Le coin du moniteur I.P.

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

La natation agit sur le squelette en l'étirant, tel un agrès de suspension. La musculature des nageurs est allongée, souple. Elle favorise le maintien de la musculature abdominale en pressant la masse contre le haut; fait capital, si l'on songe que le relâchement musculaire se manifeste sous forme d'obésité. Bien des personnes prétendent avoir maigri après la saison des bains. Seule, la tonicité musculaire raffermie est le résultat de la fréquentation régulière de l'eau.

La colonne vertébrale, poutre faîtière du corps, a sa plus grande part de bienfaits. Le crawl (du mot anglais ramper), nage naturelle, assure une parfaite rectitude des vertèbres. Il est préconisé spécialement dans les cas de déformations fréquentes : cyphoses, lordoses, scolioses.

La cage thoracique devient plus souple, le jeu des muscles inspirateurs et expirateurs plus aisé. La poitrine des nageurs est ample; les muscles sont bien attachés, les proportions anatomiques exemptes de disymétrie.

La peau subit un massage calmant général. Les pores se détendent, se vident de leurs impuretés. L'alternance du chaud et du froid la prémunit des atteintes microbiennes hivernales. Le bain de soleil est une partie intégrante de la natation que l'on utilisera d'une façon modérée en complément. Combien de corps mal préparés aux rayons solaires s'exposent sur les plages, au risque de sérieux accidents.

Être d'autre part continuellement dans l'eau, sous prétexte de l'aimer, s'appelle un abus. Le corps humain appartient à la nature qui bannit l'excès. Que de désordres internes survenus à la suite d'imprudences facilement évitées si l'on avait écouté son bon sens. Sport familial du dimanche, la nage anime ses adeptes d'un souffle de jeunesse tiré de sa source intime.

Vers-l'Église, 14 mai 1950. CLAUDE.

Le coin du moniteur I. P.

UTILISATION DES CHRONOGRAPHES HEUER DANS L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE.

Le chef de bureau cantonal de l'I. P. du canton de Vaud fait mention dans son rapport annuel de l'observation suivante :

« Les chronographes fédéraux nécessitent des réparations et revisions fréquentes ».

Là dessus, nous avons demandé l'opinion d'un bon horloger qui est spécialiste dans l'emploi des chronographes et l'avons sollicité

a) de prendre position au sujet de l'observation du chef de bureau précité ;

b) de nous conseiller quant à la manipulation des choronographes.

La réponse a la teneur suivante :

« Les chronographes Heuer sont considérés parmi les instruments de mesure les plus robustes. Il ne faut pas oublier que la montre est une petite merveille qui n'a pas été construite pour être malmenée. Il n'existe pas de chronographes qui soient en mesure de rendre de meilleurs services à l'instruction préparatoire que les chronographes Heuer actuellement utilisés. Je reçois depuis 40 ans en tant que spécialiste, tous les systèmes de chronographes et je dois constater qu'un chronographe ne fonctionne bien que dans les mains de personnes qui ont de la compréhension pour la mécanique de précision. Il ne viendrait à l'idée de personne de transformer un moteur Diesel en un instrument de mesure, bien que celui-ci soit plus solide.

Directives : Déposer les chronographes dans les endroits secs et libres de poussières.

Manipuler avec autant de précaution qu'une autre montre ; la pression sur le bouton doit se faire sans mouvement brusque du bras.

Laisser la montre en marche après son utilisation.

Réparation : Ne confier les réparations de chronographes qu'à de bons horlogers. Ceux d'entre-eux qui ont la vente des chrongraphes Heuer sont certainement plus qualifiés que les autres ».

Ecole féd. de gymnastique et de sport.
Chef de section I. P. : HIRT.

1. Assurance militaire.

Selon les articles 2 et 3 de la nouvelle loi sur l'assurance militaire fédérale du 20 septembre 1949, l'assurance militaire couvre à nouveau les accidents survenant pendant le voyage d'aller et le retour au lieu d'entraînement.

2. Droit de participation à l'instruction préparatoire.

La question a été posée de savoir si pour les élèves fréquentant des écoles en dehors du canton de domicile (collège etc). ce sont les dispositions légales scolaires du canton de domicile des parents ou celles du canton dans lequel séjourne provisoirement l'élève qui sont applicables pour la détermination du droit de participation à l'I. P. Par lettre No 68.3 (EFGS 202.1) du 14 février 1950, le Département militaire fédéral a décidé que ce sont les dispositions légales scolaires du canton dans lequel le jeune homme séjourne pour ses études qui sont applicables.

3. Mise en compte des heures d'entraînement dans les cours de base.

En complément des directives données par la circulaire du 15 octobre 1948 relative à la mise en compte des heures de travail dans les cours à option, il est décidé qu'à l'avenir, il ne pourra pas être porté en compte plus de 6 heures de travail par jour, également dans les cours de base.

4. Début des cours de base l'année précédente.

Selon l'article 31 des P. E. l'année civile fait règle pour l'instruction préparatoire. Les cours qui se prolongent au-delà de la fin de l'année sont comptabilisés dans l'année où ils se terminent. Il s'est avéré nécessaire pour l'Association suisse de football et d'athlétisme d'adapter les cours de base à la saison de football. C'est pourquoi les groupements I. P. de l'ASFA ont été autorisés à commencer leurs cours de base l'année précédente (en règle générale en septembre). Au sens de l'article précité ces cours doivent être comptabilisés pour l'année suivante. L'établissement d'un décompte spécial n'est pas nécessaire ; ces cours peuvent figurer dans les décomptes des cours et des examens de base qui doivent être établis à la fin de chaque année.

D'autres groupements I. P. peuvent faire usage de cette disposition.

Ecole féd. de gymnastique et de sport.
Chef de section I. P. : HIRT.

Rédaction : F. PELLAUD.
Administration : Bureau fédéral du matériel et des imprimés, Berne.