Propos de la saison morte

Autor(en): **Giroud, Claude**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **4 (1947)**

Heft 32

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-997020

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

Propos de la saison morte

Dans le courant du mois de janvier vous avez peut-être reçu, comme moi, une circulaire portant en grosses lettres d'imprimerie l'entête que voici : « Aux parents de notre jeunesse suisse ! »

Des gens bien intentionnés, se gardant bien d'ailleurs de signer leur propre nom, prennent à parti le Conseil fédéral, Macolin. Ils s'instituent les sauveurs de la jeunesse suisse en matière d'éducation physique ; ils invitent le peuple suisse « à lutter en faveur de revendications ».

Je ne sais pas pourquoi je relis ces lignes ; elles me convainquent cependant de l'ignorance tenace de certains des nôtres en tout ce qui touche la question de l'éducation physique scolaire et post-scolaire en Suisse. C'est à nous, chefs I. P. (je sais pertinemment qu'André, Yves, Michel, Georges et tous les camarades romands acquiescent) de mettre le point sur les i quand la cause de Macolin est en jeu. Vous serez tel Pie VII qui, lors d'une entrevue avec Napoléon, invectivé d'injures, d'un calme austère lui répond : comédien ! L'empereur change de ton et menace le pape de mort ; ce dernier d'un calme plus impressionnant : tragédien !

Etes-vous allé au cinéma cet hiver ? Cédant à l'invitation d'André, j'assistai à la projection de la «Symphonie pastorale». A. Gide nous dépeint dans son livre l'ascétisme d'un pasteur du Jura (au-dessus de La Chaux-de-Fonds). Les lignes de ce pays, sobres, régulières n'invitent pas le regard à l'altitude comme dans les Alpes. Vie poussant à se refermer chez soi l'hiver. Le film, au contraire, nous place dans le Haut Pays où tout est majesté, grandeur, contraste... L'homme qui n'est pas bouleversé devant certaines questions ou réparties de l'aveugle, Gertrude, a le coeur dur. Image : le pasteur guide les mains de l'aveugle le long de la rampe d'escalier. Quelle entrée dans la vie, quelle communion ! Pourquoi n'avoir pas joint au film la Symphonie de Beethoven ? Dans la salle il régnait une émotion collective, physique.

Au Musée de Lausanne se clôt, à fin mars, l'exposition consacrée à 40 ans d'art italien. Dans l'une des salles, un bronze m'arrête : l'homme, sur son socle placé front à une large baie vitrée, cherche de la lumière, alors que dehors règne l'humide, le gris. Il se tient là, debout, bien campé sur ses jambes, en cuissettes, torse nu, bras ballants, les mains enfouies dans des gants de boxe. Je cherche en vain dans ce visage volontaire, masque du combattant au repos, à découvrir la brute. La boxe, le noble art ! Un essaim de collégiens crie et se bouscule devant les tabeaux surréalistes.

Claude, Aran, mars 1947.

LA COURSE A PIED

par Jean STUDER.

Considérations générales :

La course à pied est à la base de tous les sports ; elle permet le développement maximum, dans un cadre naturel, de l'assouplissement du mouvement tout en fortifiant le coeur et les poumons. Elle a non seulement une valeur physiologique incontestable, mais elle exige en outre de solides qualités morales ; l'entraînement à la course à pied oblige, en effet, à une discipline sévère, sinon les défaillances dues aux écarts de conduite seront immédiatement enregistrées par le chronomètre.

Tout jeune homme jouissant d'une bonne santé peut pratiquer la course à pied mais, en règle générale, il faut éviter que les adolescents ne débutent par des courses de grand fond. Une progressivité judicieuse de l'entraînement provoque une amélioration organique chez les éléments faibles et permet la réalisation de performances remarquables de la part des sujets mieux constitués. La course exige une grande capacité pulmonaire, un coeur solide et une bonne musculature, autant de facteurs qui nécessitent un long travail de préparation.

Chacun ne peut devenir champion, mais chacun a été doté par la nature de force, d'endurance et d'une certaine agilité ; c'est à chacun qu'incombe le soin de les développer.

Les courses à pied se divisent en 3 catégories :

Les courses de vitesse pure pour les distances inférieures à 400 m.

Les courses de demi-fond pour les distances inférieures à 1500 m.

Les courses de grand-fond pour les distances supérieures à 1500 m.

On distingue en outre les courses de haies, les courses d'obstacles et les estafettes.

Mécanisme de la course.

La course à pied est la résultante de la combinaison de deux éléments : la foulée et la cadence. Le mécanisme en est très simple ; il consiste à projeter le corps alternativement en avant d'un pied sur l'autre. La progression est réalisée par la poussée et l'extension du pied et de la jambe arrières, tandis que la jambe avancée amortit la chute du corps et prépare la suite du mouvement.

Le passage d'un pied à l'autre constitue la foulée. Le nombre de foulées exécutées en une minute détermine la cadence.