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: 4 (1947)

Heft: 32

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: 09.07.2025

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

Mise en conditions physique par l'obtention du souffle, de la souplesse et de l'endurance.

Deuxième phase : (mai-juin)

Mise en forme en travaillant le style et la technique, le rythme et la vitesse.

Troisième phase : (compétition)

Le perfectionnement par le développement de l'esprit combattif et la tactique.

L'entraînement en forêt convient tout particulièrement pour la mise en condition physique ; les deux dernières phases doivent être travaillées sur la piste cendrée.

Conseils.

La valeur d'un entraînement physique dépend d'un corps sain, d'une nourriture solide et d'un repos suffisant.

Il faut vouer un soin particulier à l'hygiène corporelle et effectuer chaque matin quelques minutes de culture physique.

Se coucher tôt et se lever de même devrait être la règle de tout vrai sportif.

Après chaque entraînement un bon repas compensateur est nécessaire ; quelques semaines de repos à des époques déterminées sont bienfaisantes.

Une excursion en montagne, un voyage en avion, un bon livre et un peu de musique sont autant d'excellents dérivatifs. Eviter les excitants tels que l'alcool, les cigarettes et les « doopings ».

Faire un usage de légumes frais, de fruits et de matières grasses (beurre).

Pour les courses de fond il est recommandé une nourriture essentiellement végétarienne.

Mars 1947. **J. Studer.**

ÉCHOS ROMANDS

TOUR D'HORIZON I. P.

FRIBOURG.

Dimanche 23 mars, le Bureau cantonal de l'I. P. a tenu sa première séance de l'année à l'Hôtel Suisse, à Fribourg.

De fructueuses discussions animèrent cette importante réunion. Citons tout d'abord quelques passages de l'excellent rapport d'activité pour 1946, présenté par M. Hans Kaltenrieder, président du Bureau cantonal :

« Nous avons la profonde satisfaction de voir M. le conseiller d'Etat Corboz, directeur militaire, continuer à exercer la haute surveillance de cette activité et nous saisissons cette occasion de lui rendre un nouvel hommage de vive reconnaissance pour tout l'intérêt qu'il témoigne à l'I. P. en assistant fréquemment aux examens et à nos manifestations ».

... « Notre canton disposait en 1946 de 228 moniteurs. Nous ne voulons manquer de remercier très chaleureusement nos chefs de districts, les moniteurs et sous-moniteurs pour leur grande et féconde activité. Puissent-ils être convaincus que leur dévouement est précieux pour le pays et portera ses fruits.

... » On peut être fier de constater que 3194 jeunes gens de notre canton se sont présentés en 1946 aux examens de l'I. P. Même si ce chiffre marque un léger recul par rapport à l'année précédente, il est particulièrement réjouissant puisqu'il place notre canton au 1er rang des Etats confédérés quant à la participation, avec une moyenne de 63,8 %. 1674 jeunes gens ont réussi les épreuves du groupe A, ce qui représente le 52,4 % des participants, en augmentation de 6 % par rapport à 1945. En outre, 455 jeunes gens ont rempli les conditions requises pour l'obtention de l'insigne cantonal de l'I. P. 920 jeunes gens ont suivi les cours facultatifs du gr. C ou ont subi les épreuves du gr. B. Pour la première fois, nous avons organisé des camps de ski de 5 jours, au Lac Noir, initiative que moniteurs et jeunes gens saluèrent avec un grand plaisir. »

Signalons enfin que ce rapport très documenté contient une dizaine de pages de statistiques et graphiques fort bien conçus qui donnent une image exacte de la marche de l'I. P. dans notre canton, et, ce qui est réconfortant, des progrès réalisés au cours de ces dernières années.

La nouvelle Ordonnance « encourageant la gymnastique et les sports » fut ensuite l'objet d'une discussion nourrie. Certaines innovations furent bien accueillies. Mentionnons entre autres :

1. — L'organisation de l'Instruction préparatoire est de la compétence des cantons, sous la haute surveillance du Département militaire fédéral qui alloue des subventions.

2. — L'instruction est donnée sous une forme civile.

3. — Les disciplines figurant aux examens de base sont réduites au nombre de 5 (auparavant, 7).

On peut admettre que la nouvelle ordonnance constitue un réel progrès sur celles nées de la période de guerre et réalise la plupart des voeux émis par les nombreux milieux consultés.

Quant aux prescriptions d'exécutions, elles furent également examinées au cours de la séance. Malheureusement, elles ne sont pas encore définitives et laissent ainsi nos dirigeants de l'I. P. dans un certain état de perplexité, qui, espérons-le, sera bientôt dissipé.

Il appartenait enfin au bureau de l'I. P. de fixer un programme d'activité pour l'année 1947.

Un cours cantonal de répétition pour les moniteurs est prévu dans le courant d'avril. Il durera un jour et demi. Il comprendra une partie théorique (questions administratives) et une partie pratique (mensurations, étude technique de l'une ou l'autre discipline). La course cantonale d'orientation se fera en automne.

Les questions de propagande et d'administration furent exposées par M. Steinauer, secrétaire du Bureau, et M. Kolly, comptable, auxquels le président se plut à rendre hommage en louant leur zèle et leur infatigable dévouement à la cause de l'I. P.

M. Kaltenrieder clôtura la séance en adressant également des remerciements aux membres du Bureau cantonal et aux chefs de district pour leur précieuse collaboration. L. B.

Quand le Jura bernois s'ébroue

Faisant échos à l'appel lancé en juillet 1946, dans notre revue «Jeunesse forte, peuple libre», les sociétés sportives de Tramelan se sont donné la main pour réaliser le rêve de chacune d'elles : un stade sportif.

Grâce à l'inestimable compréhension des autorités, tant civiles que religieuses, ce qui n'était qu'un rêve est en passe de devenir une heureuse réalité.

Invité par M. Henri Girod, moniteur I. P. et maître de gymnastique à Tramelan, il m'a été donné de visiter le magnifique terrain sur lequel bientôt seront établis les emplacements suivants :

a) terrain de foot-ball réglementaire répondant à toutes les exigences de la technique moderne, avec tribune couverte comprenant plus de 300 places assises.

b) un terrain réservé à l'athlétisme léger et comprenant : une piste cendrée de 120 m. — des emplacements pour le saut en longueur — pour le saut en hauteur — pour le jet du boulet — pour les lancers du javelot et du disque, etc.

c) un terrain de jeux pour le handball et le basketball.

d) deux courts de tennis.

Rappelons pour mémoire que la florissante cité de Tramelan est formée de deux communes: Tramelan-Dessus et Tramelan-Dessous et que l'emplacement du futur stade se trouve à la limite des deux communes soeurs. Faisant preuve d'une magnifique collaboration, les deux communes se sont associées pour mener à bien l'oeuvre projetée.

Les écoles, le football club, la société de gymnastique, le hockey-club et l'instruction préparatoire auront là un terrain d'ébats et un centre de ralliement qui ne pourra que contribuer au développement d'une mutuelle compréhension d'où jaillira ce magnifique esprit sportif, cette franche camaraderie dont mon ami Girod m'a donné un avant-goût en me présentant sa remarquable leçon de gymnastique exécutée par un groupe de 20 jeunes gens des deux dernières années scolaires.

Dans la modeste mais tout de même confortable salle qui sert à la fois de halle de gymnastique et de salle de spectacles, je surprends cette jeunesse qui livrée à elle-même, se prépare activement, sans bruit, sans cris, sans bousculade aucune à la petite séance de gymnastique pour laquelle ils ont sacrifié spontanément, à la demande de leur maître, leur demi-journée de congé.

Ma première constatation s'impose : ces enfants ont été conquis par la gymnastique, par la douceur avec laquelle leur maître les initie aux différents exercices et cela souvent en dépit de l'obstruction de certains parents qui n'ont pas saisi que cette gymnastique, cette éducation physique parfaite ne peut en aucune façon, porter préjudice à des préceptes d'une éducation morale quelle qu'elle soit.

La confiance réciproque règne entre le maître et les élèves et tout de suite je réalise que je vais assister à un beau spectacle.

Comme en un film, sans heurt, sans précipitation, dans la discipline la plus parfaite, les exercices se déroulent : préliminaires scrupuleusement exécutés, grimper de perches sous forme d'estafette, travail aux anneaux, au mouton, au cheval-arçons, sauts roulés, sauts de carpe audacieux par dessus le cheval, rien qui ne soit exécuté sinon toujours avec une parfaite maîtrise, du moins avec une indéniable volonté de réussir et de faire plaisir au maître.

Et cette partie de balle aux poings où maître et élèves rivalisent de tact et oui... ,de courtoisie, cet élément capital que trop souvent ou oublie dans le domaine de l'éducation. Je sais et je suis persuadé que M.Girod est heureux au milieu de son petit monde, car il possède l'amitié et le respect de chacun d'eux et cela est inestimable.

Ces jeunes garçons quittent en partie l'école cette année, le solde l'année prochaine... Croyez-vous qu'ils oublieront ces séances de gymnastique ? C'est ici que l'on réalise l'heureux agencement de la gymnastique scolaire et de l'instruction préparatoire volontaire. C'est encore ici que l'on peut juger du rôle extrêmement important que peut jouer le maître vraiment conscient de ses responsabilités. Pour lui tout n'est pas terminé lorsque les élèves le quittent à la fin de leur scolarité obligatoire. Plus que jamais il peut avoir une influence prépondérante sur l'orientation future de ces candidats-citoyens. La gymnastique post-scolaire lui offre un terrain de rencontre on ne peut plus favorable. La confiance réciproque qui a régné durant les années d'école se transformera en une solide camaraderie qui ne peut être qu'éminemment profitable à chacun.

Un tel état d'esprit, une ambiance de travail aussi favorable ne sont pas le fait du hasard. On sent à Tramelan que les autorités sont pénétrées de l'importance de ce grand problème de l'éducation et qu'elles ne ménagent pas leur appui à ceux qui en sont chargés. Qu'elles trouvent ici l'expression de notre gratitude et de notre admiration.

Service romand d'information

PELLAUD.

Il se peut que de généreux efforts soient perdus pour longtemps, mais il est impossible qu'ils soient perdus pour toujours.