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: 37

Rubrik: Boîte aux lettres

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: 10.07.2025

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

Avec les scouts de France.

18 juillet 1947, St. Luc, un haut pays du Rhône naissant, perché à 1650 m. d'altitude, avec pour décor les géants des Alpes valaisannes : le Cervin, le Rothorn de Zinal, la Dent Blanche, le Gabelhorn, le Besso. La nuit s'avançait dans la vallée, pendant que les routiers du Clan du Roy St.-Louis, venus de Vincennes au nombre d'une dizaine, allumaient leur feu de camp et donnaient à la population du village montagnard et aux nombreux estivants venus les applaudir une représentation selon toutes les règles de l'art, oubliant ni le meneur de jeu, ni les douces chansons de France, ni les « negro spirituels » de l'Amérique latine.

Ces jeunes, si alertes, si décidés, si pleins de vie et de santé, cueillies à l'air du large (les routes de France et de Suisse), ont laissé de leur passage là-haut un souvenir lumineux comme le feu qui montait dans cette calme nuit de juillet.

Ils ont montré que le feu sera peut-être encore l'élément de pacification du monde. Le beau feu qui pétille en chantant au lieu du feu meurtrier des batailles. Le feu qui réunit les jeunes du monde entier, sans distinction de race, de religion, de couleur ou d'opinion politique, au lieu du feu semé par la haine et l'esprit de destruction. Le feu, symbole de l'amitié, qui éclaire et réchauffe en la nuit.

Vraiment, les scouts de France nous ont donné une grande leçon d'espérance de voir un avenir meilleur par la bonne volonté qui anime les âmes. L'espérance que ce vieux continent n'est pas voué au néant, grâce aux harmonieuses résonances des chants d'amitié. La beauté, nous l'avons mieux comprise alors dans ce décor, et vivre de telles minutes est une compensation merveilleuse pour toutes les turpitudes et les vilenies que l'on rencontre par ailleurs.

Routiers du Clan du Roy St.-Louis, vous avez été les messagers que le peuple de Suisse attend toujours de ses chers amis d'au-delà du Jura.

La France n'est pas atteinte mortellement : elle renaîtra plus belle et plus douce qu'au temps de sa prospérité. Ses jeunes vibrant d'enthousiasme en sont le plus sûr garant.

Sion (Suisse), 24 juillet 1947.

Honoré Pralong.

Avis à nos lecteurs.

Nous regrettons de devoir renvoyer, une fois encore certains articles de nos correspondants.

Nous nous sommes efforcés de reproduire dans le présent numéro tous les articles qui présentent un caractère d'actualité et espérons qu'il nous sera possible de publier en novembre tous les articles encore en souffrance.

« Jeunesse forte, peuple libre »
La Rédaction.

L'opinion d'un chef vénéré.

La valeur d'une armée dépend de la valeur de celui qui la sert. L'instruction de notre armée doit se borner à l'indispensable et laisser de côté tout le reste. Il en est de même de la préparation hors service. L'importance du tir, notre vieux sport national, tir ajusté aux courtes distances, n'a rien perdu de sa valeur. Nos sociétés de tir comme nos sociétés de gymnastique sont trop précieuses pour qu'on y touche.

Les plus grands succès de la dernière guerre n'ont pas été obtenus uniquement, comme on tend à le croire, par le nombre et la puissance des avions, des chars et du matériel, mais aussi par la résistance physique des hommes ; par l'athlétisme au vrai sens du mot.

Il suffit d'avoir vu travailler à Berne dernièrement, nos 30.000 gymnastes et nos 6.000 jeunes filles, fleur de notre jeunesse, pour se rendre compte de la valeur de la gymnastique. Elle contribue, par l'éducation corporelle, à former la race intelligente et courageuse qui est la condition de notre existence et de notre avenir. Si des économies sont nécessaires, qu'on les cherche dans le lourd appareil de nos administrations.

Général H. GUISAN.

1er août 1947 - Genève.

(Extrait de la « Tribune de Genève »)

BOÎTE AUX LETTRES.

Un aimable lecteur de Genève, Mr. A. G. nous prie de le renseigner sur une question qui n'a pas été souvent abordée dans notre revue : **Quels sont les efforts faits en faveur du tennis ?** Mr. A. G. demande très justement que ce sport soit **soutenu** et **popularisé** et il ajoute : «on pense trop souvent à un **sport de riches ! !** »

Y aura-t-il des cours ? Des clubs ont-ils été pressentis pour former des jeunes ?

Avant de répondre à ces diverses questions, il convient de préciser que l'Ecole Fédérale de Gymnastique et de Sport ne veut, en aucun cas, être une concurrente des diverses associations de gymnastique et de sport groupées au sein de l'Association Nationale d'Education Physique (A.N.E.P.) et que par conséquent elle ne saurait traiter de questions qui relèvent en premier lieu de l'une ou l'autre de ces associations. Ceci dit, nous nous empressons de préciser que notre école ne se désintéresse nullement du beau sport qu'est le tennis, pour autant bien entendu, comme le déclarait dernièrement notre directeur, M. A. Kaech, qu'il ne serve pas uniquement à masquer une partie de flirt ! Le projet d'aménagement de notre institut national d'éducation physique prévoit la construction de plusieurs courts de tennis. En attendant leur réalisation, notre activité se borne à encourager la pratique de l'athlétisme léger (base de tous les sports),

des jeux tels que le football, le hand-ball et le basket-ball et de tous les sports qui peuvent être pratiqués au moyen des installations existantes.

Des cours pour l'enseignement du tennis ne pourront être envisagés que lorsque les installations ad hoc auront été construites. Tout cela nécessite du temps et surtout de l'argent. Ces cours pourront alors être organisés par l'Association Suisse de Lawn-Tennis qui pourra bénéficier gratuitement de nos installations, comme du reste toutes les autres associations.

Pour le surplus, nous prions les lecteurs que cette question intéresse de s'adresser directement à Mr. Barde, Association Suisse de Lawn-Tennis, 4 bis Avenue de Miremont, **Genève,** qui sera heureux de vous renseigner et de répondre à toutes les questions intéressant l'association sportive qu'il préside. P. F.

Le même lecteur sollicite des conseils pour l'entraînement au ski en plaine et spécialement pour les courses de fond.

Nos lecteurs trouveront ci-après un extrait de l'article de Mr. Hans Brunner, I.S.S. Ecole Fédérale de Sport à Macolin, paru dans les Nos. 118 et 119 du journal « Sport », Dianastrasse 5, Zurich, qui, nous semble-t-il, répond parfaitement à la question de notre correspondant genevois.

L'entraînement
DES COUREURS DE FOND.

« L'entraînement sans ski, écrit Mr. Brunner, doit tendre à rendre le corps agile, souple et léger, à raffermir au maximum la santé et à maintenir l'esprit frais et dispos ».

Mr. Brunner insiste, dans son très intéressant article sur les facteurs déterminants du succès : Il dit en outre : « C'est dans la souplesse que réside un des secrets du succès » et plus loin : « Il faut courir avec le maximum de puissance tout en restant absolument souple ». Et voici maintenant en résumé, la première phase du plan d'entraînement proposé par Mr. Brunner. :

1ère phase : ENTRAINEMENT D'AUTOMNE.

Début de l'entraînement : Commencement de septembre.

Marcher et courir dans le terrain, si possible en forêt. Que ce soit dans la marche, ou la course, pousser énergiquement avec le pied et provoquer une extension complète des articulations du pied, du genou et des hanches. Augmenter, assouplir et allonger le mouvement des hanches. Changer souvent de cadence et dès que le corps s'est réchauffé, intercaler de courts mais rapides « sprint » de 10 à 20 m. Franchir de cette façon tous les petits obstacles qui se présentent. Au début de l'entraînement, travailler lentement, plutôt se promener puis forcer très progressivement l'allure. Prolonger les « sprint » pour atteindre des distances de 200 et même 400 m.

Le programme des coureurs déjà plus avancés pourra porter sur des distances d'environ 2000 m. effectuées en un bon style et à une allure rapide. Mais il est important de conserver dans son entraînement les petits « sprint ». Donc, si possible, toujours choisir pour cet entraînement un sol de forêt mou qui permet une meilleure « poussée » du pied et fortifie les jambes. Choisir un terrain fortement coupé, n'offrant pas de trop longues « montées ». Eviter le pas de course monotone et trop confortable sur un sentier : l'autre chemin est préférable également pour le développement de l'endurance. Mais pas de demi-mesures : ou bien se promener en traînant nonchalamment la jambe, ou alors foncer à toute allure, freiner, se détendre à nouveau et se concentrer, dans la marche comme dans la course-

La gymnastique, toujours selon ma conception purement personnelle, n'a de valeur que si elle est courte et exécutée lorsque le corps est complètement réchauffé. Je crois qu'il est indiqué de la faire intervenir lors de la course d'entraînement, pendant la 2me moitié du parcours. Pour fortifier le torse et la musculature du dos au cours de l'entraînement d'automne, je recommande les mouvements préparatoires au lancer du marteau et l'exécution du lancer proprement dit. Durant les mois d'octobre et de novembre, le coureur, et tout spécialement celui qui se prépare aux courses de grand fond, effectuera, le samedi et le dimanche, de longues excursions. Mais celles-ci ne doivent jamais être d'ennuyeuses « corvées ».

Cet entraînement doit être effectué, si possible chaque jour. La durée varie d'une demi-heure à une heure. Le samedi et le dimanche selon le temps à disposition et la joie qu'on y trouve. Pour celui qui peut effectuer cet entraînement lors du retour au domicile après son travail, c'est naturellement une heureuse solution. En tous cas, l'entraînement d'automne doit être organisé de telle façon que le coureur y ait du plaisir et qu'il en revienne complètement frais et dispos.

EQUIPEMENT : Si possible, complet de training, souliers légers (les meilleurs sont les souliers de basketball américains à haute tige et avec semelle de caoutchouc). Les phases 2 et 3 de l'entraînement préconisé par Mr. Brunner feront l'objet d'une prochaine chronique.

UNE HEUREUSE INNOVATION.

Les candidats aux prochains jeux olympiques d'hiver de St-Moritz ont terminé, le 25 octobre dernier, le premier cours d'entraînement préolympique à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Plus de 40 candidats et candidates ont eu l'occasion, douze jours durant, de parfaire leur préparation physique en vue de cette importante manifestation sportive qui attirera à St-Moritz les plus grandes vedettes du ski international. F. P.