Quand vient la neige

Autor(en): **Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **3 (1946)**

Heft 27

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996828

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

OFFICIEL

JEUNESSE FORTE PEUPLE LIBRE

Journal des chefs romands
de l'instruction préparatoire

Editeur : Ecole fédérale de gymnastique et de sport (E. F. G. S.)

Macolin, novembre 1946 N° 27

QUAND VIENT LA NEIGE...

L'homme s'assoupit ainsi que la terre ; après le rude effort de l'été, ils s'abandonnent à l'automne qui vient... on fait un retour sur soi-même, on médite sur l'oeuvre accomplie comme pour en extraire l'essence de la vie.

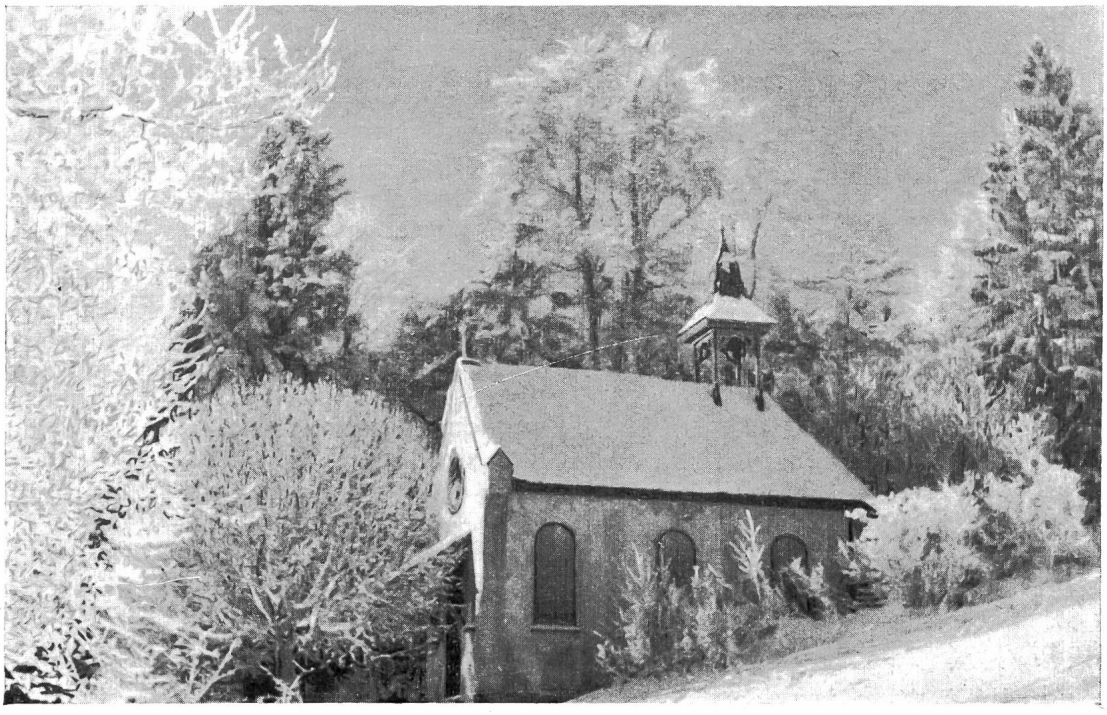
Et ainsi lentement, autour de nous, s'établit le silence. Puis, de la montagne, tombent les rafales qui caressent rageusement la vallée, la forêt et les maisons isolées.

Il flotte dans l'air, je ne sais quel parfum !... ça sent la neige .....

Une nouvelle vie s'annonce, une chaleur nouvelle nous gagne : on se trémousse, on remue, tout comme le bon jus de raisin qui gémit et fermente dans la grande cuve. Un être nouveau se manifeste et croît en nous. La jeune sève cherche son chemin tout comme ces filets d'eau qui, inquiets et peureux, cherchent sur la terre sèche qui résonne l'endroit heureux où ils pourront plus facilement glisser.

On vit avec plus de force et de vigueur ; en pensée, on essaye un virage, un schwung, une descente foudroyante qui se termine par la plus fameuse des chutes...

Vienne la neige et bientôt on pourra repartir à la montagne... la fièvre du ski nous entoure déjà de ses voluptés et nous fait entrevoir d'incomparables beautés : laisse-toi emporter par le vertige de son enchantement.



La romantique Chapelle de Macolin a revêtu son blanc manteau d'hermine...

Mais tu ne pourras savourer ces beautés et ces ivresses que lorsque tu seras parfaitement maître de tes skis. L'enchantement ne t'embrasera de ces douces caresses que lorsque tu auras travaillé, que tu l'auras mérité : il te faut pour cela la technique...

Tu pourras l'acquérir plus facilement si ton corps est physiquement bien préparé à l'effort.

Le travail technique qui, de sa nature, est monotone et difficile, sera plus supportable, la période d'entraînement technique plus courte et tu auras ainsi épargné tes forces et gagné du temps pour jouir pleinement du blanc enchantement des neiges : le ski librement pratiqué sur les pentes immaculées.

Prends la résolution de consacrer chaque jour, quelque 5 minutes à ton entraînement physique; tu en seras récompensé sur les champs de ski ; cela en vaut la peine.

Voici, à ton intention, une série de petits exercices que tu peux exécuter partout, dehors, dans le vestibule ou même dans ta chambre.

PROGRAMME

a) **Petite mise en train.**

Course légère à cadence variée et quelques exercices de souplesse et de réaction pour se réveiller.

b) **Culture physique.**

1. Jambes tendues, fléchir le torse en avant en essayant de toucher le sol.
2. Position fendue ; balancer deux fois souplement et changer (pas indien).
3. Position jambes écartées, bras en cercle sur la tête, fléchir le torse à g. et à dr. (rester dans l'axe formé par la ligne cheville, hanche et épaule).
4. Position jambes écartées, tourner le torse, en cercle, à dr. puis à g.
5. Balancer les bras en av. et en ar. en fléchissant les chevilles, les genoux et les hanches (le torse reste droit, les talons au sol).
6. Prendre l'élan en ar., fléchir à fond en balançant les bras en av. (talons au sol).
7. Cercle de la jambe g. en av. et en dehors, puis de la jambe dr.
8. Sautiller sur place et au 3ème saut extension rapide des chevilles.
9. Sautiller sur place ; au 3ème temps s'accroupir à fond et ensuite extension complète en levant les bras en haut (le torse reste presque droit).
10. Sauter de côté à dr. et à g. en fléchissant fortement les chevilles et les genoux.
11. Extension, puis relâchement complet de tout le corps (il faut sentir le poids de son corps mort — c'est important pour acquérir l'élan rythmique).
12. Position à genoux : Elan souple des bras en avant 2 fois, puis lancer le torse en arrière en imprimant un double mouvement de ressort.
13. Position à genoux : Décrire le 8 deux fois : Petite prise d'élan à g., puis grand cercle des bras, même exercice à droite. (Peut également être exécuté debout).
14. Faire un grand pas oblique à g., flexion souple du corps en av. avec double mouvement de ressort, puis à dr.
15. S'appuyer contre un mur, fléchir les chevilles et les genoux le plus possible, le dos au mur.
16. S'appuyer sur les mains à une table, une chaise ou un espalier, tenir les pieds complètement au sol, fléchir et tendre les bras en conservant les jambes tendues.
17. Elan de la jambe g. en av. et la lancer en ar.: rep. à dr.
18. Appui facial, fléchir lentement et tendre rapidement les bras.

Quand la position de départ n'est pas spécifiée, il s'agit toujours de la position normale : pieds parallèles, normalement écartés.

Tous ces exercices développent principalement les parties du corps mises plus spécialement à contribution par la pratique du ski. Ces parties doivent supporter l'effort principal du travail technique. Si elles ne sont pas bien préparées et entraînées elles engendrent un sérieux obstacle qui nuit à la pratique rationnelle du ski et au progrès.

Les chevilles doivent être tout spécialement entraînées car, avec les hanches, elles sont la clef de la technique nouvelle.

Il est important que les jambes acquièrent plus de souplesse, d'aisance et de force dans les articulations.

D'autres petits exercices avec déplacement du poids du corps sont également recommandés.

Ces exercices ne doivent pas être exécutés dans l'ordre indiqué ici, mais ils doivent être alternés ; par exemple : après un sautillement on prendra un exercice qui ne réclame aucun effort des chevilles.

La corde pourra aussi vous rendre de bons services.

...Cher ami, on se prépare ! Bon travail.

Vive le ski.

Taio.