Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 3 (1946)

Heft: 19

Rubrik: Échos romands

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: 08.07.2025

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

des contacts entre les éducateurs, les sportifs et les gymnastes. Les uns et les autres ont appris à se connaître en pratiquant l'I. P.

Ainsi, en s'inspirant des vertus chevaleresques, l'enseignement du sport et de la gymnastique devient une importante discipline de l'éducation civique et morale.

Ces vérités-là ne nous montrent-elles pas dans quel sens doit s'orienter la nouvelle Instruction préparatoire? Disons franchement qu'une Ordonnance fédérale ne peut prétendre réglementer un domaine aussi vaste. Nos autorités militaires seraient bien inspirées de séparer définitivement l'enseignement de la gymnastique et des sports de la préparation technique au service militaire et de confier sagement cette discipline de l'éducation générale aux cantons et aux associations de jeunesse. Elles seraient d'autant plus à l'aise pour exercer leur légitime droit de contrôle.

Cette attitude serait conforme à nos meilleures traditions et réjouirait le coeur de ceux qui souhaitent à l'I. P. un brillant avenir.

Genève, février 1946.

R. ULDRY,
chef I. P.

ÉCHOS ROMANDS

Rapport sur l'activité I. P. en 1945 dans le canton de Genève

1. Généralités

Nous sommes très satisfaits en cette fin d'exercice de pouvoir annoncer une sensible augmentation du nombre des élèves qui se sont présentés aux examens de base. D'une manière générale, nos différentes activités marquent de réels progrès sur l'année précédente.

Dans ses grandes lignes, notre plan de travail a été exécuté. Nous avons le plaisir de constater que notre mouvement s'acquiert de la sympathie dans des cercles toujours plus larges et nous sommes heureux d'entretenir des relations cordiales avec tous ceux qui, à Genève, sont préoccupés du développement physique de notre jeunesse.

Suivant la ligne de conduite qu'il s'est fixé, notre Bureau a favorisé, par tous les moyens à sa disposition, les initiatives des associations de gymnastique et de sport et les initiatives individuelles de chefs I. P.

Encourager l'initiative privée, ne pas étatiser, tel est notre but.

2. Les examens de base

Notre ligne de conduite, scrupuleusement appliquée depuis 1942, commence à porter ses fruits. Cette année, le nombre des jeunes gens qui se sont présentés aux examens de base est en augmentation de 446 sur le chiffre de l'an dernier.

Le petit tableau ci-dessous illustrera suffisamment la courbe ascendante des épreuves de base :

Année	Participation aux examens	réussi	soit du :
1942	406 élèves	170	41,8 %
1943	696 »	377	48,4 %
1944	893 »	421	47,1 %
1945	1359 »	838	61,6 %

Si les résultats quantitatifs sont encourageants, nous ne pouvons en dire autant en ce qui concerne la préparation aux examens. Un effort pour une meilleure préparation des élèves doit être demandé à nos dirigeants sportifs : ils le feront volontiers sachant qu'il ne faut pas rechercher comme but final la réussite d'un examen qui n'est qu'un moyen de contrôle de l'état physique de l'élève, et n'ignorant pas que si le jeune homme est en bonne condition physique, il réussira sans autre son examen qu'il ne considérera pas comme une performance exceptionnelle.

3. Les examens du Groupe B.

Seules quelques épreuves de marche ont été organisées et la participation a été très faible (49 élèves).

4. Les cours du Groupe C.

De nombreux cours ont été organisés et obtinrent un réel succès. Dans cette classe, le départ a été donné et il faut s'attendre à un très grand développement de ces cours.

Cours de ski.

Trois cours ont eu lieu à Montana sur Sierre. L'organisation, bien que placée sous la responsabilité des associations, a été presque entièrement assumée par le Service I. P. Le DMC a accordé des subsides extraordinaires très appréciables qui ont permis aux jeunes gens de passer 6 jours sur « la terrasse la plus ensoleillée d'Europe » à des conditions extrêmement avantageuses.

Indépendamment de ces cours ,le Ski-Club de Genève a organisé un cours à Bretaye, du 9 au 13 janvier 1945. Parmi les quelque cent participants, 15 ont été annoncés comme élèves I. P.

En résumé, 238 jeunes gens ont bénéficié de ces camps. Pour une première saison, ce n'est pas trop mal !

5. Cours de natation.

Un premier cours de natation a été organisé par les Gyms-Nageurs. Il s'agit d'un début, la fréquentation n'a pas été aussi forte que nous l'aurions désiré. Nous osons espérer, et nous avons nos raisons d'espérer, que dans cette spécialité l'I. P. progressera dans un très proche avenir.

L'entraînement en forêt

L'entraînement en forêt est une nécessité pour tout athlète qui désire se préparer sérieusement pour la compétition.

Que tu sois coureur de fond, coureur de vitesse ou lanceur, aussitôt les belles journées de printemps revenues, il sera grand temps de poursuivre en plein air l'entraînement que tu as commencé en halle durant l'hiver, entraînement qui avait pour seul but de maintenir ta forme physique.

C'est dans l'air pur des forêts que tu dois maintenant fortifier tes poumons et acquérir progressivement la résistance physique et morale qui te sera indispensable sur la piste cendrée.

Choix du terrain :

Tu trouveras certainement aux environs de ta localité un emplacement proche qui te permettra de t'entraîner régulièrement. Choisis un terrain peu accidenté, au sol élastique coupé de quelques obstacles naturels. Pour prévenir la crispation musculaire, il faut éviter les passages trop pierreux ou humides.

Entraînement :

(Spécialement à l'intention des coureurs de vitesse, de demi-fond, des sauteurs et lanceurs).

LE FOOTING, LA COURSE, LES SAUTS D'OBSTACLES, LES LANCERS ET EXERCICES A MAINS LIBRES

sont les éléments techniques essentiels de l'entraînement en forêt. Tu pourras les combiner en prenant soin de suivre le plan établi sur la base de ce programme général :

2-3 km. de footing, alterner avec de brèves courses de détente, d'exercices respiratoires et de lancers (cailloux, bâtons, etc.)

5 min. d'exercices à mains libres, d'exercices au sol et de grimper.

1-2 km. de course avec quelques sauts d'obstacles naturels (troncs abattus, etc.) Quelques exercices respiratoires et d'assouplissement terminent l'entraînement. Eviter la fatigue excessive.

Technique du footing :

Le footing a pour but de développer la souplesse du mouvement diagonal des hanches et des épaules, c'est-à-dire de l'avancement de la hanche et de l'épaule opposée, au mouvement souple des bras repliés à la hauteur des hanches, les mains restent souples (pouce en haut) ; la tête est légèrement avancée et le regard porté en avant. Les jambes restent tendues ; attaquer la foulée avec le talon et pousser tout en appuyant le plus longtemps possible sur le pied posé à plat. L'inspiration et l'expiration se font régulièrement toutes les 3 ou 4 foulées.

Les muscles une fois réchauffés, accélérer l'allure et alterner avec quelques sprints finissant en course légère. Exercices respiratoires et jets de pierres aussitôt qu'une crispation se manifeste.

Technique de la course :

Au début, course légère, à foulées courtes avec élévation des genoux. Courir si possible sur la pointe des pieds pour fortifier la musculature du mollet. Cadence assez rapide et mouvements souples des bras et des épaules.

Dans la deuxième phase de la course, travailler la foulée et le mouvement diagonal des épaules et des hanches. Attaquer la foulée avec le talon en déroulant le pied ; maintenir une respiration régulière.

Durée de l'entraînement :

C'est au réveil de la nature qu'il faut prendre contact avec elle. Quoi de plus agréable que de s'échapper par monts et vaux, que de retrouver sa légèreté engourdie par l'hiver.

L'entraînement en forêt devra se prolonger jusqu'à fin mai ; alors il sera temps de reprendre la piste. Cette préparation comprend au minimum 2 sorties la semaine et d'autres le samedi après-midi ou le dimanche matin tôt. L'entraînement matinal est préférable à celui du soir.

A partir du 2ème mois, le prolonger à volonté jusqu'à 1 heure environ. L'entraînement du samedi après-midi peut-être prolongé ou combiné avec une balade.

Un conseil :

Profite des beaux jours pour compenser l'activité réduite des mauvais jours.

Vêtements :

Les matinées de printemps sont encore fraîches ; prends donc soin de te vêtir chaudement.

Un sous-vêtement, un bon « trainer », un linge de toilette enroulé autour du cou, de bonnes chaussettes de laine et des pantouffles solides sont indiqués.

Sois persévérant dans ton entraînement car c'est insensiblement que tu ressentiras ta résistance physique et morale ainsi que la confiance en soi-même s'affermir, facteurs importants pour la compétition.

Studer Jean.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.I.** Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

20 mars 1946.

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.

DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES

L'ordonnance sur l'instruction du 1.12.41 reste en vigueur en principe jusqu'au 31.12.46. Par décision du 29.1.46 du Chef du Département militaire fédéral les mesures transitoires suivantes sont applicables en 1946 :

1. **Cours complémentaire obligatoire.**

Le cours prévu à l'art 47 de l'ord. I. P. ne sera pas organisé.

2. **Cours techniques militaires.**

Conformément à l'art 25 de l'ordonnance du 3 août 1945 sur les attributions de la direction de l'armée, des commandants de troupes et des services du Département militaire fédéral, le chef de l'instruction dirige l'instruction préparatoire technique militaire. Les cours de radiotélégraphistes et de véhicules à moteur font partie de l'instruction préparatoire technique militaire au sens de l'art. 25 mentionné et ne sont plus considérés comme cours facultatifs du groupe C de l'instruction préparatoire.

3. **Cours de jeunes tireurs.**

Les dispositions du ch. 50 et 51 de l'ord. I. P. sont modifiées comme suit :

Tous les jeunes gens âgés de 16 à 19 ans peuvent suivre le cours de jeunes tireurs qu'ils aient ou non pris part aux examens d'aptitudes physiques de l'I.P.

EXTRAIT DE L'INSTRUCTION No. 6

1. **Examen d'aptitudes physiques complémentaire.**

Le ch. 8, 3e al. de la décision du Département militaire fédéral du 9.1.45 sur les aptitudes physiques dans l'I. P. prévoit que l'examen complémentaire doit être organisé à une autre date que l'examen principal.

Cette disposition a été prise pour permettre aux jeunes gens de se préparer avant de subir à nouveau les épreuves non réussies à l'examen principal.

L'expérience a montré que la **période d'attente** entre les deux examens doit être précisée. Cette période est fixée à **14 jours au minimum ;** temps qui doit permettre au jeune homme de s'entraîner suffisamment, sans entraver l'organisation d'examens du groupe B et des cours du groupe C.

2. **Examens et cours facultatifs de ski — conditions pour l'octroi des subsides.**

Conformément au ch. 6, 4e al., de la décision du Département militaire fédéral du 9.1.15 sur les examens d'aptitudes physiques dans l'I. P., il suffit de **participer** aux examens de bases du groupe A pour avoir droit aux subsides prévus pour l'examen et les cours facultatifs de ski. La disposition contenue au ch. 6, 3e al., qui prévoit qu'en lieu et place des examens d'aptitudes physiques du groupe A, les examens de fin de scolarité, du recrutement ou leur répétition sont aussi valables **ne s'applique pas en cette occurence.**

Seuls les jeunes gens qui **ont pris part** aux examens d'aptitudes physiques du groupe A ou qui ont **réussi** les examens de gymnastique de fin de scolarité ou de recrutement ont droit aux subsides prévus pour l'examen facultatif B et les cours de ski du groupe C.

3. **Subside d'organisation.**

Conformément au ch. 1, 4e al., de notre circulaire No. 111.30 du 15.10.45, les établissements et maisons d'éducation, dans lesquels l'enseignement scolaire, que ce soit d'une manière générale ou spécialisée, n'est donné que partiellement, ont droit aux subsides d'organisation. Lorsque les jeunes gens n'appartiennent pas exclusivement à la localité où l'établissement a son siège, mais proviennent de plusieurs communes ou de l'ensemble du territoire cantonal, la IVe classe de subside est déterminante pour l'octroi des subsides. (S. F. ch. 13).

Et après ?

Un jeune homme racontait un jour à Philippe Néri que son voeu le plus ardent allait s'accomplir. Un de ses parents l'avait fait entrer à l'Université ; il y étudiait le droit, il y mettait tout son temps, tout son zèle, et aurait bientôt achevé ses études.

Philippe écoutait tranquillement le jeune homme, qui parlait avec tout le feu de la jeunesse.

— Et après ? lui dit-il. Une fois vos études finies, qu'arrivera-t-il ?

— Je recevrai le bonnet de docteur, répondit le jeune homme, et alors, je plaiderai; je ferai parler de moi, je déploierai du talent, de l'éloquence, de l'activité ; l'attention se portera sur moi et je deviendrai célèbre.

— Et après ?

— Après ?... On me confiera certainement quelque emploi public, je ferai ma fortune.

— Et après ?

— Après ?... Eh bien, je vivrai dans les dignités et le bien-être ; j'irai sans crainte au-devant d'une vieillesse heureuse et tranquille.

— Et après ?

— Après ?... reprit le jeune homme, étonné de l'insistance de son interlocuteur... après... après, je mourrai.

— Et après ? dit encore Philippe.

Le jeune homme ne répondit point. Il avait compris.

(« Vaincre »).

6. Camps d'excursions.

Pour la première fois organisé avec une certaine ampleur, le camp de l'A. C. G. G. et de l'A. C. G. F. A. fut une réussite. Il eut lieu à Crans sur Sierre. Les 88 jeunes gens qui participèrent à ce camp eurent ainsi l'occasion d'excursionner dans cette magnifique région. Le prix réclamé aux élèves fut très modique (25 frs. tout compris) grâce à l'appui financier du D.M.C.

De leur côté, Les Eclaireurs de Saint-Louis campèrent à Grimentz. Ce camp fut facilité par le ravitaillement assuré par le Service I. P. et par la subvention appréciable du D.M.C. Lors de notre visite, nous eûmes une excellente impression de ce camp.

7. Cours d'alpinisme.

Organisé par l'O. J. du Club Alpin Suisse, ce cours fut suivi par une vingtaine de jeunes gens et eut lieu à la Cabane Bordier du 29.7 au 5.8. 1945. Là également, le ravitaillement fut assuré par les soins du Service I. P. et les jeunes gens, très bien nourris, bénéficièrent d'un excellent enseignement et rentrèrent enchantés à Genève.

En conclusion, nous sommes très satisfaits de l'heureux développement qu'ont pris, cette année, les cours du Groupe C.

Le cours de répétition et la sélection des chefs

Organisé selon une formule nouvelle, son programme comprenait : une orientation générale sur la marche de l'I. P., la projection du nouveau film, un exposé sur l'activité de la future saison, une demi-journée réservée à l'enseignement de base, une journée pendant laquelle se déroulèrent des concours athlétiques individuels et un cross à l'aveuglette dotés de superbes prix, une visite médicale, le début d'un cycle de conférences avec démonstration sur les différents sports.

Seuls les chefs actifs ou susceptibles de le devenir avaient été convoqués. La réussite de ce C. R. a été complète et nous pouvons le classer comme la meilleure manifestation I. P. de l'année.

A la fin de ce cours et sur la base de leur activité, les chefs ont été classés. Ceux qui furent qualifiés « Actifs » reçurent la carte cantonale de chef I. P. et un classeur officiel pour leurs documents.

De plus en plus, le Service I. P. suivra les chefs et s'efforcera d'augmenter leurs connaissances. Un mouvement de qualité dépend avant tout de la valeur de ses cadres.

9. Conclusion.

Dans ses grandes lignes, nous sommes satisfaits de l'activité 1945. Poursuivons nos efforts afin que notre jeunesse puisse toujours davantage bénéficier de l'appui de nos autorités, des associations sportives et du Corps enseignant.

Si la jeunesse réserve souvent des déceptions à ceux qui se dévouent à son intention, elle leur procure par contre, fréquemment, des joies et des satisfactions.

Le chef du Service I. P.

LU DANS LA PRESSE

Rudolf Rominger

Yeux brun-vert au regard enjoué, bouche au contour ferme, nez imposant cheveux noirs crépus, l'ancien champion du monde est né le 21 août 1912 dans le Fextal, près de Sils. Il chausse ses premiers skis à l'âge de 3 ans et se classe ensuite régulièrement en bon rang dans les concours d'enfants auxquels il prend part à Sils d'abord, à Saint-Moritz ensuite. Si le titre de champion suisse junior avait existé à cette époque, peut-être l'aurait-il remporté. Son premier titre dans la catégorie senior, il le conquiert dans les 10 kilomètres de descente de la Diavolezza. Dès lors, les succès sont nombreux et son nom s'inscrit en tête du palmarès des grandes épreuves internationals de la F. I. S. : Innsbruck 1936, Engelberg 1938, Zacopan 1939. Champion du monde, ça doit tout de même faire plaisir ! Trois ans de suite, de 1938 à 1940, Rudolf Rominger est champion suisse de slalom. Et c'est à Wengen, au cours de la saison 1941-1942 qu'il fait sa dernière course à l'occasion de la rencontre France-Suisse. Il a la coquetterie de mettre un beau point final à sa carrière de coureur de compétition en remportant le slalom et le combiné.

— Comment avez-vous formé votre style ?

— Comme enfant, je me suis débrouillé tout seul. Ensuite, je me suis perfectionné en faisant des concours. Lorsque je devins instructeur à Saint-Moritz, à l'âge de 22 ans, je me fis filmer et photographier pour avoir la possibilité de me corriger. Car pour améliorer son style, il est indispensable de savoir exactement les fautes qu'on commet. Se corriger n'est du reste pas toujours chose aisée.

— Qu'entendez-vous exactement par l'amélioration du style ?

— Améliorer son style, c'est parvenir à exécuter tous les mouvements nécessaires en dépensant le moins de force possible. Il faut rechercher la facilité d'exécution, viser avant tout à l'aisance, se garder de toute crispation.

— Pensez-vous que la technique du ski va subir de nouvelles modifications ?

— En comparant les films tournés en 1936, 1938 et 1940 avec ceux d'aujourd'hui, il est intéressant de noter combien mon style s'est transformé, tout spécialement en ce qui concerner la position du corps et la façon d'amorcer les virages. Aussi tout changement n'est-il pas exclu, car la technique dépend de bien des choses : des souliers, des skis, des fixations, de la nature des pistes.

Parler de ski, quoi de plus naturel pour celui dans la vie duquel ce sport a occupé et occupe encore une si large place ? Car depuis 1940, Rudolf Rominger est dircteur de l'Ecole suisse de ski de Saint-Moritz où il met au service des autres la précieuse expérience acquise au cours d'une carrière bien remplie.

« Gazette de Lausanne ». P. Gz.