

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 7  
  
**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:** 15.03.2025

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

## Prévention de la toxicomanie à Jeunesse + Sport

Maja Schaub, Drop-In Bienne, Ferdy Firmin, Institut du sport et sciences du sport à l'Université de Berne et Anton Lehmann, EFSM



**D'une certaine manière, Jeunesse + Sport participe activement à la campagne de prévention «Drogues, ou sport?». En effet, elle propose à ses monitrices et moniteurs un cours spécial pilote sur la prévention de la toxicomanie, cours qui aura lieu cet automne, à l'EFSM.**

Jouer et se mouvoir, relever des défis, vivre et expérimenter des actions ainsi qu'atteindre des objectifs constituent le sens premier de l'activité sportive. Certains facteurs sont toutefois déterminants pour permettre au sport d'atteindre ce sens: la définition des objectifs, l'art et la manière dont le sport est compris et enseigné, la situation personnelle du sportif.

Pour différentes raisons, le sport appartient à des courants sociaux susceptibles de jouer un rôle important dans les domaines de la prévention en matière de toxicomanie et de l'éducation en matière de santé.

- Plus de 50 pour cent des jeunes âgés de 10 à 20 ans pratiquent régulièrement un sport dans une société ou un club.

- Environ 40 000 monitrices et moniteurs suivent chaque année un cours de formation et/ou de perfectionnement J+S. Environ 90 000 monitrices et moniteurs enseignent dans les 37 branches sportives J+S reconnues. Près d'un million d'entraînements encadrés sont organisés par J+S, avec, en moyenne, 11 jeunes sportifs.

- De par ses structures et ses offres d'activités, le sport permet aux jeunes d'aménager leurs loisirs de manière active. Selon certaines études effectuées, les jeunes qui pratiquent une activité sportive sont moins enclins à fumer et ont un style de vie plus sain que les jeunes qui ne pratiquent pas de sport.

Les expériences accumulées au cours des deux ans qu'a duré la phase d'essai de la campagne «**Drogues, ou sport? PARTICIPEZ plus!**» mise sur pied par l'Office fédéral de la santé publique et l'Ecole fédérale de sport de Macolin peuvent maintenant être transmises aux monitrices et aux moniteurs J+S.

Les mots clés figurant sur le tableau se rapportent aux thèmes abordés et aux questions posées. Ils aident à compren-

dre pourquoi la prévention en matière de toxicomanie est utile, judicieuse et bénéfique aux sociétés sportives ainsi qu'aux monitrices et moniteurs J+S.

### La prévention primaire Le sport est plus que du sport

Au cours de leur carrière, les sportifs se trouvent souvent confrontés à des sentiments totalement opposés :

#### Hauts et bas – que faire pour ne pas toucher le fond?

Une bonne place lors d'une compétition peut renforcer le sentiment de la valeur de soi tandis qu'une mauvaise place peut susciter un sentiment d'incapacité, d'infériorité, voire d'exclusion lorsqu'elle est, par exemple, associée en plus au passage d'une sélection à une autre.

#### Savoir doser – comment trouver la bonne mesure?

Repousser les limites de la performance procure de la satisfaction. Vaincre sa peur et mobiliser ses forces est source d'euphorie, d'aventure et d'émotion.

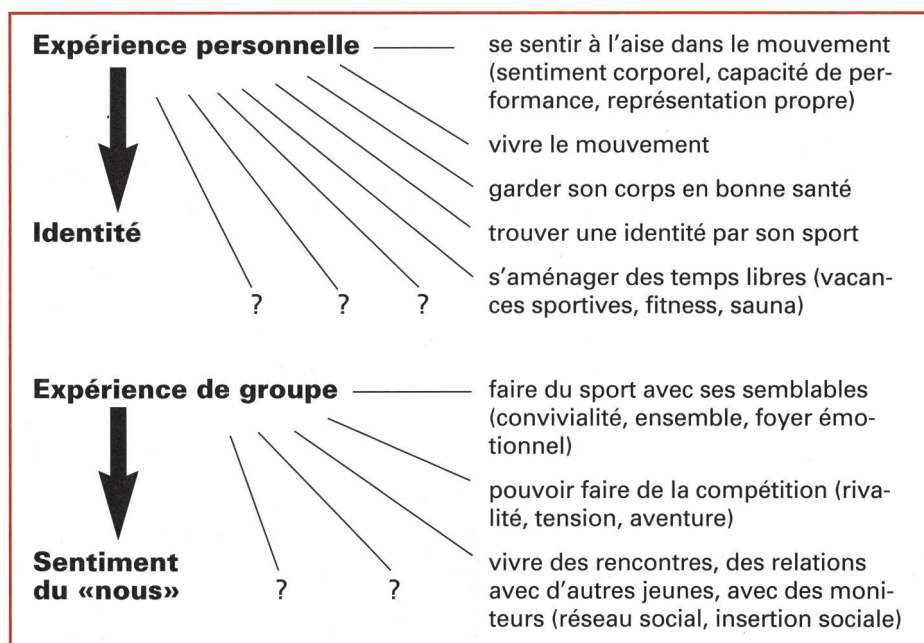


Tableau élaboré par les participants du premier cours de prévention de la toxicomanie de «**PARTICIPEZ plus!**».



En revanche, si l'on n'accepte pas ses limites physiques ou si on les repousse artificiellement, il en résulte souvent une surcharge, des blessures, voire des dommages irréversibles.

La liste de questions suivante n'est pas exhaustive et peut être complétée:

- Quand «exiger» signifie «surmener»? Quand «exiger» signifie «stimuler»?
- Quand l'estimation de soi est-elle réaliste? Quand y a-t-il sous-estimation ou surestimation?
- Quand l'agressivité dans le sport stimule-t-elle la capacité à s'imposer? Quand pousse-t-elle au défi? Quand devient-elle dangereuse, voire destructrice?
- Quand la sélection est-elle stimulante? Quand est-elle dégradante et quand mène-t-elle à l'exclusion?
- Quand le groupe est-il synonyme de communauté? Quand est-il synonyme de contrainte?
- Quand le rituel stimule-t-il l'esprit d'équipe? Quand devient-il abusif?

Il incombe aux monitrices et aux moniteurs de trouver le juste équilibre entre ces antagonismes. Ils évoluent constamment dans ce champ de tension et il n'existe aucune recette miracle et aucune garantie de réussite. Le cours proposé offre la possibilité d'échanger des expériences et de développer des stratégies pédagogiques.

### Cours spécial (CS) J+S

**Public cible:** Les monitrices et les moniteurs J+S de toutes les branches sportives

**Date:** CS N° 197: 1<sup>er</sup> et 2 septembre 1995

**Lieu:** EFSM, Macolin

**Objectif:** Le cours est destiné à informer et à sensibiliser. En effet, plus les moniteurs auront accumulé de connaissances, plus ils seront sûrs d'eux et décontractés.

**Thèmes:**

- La toxicomanie: les causes (modèles), les dangers, les stratégies en matière de prévention
- Les effets préventifs des activités sportives
- Reconnaître les symptômes et les signaux chez les sujets à risques
- Connaître les aides possibles pour les personnes concernées

La participation à ce cours satisfait à l'obligation pour les moniteurs J+S de suivre un cours de perfectionnement.

**Inscription:** Le plus rapidement possible auprès de l'office cantonal J+S.

### Renseignements:

Anton Lehmann, «Drogues, ou sport? EN AVANT», EFSM, 2532 Macolin  
Dr Roland Maurer, PARTICIPEZ plus!, case postale 206, 3700 Spiez

Concrétiser les potentiels positifs du sport amène à ce que, finalement, toujours plus de jeunes continuent à faire du sport à l'âge adulte et qu'ils restent, par exemple, dans les clubs ou dans les sociétés où ils se sentent à l'aise, où ils ont leur place et où ils apportent leur contribution.

Les jeunes qui se sentent incapables, inférieurs, exclus, surmenés, etc. cherchent à s'affirmer ailleurs. Il n'est pas rare que ces jeunes appartiennent au groupe des personnes à risques.

### La prévention secondaire

#### Que faire des personnes à risques?

Afin de pouvoir réagir au moindre signal ou symptôme, il s'agit avant tout de les connaître et de les percevoir.

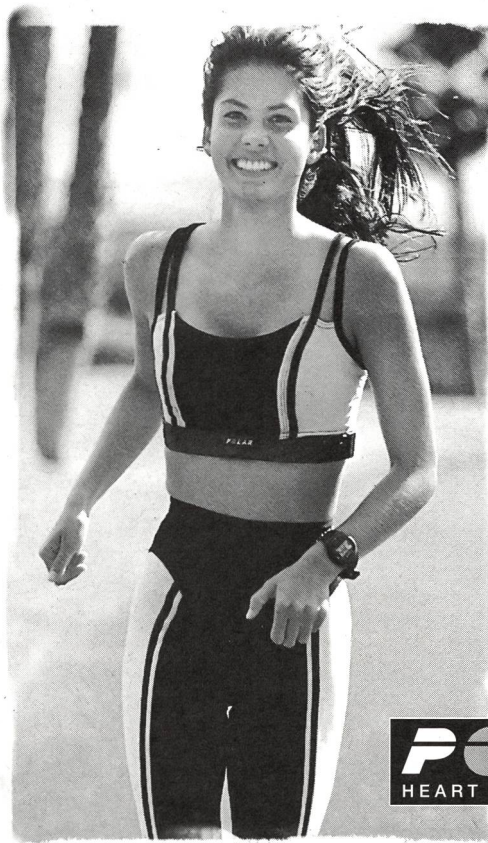
Souvent, les moniteurs remarquent un changement de comportement chez le jeune bien avant les parents ou l'enseignant parce qu'ils le voient par rapport à d'autres jeunes et ont une relation directe à travers une activité commune. Il n'appartient toutefois pas aux moniteurs de résoudre personnellement tous les problèmes qu'ils reconnaissent.

Découverts à temps, il est important de déposer les problèmes «au bon endroit». Cela soulagera non seulement les personnes concernées (réseau famille-école-centres de consultation, etc.), mais également le groupe sportif. ■

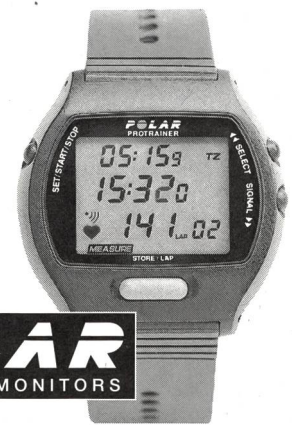
# FEEL THE POWER

Pour tous les adeptes de la course à pied, il existe à présent plusieurs arguments percutants pour optimiser leur entraînement de fitness avec un cardio-fréquence-mètre Polar:

Répertoire des revendeurs et service:



Grâce au dosage adéquat judicieusement contrôlé de la fréquence cardiaque, vous fortifiez votre système cardio-vasculaire. Et rehaussez simultanément votre capacité de rendement sportif. A son tour, ce résultat profite à votre condition physique et – surtout – à votre bien-être général. On ne saurait imaginer mieux pour rester dans la course!



**POLAR**  
HEART RATE MONITORS

Schmid & Partner Luzern BSW

CH-8152 Glattbrugg, Kanalstrasse 15, tél. 01 874 84 84, fax 01 810 71 15