

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Vorwort: Avril à la rédaction

Autor: Nyffenegger, Eveline

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: 19.02.2025

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

Avril à la rédaction

Eveline Nyffenegger

Avec les beaux jours, l'envie de nature, de calme, de défonce, de troisième souffle, aussi, donne des fourmis dans les jambes et nombreux sont ceux qui ont déjà sorti et bichonné – des pneus au dérailleur – leur VTT ou leur vélo de course, pour sillonner routes et chemins forestiers. Ou chaussé leurs chaussures de jogging. Mais tous les quinquagénaires de mes amis n'ont pas eu la chance d'être éduqués à une hygiène de vie leur permettant de rester en forme par l'activité physique! Et pour cause: Jeunesse + Sport n'existait pas encore!

Jeunesse + Sport qui, en 1996, a donné l'occasion à 839 618 jeunes, garçons et filles, de pratiquer la ou les disciplines de leur choix. Presque 20 000 de plus que l'année précédente! Des jeunes à qui des monitrices et des moniteurs qualifiés et dont la formation continue est garantie, ont dispensé un enseignement sportif d'un excellent niveau. Un enseignement qui en fera de jeunes sportifs autonomes, capables d'intégrer le sport dans leur vie quotidienne et d'en faire une habitude.

Une habitude aux conséquences positives si l'on se réfère aux premières conclusions de l'enquête lancée en 1993 par l'Institut des sciences du sport de l'EFSM, intitulée «Sport, maîtrise du quotidien et santé psychique des adolescents». Ainsi, il est prouvé *scientifiquement* que le sport a une influence bénéfique sur les jeunes, tant au plan physique que psychique. En effet, les jeunes sportivement actifs sont en général plus satisfaits de leur existence et mieux armés que les non-sportifs pour répondre aux différents stress.

Le stress, un phénomène qui n'épargne pas les jeunes sportifs de haut niveau, à l'exemple de bien des gymnastes à l'artistique et aux agrès, qui doivent allier scolarité et entraînement inten-

sif. La gymnastique, discipline sportive souvent mise en cause par des dérapages spectaculaires (entraînement intensif précoce), mais défendue, dans ce numéro, par Jack Günthard, personnalité légendaire et Claus Haller, un des responsables de la formation.

De la gymnastique à l'entraînement de la souplesse chez les enfants, il n'y a qu'un pas, vite franchi. Chaque période d'âge a des particularités



Envie de défonce... aux risques calculés!

(Photo: Daniel Käsermann)

dont il faut tenir compte. La responsabilité du moniteur est, par là même, considérable. Un excellent article l'aidera à éduquer les enfants afin que ces derniers puissent procéder très tôt à une exécution correcte des mouvements à effectuer.

*

Je terminerai ma page en ayant une pensée à la mémoire d'Ella Maillart, femme libre née au début du siècle, qui vient de quitter ce monde pour un dernier voyage dans l'infini. Jeune, elle a excellé dans le sport, le ski et la navigation en mer notamment et participé aux JO de 1929 sur un 6,50 m avant de décider d'élargir son horizon à l'URSS et aux confins de la Chine. ■