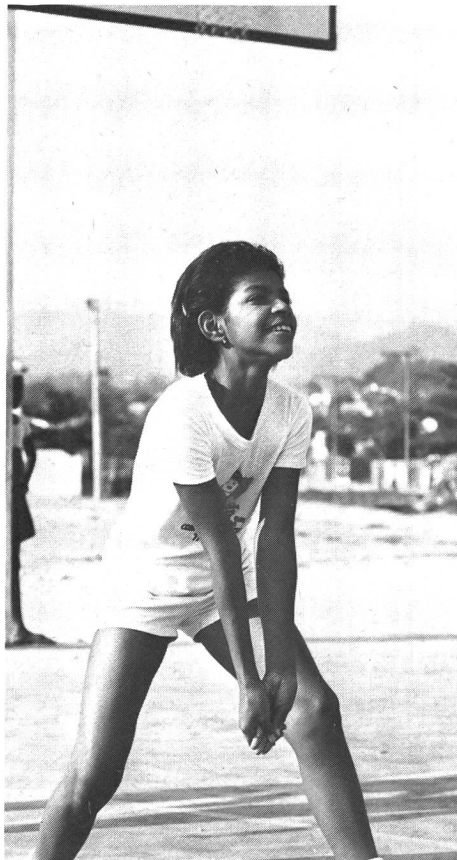
## Jeunesse + Sport à la brésilienne

Jürg Stäuble

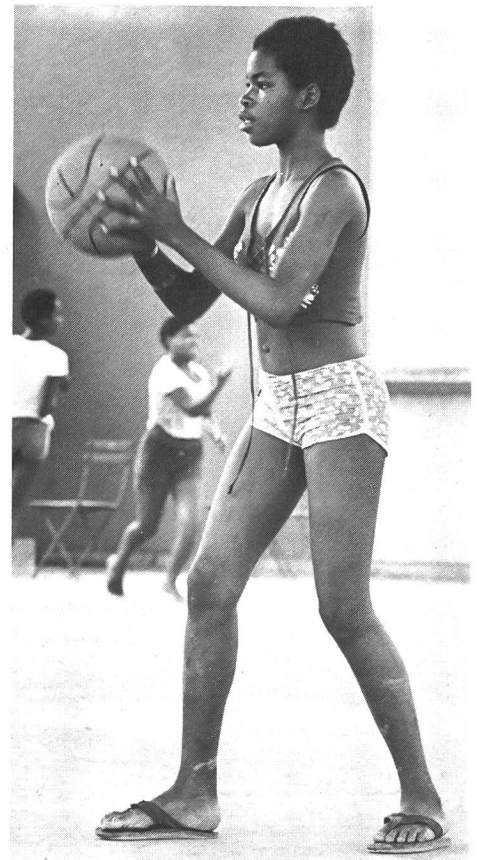
Différentes organisations privées et de l'Etat s'engagent pour promouvoir le sport dans cet immense pays d'Amérique du Sud qu'est le Brésil. Une d'entre elles, la «Fundação Roberto Marinho», fondée par la plus grande société de télévision du pays, s'occupe de l'éducation sportive des enfants qui vivent dans les «favelas», les bidonvilles de Rio de Janeiro.

Au cours d'un essai de neuf mois organisé il y a deux ans, 300 jeunes gens de 10 à 17 ans ont pu être initiés au volleyball, au basketball et à l'athlétisme. Les cours ont été dispensés par des professeurs d'éducation physique et des sportifs d'élite. Cette année, on a l'intention d'élargir cette campagne à 900 enfants, ce qui est naturellement toujours insuffisant pour une ville de dix millions d'habitants. Le programme a été complété par le jeu des échecs et la gymnastique rythmique sportive pour les jeunes filles.

Les enseignants se réunissent périodiquement pour faire le point. Il s'agit là d'une mesure indispensable, car les succès obtenus engendrent des problèmes. L'intérêt est énorme, mais le nombre d'installations, d'engins et d'instructeurs à disposition est nettement insuffisant. Les enfants qui ont la chance de pouvoir participer à cette campagne causent des soucis à leurs parents: depuis qu'ils font régulièrement du sport, ils mangent plus, beaucoup plus que les parents pauvres peuvent mettre sur les assiettes. La Fundação Roberto Marinho s'efforce, avec passablement de succès, de résoudre également ce problème en collaboration avec un grand Konzern de produits alimentaires.



1



2



3



#### Légendes des photos

- 1 Le volleyball me fascine, surtout la manchette!
- 2 Toutes les vedettes du basketball sont des «perches»!
- 3 Que faire d'une piste synthétique et d'un chronométrage électronique... nous n'en avons pas besoin!
- 4 Il faut bien s'assurer que les résultats soient notés!
- 5 La concentration est un point essentiel dans le jeu des échecs!
- 6 Quelques tours de piste pour s'échauffer... et pourquoi pas dans une arrière-cour!

6



## Informations générales

### Football

Ernest Monnier, entraîneur régional

#### Pour un entraînement plus cérébral

Deux conceptions extrêmes du type de footballeur idéal continuent de s'affronter: d'un côté celle du footballeur spécialisé à un poste, tel que le conçoit Hidalgo, l'entraîneur national français, de l'autre, celle prônée notamment par Havranek, l'entraîneur national tchèque qui met en exergue le joueur polyvalent, dit aussi universel, spécialement apte à favoriser le jeu collectif. Ces deux écoles se rejoignent cependant sur un point: le footballeur doit être avant tout un athlète.

#### Le footballeur: un athlète

Mais ne nous méprenons pas sur la signification de ce vocable qui, pour les amoureux du ballon, désigne communément le pratiquant d'un sport individuel, sans plus.

Cette définition ne suffit pourtant pas à cataloguer un athlète. Pour le situer exactement, c'est-à-dire le différencier du pratiquant d'un sport d'équipe, il est absolument indispensable de parler de son entraînement. D'une part, une mise en condition physique optimum par une préparation individuelle spécifique très poussée. D'autre part: intense spécialisation technique consécutive à une longue préparation mentale.

Peut-on décemment prétendre que nous en sommes là avec l'entraînement de nos footballeurs?

#### Quels sont mes points faibles?

Ne pouvant donc compter que sur lui-même pour réaliser un exploit, l'athlète n'a qu'un moyen pour s'améliorer: éliminer ses points faibles. Dès lors le processus de perfectionnement est déclenché et le succès ne se fera pas attendre.

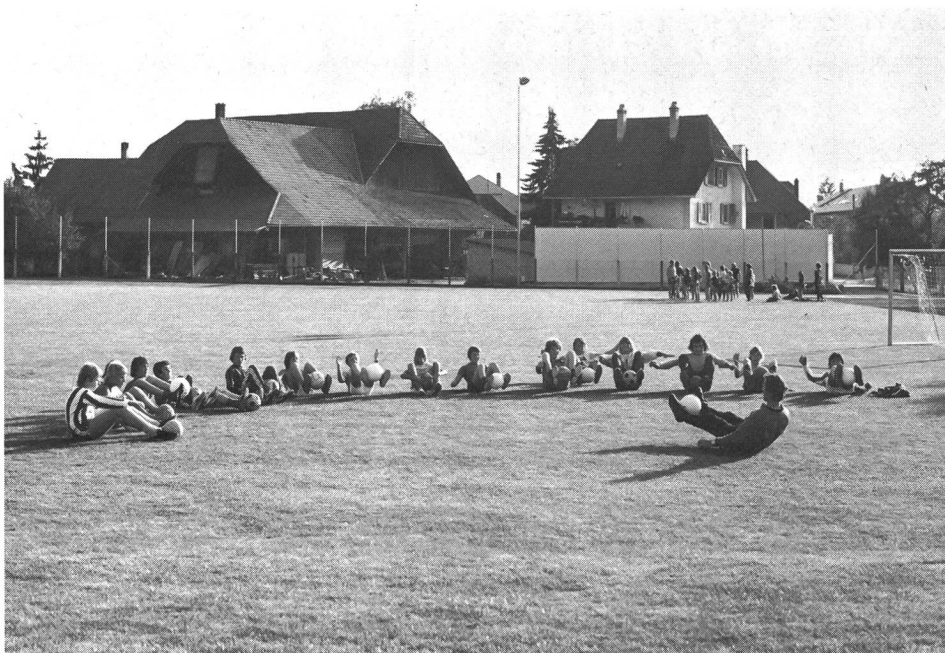
En résumé: matière grise d'abord, muscle ensuite.

Illustrons cette thèse par un exemple: celui du sauteur en hauteur. Il nous fatigue même à le voir se concentrer si longuement pour quelques pas d'élan, toujours les mêmes, pour une élévation et un retournement du corps, ventral ou dorsal. C'est tout. Quelques secondes. Mais combien de fois les a-t-il répétés, mentalement d'abord, pratiquement ensuite, ces éternels mouvements si bien synchronisés! Combien de temps a-t-il consacré pour gagner... un centimètre? Sans être payé!

#### La réflexion

Le mot est lâché. Cette faculté d'importance capitale, à quel degré est-elle utilisée chez le footballeur? N'allez surtout pas chercher très haut!!! Pourquoi s'astreindre à un fastidieux effort mental quand on n'est pas responsable personnellement d'une défaite... collective!

C'est dans cette différence de motivation que réside toute la différence de préparation entre l'athlète et le footballeur. En définitive, sans





une meilleure prise de conscience individuelle de ce dernier, pas de salut possible. Le redressement de notre football national est à ce prix.

### Pluralité des techniques

Cette différence fondamentale sur la manière de s'entraîner prend encore plus d'importance quand on considère combien le champ d'action du footballeur est plus vaste que celui de l'athlète. Savoir courir en tout terrain: sec, boueux, neigeux, glissant. Au surplus gêné par des adversaires, – mais que viennent-ils faire là... ceux-là? – Et tout en appliquant nombre de gestes techniques différents: passer, dribbler, amortir, stopper, tirer, jouer de la tête... Bref, une multitude de moyens qui tous nécessitent une étude approfondie.

### Non! plus d'unijambistes

Et pour comble de complication: savoir jouer des deux pieds.

- Pas nécessaire pour nous, ont pensé nos deux internationaux Andrey et Botteron!
- C'est déjà assez compliqué avec un soulier! Et ils ont simplifié le problème. Le premier a choisi le pied gauche, le second le pied droit. Si bien qu'entre les deux, on ferait un joueur... presque parfait!

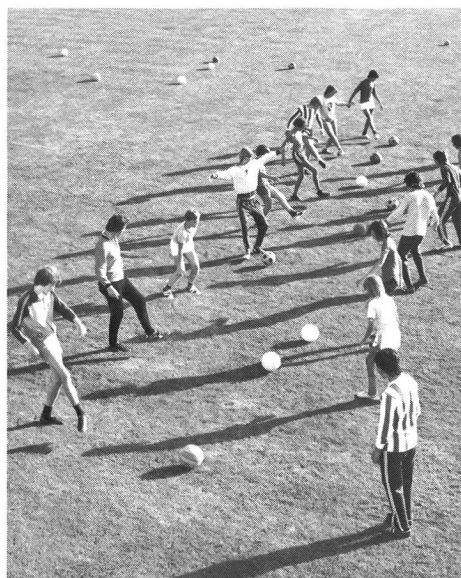
Mais foin d'humour. Pensez-vous que ces deux fort sympathiques joueurs, – sans conteste possible parmi les plus doués du pays, – se sont une fois posé la question: quels sont mes points faibles? Jamais. Quelques dix ans de formation en catégorie juniors, quatre à six ans de professionnalisme, – bien souvent à deux entraînements quotidiens, plus un ou deux matches hebdomadaires, – le tout assaisonné de cinq à dix mille francs mensuellement... plus les primes. Puis oser, dans ces conditions, se présenter en public en unijambiste? Quel souffle! Une telle carence, une telle indigence, c'est assurément désolant! A leurs entraîneurs responsables, je dirais même: c'est scandaleux! Quand on songe au résultat auquel on arrive au cirque avec nos frères inférieurs, on est en droit de se poser des questions, non?

Ne serait-il pas possible de retrouver tous les entraîneurs des deux intéressés afin de les entendre? Car enfin, ces derniers ne sont pas les principaux responsables de leur si criant défaut! De tels cas ne devraient plus se produire à l'avenir.

Oh! j'entends votre réflexion: il est d'autres joueurs de classe internationale qui jouent quasiment d'un seul pied. D'accord, mais ne me dites pas qu'ils ne seraient pas mieux armés... avec deux souliers!

### Plus possible de choisir

A ce stade de la discussion, pouvons-nous, entre entraîneurs, être d'accord qu'à un moment donné du jeu, le choix du pied ne peut plus se poser sans ralentir l'action. Pour marquer un but



même. Et gagner le match... si ce n'est le championnat! Il y va, en effet bien souvent d'une fraction de seconde pour l'exécution d'un geste déterminant. Certes, le joueur incriminé saura peut-être s'en sortir par un stratagème ou un autre. Il n'aura pas perdu le ballon et finira par le passer à un coéquipier. Mais pendant ce temps la défense adverse se sera renforcée, et c'est l'échec par défaut de temporisation. Le public n'y aura rien vu. L'entraîneur passera peut-être dessus, satisfait de voir le ballon conservé dans l'équipe.

### Entraînement sauvage!

Voici un exemple typique d'entraînement nul, comme on en voit hélas trop souvent chez les juniors notamment, dont la majorité des entraîneurs ne sont pas diplômés. Dans les catégories D et E cette lacune touche le 90 pour cent des intéressés. Quelle splendide occasion de rappeler ici notre thèse si souvent proclamée que c'est tout à la base déjà qu'une formation parfaite devrait être dispensée!

- Passez en slalom entre ces fanions et tirez au but, dit le responsable de l'entraînement. Donc pas de démonstration, ni d'exigence quant à la manière de procéder. Et en avant, qui du pied droit, qui du pied gauche, qui n'importe

comment. Bien entendu, le pied n'obéit à aucun commandement et s'ancre de plus en plus dans des défauts qu'il sera peut-être impossible de corriger plus tard. Et la ronde continue, dix fois, vingt fois s'il le faut. Pour le tir au but, bien entendu, toujours aussi la même jambe.

- Très bien, dira finalement l'entraîneur, tout heureux de trouver son monde apparemment satisfait. Que peut-il, en effet, souhaiter de mieux!

### Comment améliorer la tactique

Parlons également de cet important argument qu'est la tactique, cette science indissolublement liée à la réflexion. Mais encore faut-il pouvoir donner au cerveau les données du problème, c'est-à-dire la position des coéquipiers et des adversaires par rapport à l'emplacement de la balle.

Pour remplir cette condition, une... condition indispensable s'impose: être à même de jouer en détachant autant que possible son regard du ballon. Il va sans dire que seules une condition physique irréprochable et une technique parfaite peuvent permettre l'application totale de cette arme redoutable qu'est la «vista».

### Un moyen simple mais efficace

Pour faciliter l'étude de ce qui précède, commençons par l'expérience suivante: plaçons un ballon entre nos pieds et regardons-le en son centre. Notre regard embrassera un cercle d'un mètre environ de rayon, soit une surface fort limitée. Regardons à présent quelque deux mètres en avant du ballon. Nous constaterons que, tout en pouvant encore très bien le contrôler, notre vue s'étend déjà à une dizaine de mètres à la ronde. De quoi pouvoir juger de la position de nombre de joueurs tout en restant maître de la balle. Au cerveau dès lors de commander l'action la plus efficace.

### Entraînement mental

Existe-t-il une méthode apte à rendre l'entraînement plus cérébral? Certainement. Publiée par «Jeunesse et Sport», la très compétente revue mensuelle de Macolin, elle ne demande qu'à être appliquée. Elle s'intitule précisément: *Méthode de l'entraînement mental*, et se subdivise en trois parties:

1. Entraînement subvocal: c'est-à-dire se parler à soi-même du déroulement du mouvement.
2. Entraînement perceptif: observer dans son imagination le déroulement du mouvement.
3. Entraînement idéo-moteur: exécuter soi-même le mouvement dans son imagination.

Vous vous rappelez le cas du sauteur en hauteur? Vous comprendrez à présent à quoi il occupe son imagination avant de passer à l'action.

Certes, le footballeur ne pourra pas s'arrêter pendant le match pour passer à la réflexion. Mais à l'entraînement? Quand on pense à la complexité de certains gestes techniques, ne vaut-il pas la peine de les réaliser à fond dans son imagination avant de passer à leur exécution? Prenons un exemple courant: balle plongeante à frapper en direction du but. Il s'agit bien de coordonner une suite de mouvements: s'élever, tourner la tête en direction du but, conserver les yeux ouverts, raidir la nuque et frapper violemment la balle du front dans la bonne direction.

Quel avantage d'avoir pris l'habitude d'étudier mentalement ces différents mouvements, par les trois procédés précités, lors d'une démonstration à l'entraînement, lors d'un match, par vidéo ou à la télévision! L'exécution définitive doit être le résultat d'une méditation moulte fois répétée.

Sans cette analyse cérébrale initiale, pas de réussite garantie possible. En conclusion: la réflexion d'abord, le geste ensuite.

### Commencer le plus tôt possible

Il va sans dire que cette méthode devrait être enseignée le plus tôt possible, c'est-à-dire avant que les mauvaises habitudes soient prises. Donc à enseigner dans les cours de formation I, déjà.



### Cours de perfectionnement

Il serait souhaitable que le problème de l'entraînement mental soit rappelé aux entraîneurs antérieurement formés.



À l'occasion des cours de perfectionnement, on pourrait procéder ainsi: former deux classes de participants. L'une s'adonne à des exercices techniques ou fait un match. L'autre observe et, à chaque faute, l'action est arrêtée. Analyse du cas et reprise de l'action. Les joueurs actifs se sentant observés se verraient obligés de se concentrer davantage en mettant en pratique les notions étudiées. Puis changement de rôles. Nul doute qu'en fin de cours chacun aurait réalisé un progrès dans le sens d'une technique plus raffinée et d'une tactique mieux élaborée. D'une part. D'autre part, chacun se serait persuadé de la nécessité d'observer mieux et de corriger davantage, qualités premières d'un bon entraîneur.

### Au bénéfice de l'élite

C'est par l'application de tels principes, tout à la base déjà, qu'on améliorera un jour le cheptel de joueurs à mettre à la disposition des sélectionneurs.

### Conclusion

Etude d'un football plus efficient par la mise en pratique dans toutes les disciplines de l'adage: le cerveau d'abord, le muscle ensuite.

### Le bréviaire du footballeur

1. En condition physique irréprochable toujours tu te maintiendras.

2. A jouer des 2 pieds, constamment tu t'exerceras.

3. A dribbler inutilement, toujours tu t'abstiendras.

4. Aux déviations de la balle, toi aussi tu t'essayeras.

5. A jouer de la tête, en toutes circonstances tu t'appliqueras.

6. Dans toutes les positions au but tu tireras.

7. Au devant de la balle, le plus rapidement tu iras.

8. Par les ailes, autant que possible tu opéreras.

9. A faire courir la balle, et non courir avec elle, tu t'efforceras.

10. Partir à droite, passer à gauche, de la sorte tu agiras.

11. Un jeu direct et en profondeur, le plus souvent tu pratiqueras.

12. Anticiper et couvrir la balle: 2 qualités que tu développeras.

13. Les hommes de classe lèvent autant que possible la tête, tu t'en souviendras.

14. Ton partenaire direct, à courte distance tu soutiendras.

15. Sans discontinuer, tu marqueras et te démarqueras.

16. Devant un adversaire en possession de la balle, tu temporiseras.

17. Dans les situations périlleuses, en touche, voire en corner tu dégageras.

18. A marier la vitesse avec la technique, toujours tu te soumettras.

19. Dans tes 16 m, plus de consigne: l'homme dangereux tu attaqueras.

20. A jouer intelligemment, en toutes circonstances, tu t'obligeras.

21. A jouer en te taisant, constamment tu t'appliqueras.

22. Par l'exemple, plus que par la parole, tes coéquipiers tu encourageras.

23. Pour l'équipe et non pour la gloire, toujours tu joueras.

24. Les consignes de ton entraîneur, strictement tu suivras.

25. Aux ordres de l'arbitre, sans discussion tu te soumettras.

26. Gai luron, mais toujours digne tu resteras.

27. De tabac et d'alcool, autant que possible tu t'abstiendras.

28. De nourriture saine et point trop abondante tu te nourriras.

29. Pour te bien porter, autant que faire se peut tu dormiras.

30. Ni bal, ni lieu public à partir du jeudi tu ne fréquenteras.

31. Avec tes dirigeants, coéquipiers, spectateurs, adversaires, arbitres, poliment tu te conduiras.

## Inscris-toi à un camp de ski J + S à Montana

Durant l'hiver 1980/81, nous organiserons à nouveau un camp de ski J + S dans notre centre à Montana. Après avoir constaté avec quel enthousiasme les participants ont participé au camp de l'hiver passé, nous ne doutons plus du succès que remportera celui de l'hiver prochain.

Date: **du 22 au 28 février 1981**  
Montana (35 participants)

Ce cours sera organisé dans le cadre d'un cours de formation de moniteurs 3 J + S.

### Participants:

Jeunes gens et jeunes filles de 16 à 19 ans, pas de débutants (le virage parallèle en trace ouverte doit être maîtrisé). Etre intéressé à participer à une semaine sportive attractive.

### Programme:

«Ski allround» sportif, partiellement travail en groupes d'intérêts (ski acrobatique avec skis acros, slalom, slalom géant, slalom parallèle), activités marginales variées (descente aux flambeaux, etc.).

### Frais:

environ 130 fr. Dans ce prix sont inclus: pension, logement, frais de remontées mécaniques, assurance accidents.  
En plus, frais de voyage à Montana et retour.

### Délai d'inscription:

le 15 décembre 1980.  
On communiquera à tous les candidats s'ils sont admis à ce cours.



✂ \_\_\_\_\_

**Inscription** au camp de ski J + S à Montana du 22 au 28 février 1981.

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ Né le: \_\_\_\_\_

Ecole / profession: \_\_\_\_\_

NPA: \_\_\_\_\_ Domicile: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_ No tél. \_\_\_\_\_

Lieu/date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

A envoyer *jusqu'au 15 décembre* à:

Monsieur K. Ulrich, Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Macolin, tél. 032 / 22 56 44.

## 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 1980 au 15 avril 1981.

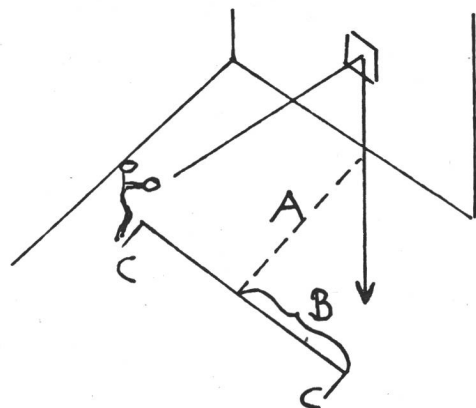
Les commandes ne seront prises en considération que si elles sont envoyées au service cantonal J + S compétent *jusqu'au 15 septembre 1980*.

## Communications des chefs de branche

### Basketball

*Aux moniteurs de la branche*

Nous venons de remarquer qu'il manque un dessin important pour la compréhension de l'exercice 3 à la page 201/2 du manuel du moniteur. Voici le dessin en question:



Nous vous prions d'excuser cet oubli et quand même: bon examen!

Le chef de la branche: J.-P. Boucherin

## Ski de fond

*Cours central* (no 168)

du 25 au 27 septembre 1980 à Grap Sogn Gion.  
Entrée au cours: mercredi le 24 septembre 1980, dernière course en téléphérique à 17 heures.

Délai d'inscription: 25 juillet 1980.

*Cours de moniteurs 3* (no 78a)

du 29 septembre au 4 octobre 1980 à Grap Sogn Gion ou aux Diablerets.

Première partie = partie technique, en collaboration avec le cours d'entraîneurs de la FSS.

Délai d'inscription: 29 juillet 1980.



La deuxième partie (partie méthodologique) aura lieu à Macolin en janvier 1981.

Chef de la branche ski de fond:  
André Metzener

## Ski

Quel canton ou association aimerait profiter des conditions de logement et de pension fort avantageuses pour organiser à Montana (Maison Général Guisan), du 23 au 26 mars 1981, un cours de moniteurs 1 de ski?



Grandeur du cours: environ 30 participants.  
L'enseignement sera dispensé temporairement par les candidats au cours de formateurs qui aura lieu durant la même période.

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous au secrétariat de l'instruction de l'EFGS.

Chef de la branche ski: Christof Kolb

## Le coin des cruciverbistes

### Horizontalement

- 1 Bien placés, ils peuvent surprendre des coureurs mal placés

Grille no 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2				■	■					
3							■			
4										
5				■	■					
6							■	■	■	
7										
8					■		■	■	■	■
9		■					■			
10			■							

- 2 Elle et son partenaire n'auraient pas trouvé d'adversaires pour un double mixte - Son arrivée est très souvent le départ de la suivante
- 3 Il n'est jamais victime de celui qui le bat - La moitié d'un instrument exotique
- 4 On ne le rencontre guère au stade le jour d'une grande finale
- 5 Bout d'itinéraire - Campagnard
- 6 Attache - En ligne
- 7 Il ne vendrait pas grand-chose à des cyclistes assoiffés
- 8 Choisie
- 9 Pas elles - Un tour qui fait faire bien des tours de roue
- 10 Ile - Il préfère, en principe, le plat aux côtes

### Verticalement

- 1 Il permet des changements de vitesse
- 2 Est souvent formé par un peloton qui affronte le vent
- 3 Le cycliste doit bien la relancer après un virage serré
- 4 Ancienne langue - Ses perles traduisent souvent un effort physique intense
- 5 Abréviation d'un certain facteur - Début de sortie - Lettres d'exonération
- 6 Redonnera un certain lustre à
- 7 Lettres d'amitié - S'enjambe sans passerelle - Sigle d'un canton suisse
- 8 Abîmer - L'alpinisme qui ramone n'en trouve guère
- 9 Chouette - En dur, mais pas en béton
- 10 On ne la bat guère pour battre un record - Métal

Solution de la grille no 9 à la page 197