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: 33

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

dernier doit utiliser le maximum de sa puissance sans toutefois provoquer aucune crispation. Pour ce faire, il convient de lancer avec souplesse, la hanche, le genou légèrement plié et la jambe d'élan en élevant les bras et en poussant à fond sur la pointe du pied d'appel. Le corps commence son ascension complètement tendu, la jambe d'élan légèrement pliée au genou, la cuisse pendant librement. Tout en continuant l'ascension, ramener la jambe d'appel et l'épaule opposée en avant le plus possible et tendre les bras pour maintenir l'équilibre. Pour lutter contre la tendance du corps à descendre, effectuer les mouvements de ciseaux en dégageant le plus possible les jambes du bassin et en cambrant légèrement le corps au point culminant de la courbe ascensionnelle.

La meilleure technique est celle du « saut marché ».

Les formes de styles doivent être entraînées et exercées comme des exercices rythmiques. La position du corps durant le vol doit être en premier lieu exercée, mais seulement lorsque le sauteur aura appris à utiliser le maximum de sa puissance de course et saura la transformer en force ascensionnelle.

Il faut attacher une très grande importance à la concentration de toutes les énergies avant la détente, sur la poutre d'appel.

On distingue les types suivants de sauteurs en longueur :

a) le type « sprinter » et

b) le type « sauteur ».

Le type sprinter bénéfice d'une grande rapidité de l'élan et d'une puissante détente. Le parcours de 100 m. est accompli en 11 secondes et moins. La courbe de saut est plus rasante. (Ovens)

Le type sauteur utilise moins d'élan, mais possède une technique plus réfléchie du saut. La courbe de saut est beaucoup plus élevée. C'est le vrai type de sauteur en hauteur. (Long).

Willy Dürr.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro : 5 juin 1947.

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

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

4e CROSS A L'AVEUGLETTE

VAUD

Nous nous étions donné rendez-vous à la Gare centrale de Lausanne, le 13 avril, à 8 h., dans l'intention de prendre un train. Tout-à-coup, oh surprise ! des trains venus, on ne sait d'où, se rangent sur la place. En voiture ! Cet avant-goût à l'invitation au cross se traduit par une montée printanière de Lausanne au Chalet-à-Gobet, le Macolin du canton de Vaud.

Une équipe de chaque catégorie, la A au parcours de 7 km. et la B de 9 km. prend le départ simultanément. Dix - neuf... trois - deux - un - départ ! A l'orée de la forêt, au Chalet-à-Gobet, les équipes disparaissent deux par deux dans la profondeur des bois. A la première lecture de carte, le tracé se déroule sur une sorte de zig-zag, dans la forêt, semé de six postes-contrôle à dénicher. La plaine du Mauvernay, large cuvette herbeuse de 1 km. et longue de 2 km. environ, s'insérant entre deux bois, est le seul endroit à découvert foulé par les jeunes gens. Ah ! combien de mains molles de sueur étreignirent les boussoles ! Combien de regards sondèrent les signes noirs de la carte ! Deux cents coeurs battirent dans la forêt, chacun avec l'espoir de la victoire en soi. Les premières « victimes » sont les étourdis ou les maladroits : ils errent pendant de longues minutes à deux pas d'un poste. L'esprit de lutte amène chacun à mépriser les ronces, les margoullis. Les hôtes de la forêt, le chevreuil, l'écureuil, le lièvre, surpris dans leur gîte, déguerpissent, tandis que les branchettes mortes craquent sous les pieds.

L'entr'aide et la solidarité animèrent les équipes : le camarade fatigué, soutenu par deux autres ; arriver à vaincre coûte que coûte. Cette année les romands s'inclinèrent devant leurs camarades suisse-allemands d'Aarau.

M. R. Vuagniaux, chef du bureau cantonal I. P. désirait donner à cette journée le caractère communautaire cher à la jeunesse. Un repas de midi, servi dans une salle immense, certes des plus apaisant, où les commentaires de la course du matin fusèrent, précédait une cérémonie religieuse et patriotique en plein air. Sur l'herbe du Mauvernay, une tribune agrestement ornée, au pied de trois grands mâts, au haut desquels flottent le drapeau suisse encadré par deux vaudois ; tout autour le grand printemps, tel est le décor offert à l'assemblée juvénile assise (sans se faire prier !) sur le sol. Les paroles s'égrènent, les chants s'entonnent. Au revoir, camarade I. P., à l'année prochaine ! Bonne chance !

— Docteur ! Quelque accident à signaler ?

Derrière ses épaisses lunettes, l'ami de tous les jeunes des cours I. P., souriant de son visage

basané, M. le Dr. Anselmier, tourne son regard du côté des montagnes. Son silence est une confirmation.

Vous avez organisé le cross d'une manière impeccable, M. Vuagniaux. Grâce à des collaborateurs de travail, fervents à la cause de l'I. P. : MM. Georges Chappuis, André Mauron (présent dans toutes les « bagarres » et R. Gonthier, le canton de Vaud s'est honoré d'une magnifique journée patriotique et sportive, pleine de soleil.

Aran, avril 1947. CLAUDE.

Le contrôle médico=sportif

Je vous ai promis, dans un précédent numéro, d'aborder la palpitante question **du contrôle médico-sportif.** Avant de nous pencher sur le problème lui-même, qui est vaste et peu connu, je crois qu'il est bon que vous entendiez la voix d'une personnalité médicale, M. le Dr. Ernest Baumann, de Langenthal, qui, dans cette première chronique s'appliquera à vous montrer l'importance d'une hygiène sportive scrupuleusement appliquée. Je suis persuadé que les observations ci-après intéresseront vivement tous ceux de nos lecteurs qui ont une responsabilité dans le domaine de l'éducation physique.

La Rédaction.

CONSEILS A TOUS LES SPORTIFS.

Le sens de l'éducation physique

Tu es citoyen suisse. Tu dois veiller dans la mesure de tes forces à ta santé morale et physique, dont dépend le travail productif de ton esprit et de ton corps. Tu conserveras ainsi, dans toutes les circonstances de la vie, ta liberté et ton indépendance. Mais nous comptons aussi sur toi, partout où la liberté et l'indépendance de notre patrie sont en jeu.

Le sport procure la joie de vivre. — Si tu ne te rends pas avec joie à l'entraînement, à la compétition sportive à laquelle tu prends part, si tu ne t'y sens pas pleinement à l'aise, c'est que ton état laisse à désirer. La jeunesse aime à dépenser ses forces jusqu'à la limite de ses possibilités. Prends garde cependant de ne pas gâter cette belle distraction en cherchant à battre des records, par une contrainte journalière excessive, et un amour-propre exagéré. Apprends, tout en jouant avec tes camarades, la technique nécessaire à l'exercice de ton sport favori. Jouis de la vie !

Façon de vivre et de jouir de la vie. — Un travail productif, tant physique qu'intellectuel, dépend d'un organisme sain, fonctionnant normalement. Quiconque nuit à son organisme par une vie déraisonnable, en se surmenant, en usant de stupéfiants, en négligeant les soins et précautions nécessaires en cas de maladie, paie immanquablement ses erreurs par une usure prématurée. Les plaisirs de l'existence ne sont nullement interdits au sportif ; mais ne te laisse pas aller à des excès de tabac et d'alcool et prends garde aux maladies vénériennes !

Boisson et nourriture. — D'une manière générale, règle-toi d'après tes besoins et ton appétit. Pendant les périodes d'entraînement intensif et au moment des compétitions, l'organisme demande une nourriture particulièrement solide et abondante. Une nouriture trop riche est cependant dangereuse pour l'estomac et l'appareil digestif. N'avale pas sans mastiquer ! Mastique bien et longuement !

Mange tranquillement : Jouis de ton repas. « La mauvaise alimentation tue plus d'hommes que l'épée », autrement dit, un repas trop rapide et trop riche est néfaste. Manger peu, dormir beaucoup est un excellent principe. Un « estomac de cigarettes » est l'expression qui désigne, en médecine, cet organe irrité par l'abus. Dans d'autres cas, l'excitation de l'estomac est due à des repas pris hâtivement, à l'emploi régulier de moutarde, de café noir, d'alcool et d'acide carbonique. Ne bois pas pendant les repas. Les fruits frais et les légumes frais, le beurre sont d'importants facteurs de l'alimentation quotidienne. La nourriture végétarienne convient très bien aux coureurs de fond. Les sportifs pratiquant les sports de combat et les sports combinés ont besoin de viande. Le besoin naturel de sucre doit être satisfait par l'absorption de fruits, parce que ceux-ci contiennent des substances indispensables, inexistantes dans le sucre fabriqué.

Le muscle. — La musculature est intensément mise à contribution par la culture physique. Le muscle n'a qu'une action : il se contracte par l'excitation des nerfs ; dès que cette excitation prend fin, il redevient flasque et se laisse facilement commander à nouveau. La contraction et le relâchement bien dosés donnent un jeu parfait, qui constitue la base de tout exercice physique justement exécuté. Aussi, le relâchement des muscles doit-il être étudié aussi soigneusement que leurs mouvements. Le muscle relâché acquiert à nouveau l'endurance nécessaire; c'est au repos seulement qu'il est alimenté à nouveau en sang neuf.

Les muscles doivent être souples et légers. Le manque de pondération, une mauvaise techni-