Échos de Macolin

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 7

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

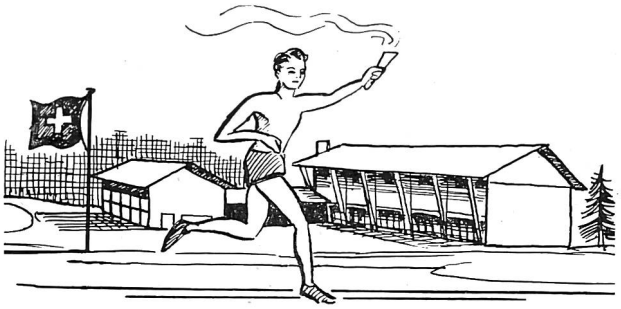
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



ÉCHOS DE MACOLIN

Cours pour moniteurs d'alpinisme...

C'est avec une délicieuse impatience que, malgré la présence sympathique de mes deux jeunes compagnons de route, je subis le monotone voyage de Lausanne à Grindelwald, ce 16 juin 1952. On réveille quelques souvenirs, les projets prennent forme, le temps passe encore vite. Berne : avec plaisir, on retrouve des visages connus ; voici Basile, Jean et — oh ! surprise ! — Aldo, plein de vie. Interlaken : la Jungfrau, trônant à l'horizon, marque le terrain de nos futurs exploits. Malgré la pluie qui se met de la partie, la bonne humeur règne ; les commentaires aidant, nous touchons le but, face à la gigantesque paroi de l'Eiger emmitouflé de brumes. Encore quelques pas, les cabanes noires et, pipe et sourire aux lèvres, nos deux amis Kaspar et Hans, toujours accueillants, flanqués de M. Hans Almer et du toujours jovial Alex, dont on sait qu'ils vont nous préparer de ces plats !..

Sac à terre... la fête peut commencer.

Cela ne tarde pas d'ailleurs ; les rocailles des alentours n'ont bientôt plus de secrets pour nous ; la revision des nœuds et des rappels rapidement — mais minutieusement — faite. Une escapade sur le glacier supérieur de Grindelwald n'est pas inutile pour nous faire savourer (!) la marche en crampons et la taille de la glace, exercice splendidement terminé par une descente de séracs rondement menée.

Notre science réclame déjà un changement d'horizons, que nous allons chercher dès le jeudi à la cabane du Lobhorn ; en vain, hélas ! car pluie et brouillard ne nous permettront pas de voir plus loin que le bout de notre nez. Où allons-nous ainsi, tâtonnant à la queue leu leu sur la moraine glissante ? Une pénible déception nous attend-elle là-haut ? Détrompons-nous, car bien peu, j'imagine, oublierons la vision fantastique des Lobhörner surgissant de la brume à quelques pas de nous (pas plus !) et offrant à nos yeux ébahis leurs parois abruptes, pareilles aux flancs monstrueux d'un bateau-fantôme. Ce sera presque notre seul plaisir, d'ailleurs, car les dalles calcaires transformées en planches savonnées, nous refusent les ébats auxquels nous nous étions attendus. La course à l'aveuglette qui les remplace n'en a que plus de charme et de... sel (voire de poivre) pour d'aucuns dont l'inexpérience est flagrante. (Il fut intéressant de relever, à cette occasion [les faits sont là], que des clochettes de vaches rendent parfois des services beaucoup plus précis qu'une boussole mal utilisée !) Par bonheur, tout fut bien qui s'est bien terminé, et le retour en plaine sous un soleil timide, mais tenace, laisse augurer — espérons-le — de magnifiques prochains jours.

Preuve en est de ce beau dimanche intermédiaire, consacré au repos, au gaspillage de nombreux films et clichés, à la récolte de quelques fleurs vite fanées, ou à la visiste des environs au tarif réduit (hum !), mêlés à la foule anonyme des touristes admiratifs.

Brève échéance. Les sacs que nous préparions, ce soir-là, ne nous laissaient pas sans appréhension sur la suite des événements.

De bon matin, c'est chargés comme des mulets — les ânes (les vrais !) faisant défaut — que nous envahissons et encombrons les wagons, puis le car qui nous emmène sur la route du Grimsel. Le mauvais temps, qui avait pris, comme nous, son repos du dimanche, nous accueille sur les bords du Gelmersee. Sous les douches célestes, nos tentes se dressent lentement, mais... sûrement, le long du torrent, les feux fument avec entrain ; dans le soir mouillé, les lueurs des cigarettes et des pipes se font plus rares, les ronflements (mais oui !) plus réguliers ; allons nous coucher.

Pour tenter de chasser la pluie, il a été décidé de tenir le programme coûte que coûte. L'effet semble être immédiat, car c'est un soleil puissant, avec un rien de malice dans ses rayons, qui accompagne au petit jour nos cordées sur les hauteurs voisines. La neige est dure, il faut tailler ; tout devant, Aldo compte ses marches ...200 ...300 ...380 ...ouf ! A qui le tour ? Petit à petit, pourtant, on monte, le plateau est atteint sans trop de peine ; le beau temps du matin n'était qu'une ruse ; adieu ciel bleu, soleil, quiétude printannière ; la montagne reprend son air méchant, le brouillard nous enveloppe de longues nappes, la bourrasque tourbillonne et nous glace. Le Tieralistock — but de notre expédition — est-il à droite, est-il à gauche ? La logique veut, bien entendu, qu'il soit au milieu ; une dernière rampe de neige, un tas de cailloux, c'est là. Poignée de main, orange, demi-cigarette, et déjà la descente commence vers des contrées plus habitables. Quelques heures plus tard, notre campement est transformé en parc à lessive, où sont à sécher d'innombrables paires de chaussettes.

A l'aube, nos colonnes, soigneusement assorties, se hâtent lentement vers les plus beaux fleurons de la région, les Gelmerhörner. Dans les parois vertigineuses, toutes les audaces... ne sont pas permises ; mais tout comme le géant Antée recouvrait ses forces en touchant la terre, nous nous sentons des ailes au contact de la roche magnifique. Sans une hésitation, dalles, vires, cheminées, feuillets, et ...«millefeuilles» sont franchis, les cimes lestement conquises ; au moment où il faut en redescendre, on se surprend à les souhaiter plus hautes. Longtemps après notre rentrée, les yeux ravis se posent sur les deux pointes, tout là-haut, bientôt escamotées par les ténèbres. Quelques étoiles naissantes nous trouvent encore occupés à préparer le prochain départ (le grand), car dans quelques heures à peine, la nature aura repris ses droits sur des sites auxquels notre attirail de civilisés avait enlevé le charme tranquille. Trois jours déjà ! Comme ça passe vite !

En même temps que la nuit, nous quittons ces lieux où nous allions nous plaire. Avant le dernier tournant,

un coup d'œil en arrière enveloppe dans un morne regard le lac verdâtre, la muraille des Gelmer ; sur la grisaille du vallon, quatre colonnes de fumée, derniers vestiges de notre camp, raient la brume.

L'horizon change. Par delà le massif de l'Aar, on pressent les géants des Alpes bernoises. Le sentier tortueux nous conduit rapidement dans la région des lacs... artificiels ; à Kunzentännlen, on dépose avec satisfaction le matériel superflu, et en route. Dans la longue montée qui suit, nul ne songerait à dénigrer les avantages des transports par téléphérique en haute montagne, surtout avec l'agréable démonstration qui nous en est faite. Le pied léger et les épaules déchargées, nous rejoignons nos sacs sur le plateau du Bächli, où des ouvriers, englués dans la vase, peinent pour notre futur bien-être. Avec plus ou moins de plaisir — selon la qualité des souliers — on retrouve neige et glace. Le souffle se fait plus court, la soif et le soleil plus ardents. Par le Bächligletscher, notre randonnée se poursuit, lente et silencieuse. Avant le col, la fatigue se fait sentir ; il y a peu d'amateurs pour le Grand Diamantstock, dont le profil dentelé se dessine sur le ciel enfin clair. Les cordées se séparent, les unes préférant accorder leurs efforts à des difficultés moindres, d'autres simplement le chemin le plus direct pour la cabane du Gauli. Pressés de retrouver un cheminement plus solide, nous franchissons rapidement les derniers névés qui nous séparent de « notre cime. Qui se serait douté des surprises merveilleuses qui nous étaient réservées, sur cette arête splendide d'élégance, où toute la gamme des acrobaties les plus raffinées nous est offerte ! Sur le glacier, à quelques centaines de mètres au dessous de nous, nos compagnons, véritables fourmis dans l'immensité blanche, ne savent pas ce qu'ils ont perdu. C'est à regrets que l'on quitte le beau granit pour aller patauger dans la neige. Après la monotone descente du Hühnertäligletscher, on a quelque peine à faire les ultimes pas qui nous portent à la cabane, où nous arrivons les derniers, certes, mais combien satisfaits. Les couchettes qui nous reçoivent nous semblent posséder le maximum de confort.

Pour trop peu d'heures, hélas ! car une dernière étape nous restait à parcourir, qui devait nous ramener à Grindelwald. Vers une heure, déjà, la diane nous mettait debout. Dans l'obscurité, le déjeuner est rapidement englouti, le matériel récupéré presque à tâtons. A la frêle lueur de nos falots, notre colonne, longue chenille lumineuse, remonte le glacier du Gauli, dont les névés durcis se prêtent admirablement à la marche. Les « plus de 3000 m. » nous paraissent déjà bien petits lorsque les premiers rayons d'un soleil vigoureux commencent à les caresser. Deux groupes se forment ; l'un montera au Rosenhorn, l'autre s'en ira tourner au Wetterhorn. De ces deux sommets, le panorama qui retient notre regard nous paie de notre peine, qui n'est d'ailleurs pas finie, car la descente (près de 3000 m. de dénivellation) n'est pas une sinécure. A pas courts et prudents, c'est avec soulagement que nous atteignons, sous le regard goguenard de quelques bouquetins, la cabane de Gleckstein. Hâtivement, on avale les quelques « gendarmes » restants, accompagnés des derniers citrons pressés. Au loin, le vallon de Grindelwald nous fait signe : en avant ! On se souviendra longtemps de cette dévallée par le sentier caillouteux, où les pieds brûlants et las cherchent avec précaution le bloc le plus solide ou la motte la plus tendre. Rarement fut plus délectable la première « boisson rafraîchissante », puis les autres ! Au terme de notre voyage, une fois faite la grande lessive, il n'y a plus de mauvais moments derrière nous, mais seulement de beaux souvenirs. Merci à tous, et merci pour tous.

PIERRE LE PETIT.

Cours fédéral de moniteurs pour la natation et les jeux

Macolin 4 - 9 août 1952

Les conditions atmosphériques : pour qu'un cours de natation réussisse, il faut du soleil. Vérité à la Palice, sans doute, que l'on a pu vérifier à Macolin. Les rayons de Phoebus, à plusieurs reprises implacables, dardèrent les torses athlétiques nus de trente participants romands et tessinois, environ, du premier au dernier jour.

La majorité représentait le canton de Vaud, puis Neuchâtel, Genève, Valais et Fribourg, sans oublier le Tessin. L'on imagine avec quelle joie, tous ces fervents de l'eau se plongèrent spontanément dans la piscine de Macolin, inondée de soleil à tout instant de la journée.

Programme : a) travail pratique.

Mis au point par MM. André Wuilloud, professeur à Fribourg, et le soussigné, le plan de travail s'étendait à un domaine varié. Après le réveil en musique à six heures, l'on empruntait le chemin de la forêt pour effectuer la promenade matinale.

On étudia les quatre styles de nage : brasse poitrine et brasse dos, crawl poitrine et crawl dos ; les plongeons, la nage sous l'eau, le sauvetage et la respiration artificielle.

Vendredi 9 août à midi, les nageurs qui jusque là hantaient la Halle de sport, le terrain des bouleaux et la piscine, mirent sac au dos, se muant en voyageurs à pied. Reliant Macolin à Ligerz ou Lignières si vous préférez, ils se joignirent à la classe des Suisses allemands, forte de quarante participants.

Chacun d'entre eux, arrivé au petit village vigneron des bords du lac de Bienne, se mit en costume de bain, prêt à nager jusqu'à l'Ile Saint-Pierre, distante de la rive de 1 km. environ.

Samedi matin, des matches de handball et de football opposèrent les Romands aux Suisses allemands. Les Romands perdirent le premier mais gagnèrent le deuxième de ces jeux.

La clou de la manifestation fut les courses-relai de natation à la piscine : un 4 × 50 m. de nage libre, remporté de haute lutte par les nôtres, tandis que l'on devait s'incliner de justesse au 8 × 50 m.

Les jeux suivants : basketball, volley-ball et handball furent pratiqués la semaine durant, à la satisfaction de tous.

b) théorie et conférences :

Il y eut de la théorie ou une conférence chaque jour. Cela permit aux uns de s'orienter plus à fond dans l'étude du sport, et aux autres (Oh ! une faible minorité !), de tendre une oreille, assez distraite, à l'orateur. Relevons, au nombre des sujets : la technique de l'enseignement de la natation et la natation correctrice (accompagné de clichés) par le soussigné ; les plongeons, avec film, par E. Strupler, ex-champion suisse. Le 5 août, ils assistèrent à une cérémonie hors-programme, consistant à la remise d'un souvenir à Jack Günthard, gagnant de la médaille d'or des Jeux olympiques pour le reck.

L'ambiance et l'esprit du cours.

Les Romands et les Tessinois se sont toujours accordés comme les notes de l'accord parfait dès qu'ils revêtirent le training « hirondelle ». Les chants s'élevèrent de leur groupe, ponctués par le pincement des cordes d'un guitariste inattendu.

L'esprit romand est plus individualiste, plus frondeur que celui des amis suisses-allemands. Mais comme le veut la chanson :

« C'est si simple d'aimer, de sourire à la vie... »

On manifeste sa joie ou son mécontentement, on critique à hue et à dia, et finalement, tout compte balancé, les arguments s'équilibrent dans une entente de frères amis.

Les Suisses romands aiment la lutte. Ils en fournirent la preuve lors de la traversée à la nage Ligerz–Ile de Saint-Pierre, où vingt-six d'entre eux s'élancèrent à l'eau, laissant trois blessés au bateau accompagnateur. Le dernier arrivant ne reçut-il pas la gerbe de consolation et l'accolade traditionnelle par une naïade qui accomplit également la traversée !

Le samedi matin, dans les rencontres de jeux et surtout au bassin de natation, au relai 4 × 50 m. nage libre qu'ils s'arrogèrent, les Romands, vieux ou jeunes, ont montré qu'ils sont des hommes sachant jouer le beau jeu. Tout est bien !

Macolin, le 12 août 1952. CLAUDE.

Le crawl

« Imaginez-vous une légère embarcation noire glissant à la surface de l'eau, ayant à l'avant deux puissants bras d'hélice et, à l'arrière, une autre petite hélice imprimée d'un mouvement rapide et régulier occasionnant un clapotis d'eau avec une traînée de blanche écume. »

Description du nageur des Iles Hawaï Kuhanamoku, aux Jeux Olympiques de Stockholm, en 1912, par le Lt. Brule.

Une nage rampante.

Le verbe anglais « to crawl » signifie ramper et cette nage correspond à son étymologie. Provenant d'Australie, on raconte que Dick Cavill, un nageur de ce continent, se fit attacher les jambes avec une serviette avant de prendre part à une compétition. Sa façon inédite de progresser dans l'eau en rampant laissa cette impression chez les spectateurs qui baptisèrent la nouvelle forme de nage de « crawl ».

Georges Hébert, dans son traité sur la natation, donne également le nom de nage rampante.

Le crawl allonge le corps.

Le nageur exécute les mêmes mouvements que sur terre. Il ressemble au jeune coq à qui les éleveurs, pour lui allonger le cou, ont placé sa nourriture dans une caisse un peu trop haut. L'animal est contraint, pour l'atteindre, de s'allonger au maximum.

Cette élongation, qu'aucun autre exercice de gymnastique n'est susceptible d'égaler, agit sur la colonne vertébrale, les jambes et les bras.

Analyse du travail des jambes.

Les jambes servent de propulseurs comme l'hélice d'un bateau, en soulevant l'eau de bas en haut. Selon l'avis des spécialistes, le battement de jambes, outre son action propulsive, est un élément d'équilibre et de stabilisation du tronc. Le 75 % environ de la puissance propulsive est fournie par les bras, tandis que les jambes contribuent pour le 25 %.

Leur efficacité, plus sensible chez certains nageurs que chez d'autres, est due, d'après Bresset, à différents facteurs : « la rentabilité propulsive du mouvement des jambes du crawleur est le résultat d'heureux rapports entre les longueurs, les formes et les volumes des différents segments, cuisse, jambe, pied, des angulations de leur jeu articulaire possible, de l'amplitude et de la cadence des mouvements dits « battements » et des éventuels accents ou temps majeurs dans ces mouvements ».

Analyse du travail des bras.

Les bras agissent dans l'eau comme les rames d'une embarcation ou les roues à aubes d'un bateau (l'emprunt de ces exemples est imparfait d'ailleurs). Les articulations mises à contribution sont celles du poignet, du coude et des épaules.

Le travail des bras comporte plusieurs phases : appui, traction, poussée, dégagé en arrière, passage au-dessus de l'eau, attaque initiale.

Application simplifiée dans l'eau.

1. *Travail des jambes.*

a) statistiquement : le corps repose sur l'eau à l'extension, les mains appuyées contre le bord du bassin. Exercer le battement de jambes en tenant compte des moyens psychophysiologiques et mécaniques du sujet.

b) dynamiquement : poussée en flèche, corps à l'extension. Battements de jambes. Peut se pratiquer à l'aide d'un flotteur (planche ou bouée).

2. *Travail des bras.*

a) à sec : se placer devant un miroir, de préférence de profil. Exécuter le mouvement des bras selon les principes mécaniques exposés plus haut.

b) dans l'eau, à hauteur de ceinture : s'accroupir et avancer lentement en se tirant sur les bras, les pouces revenant toujours le long des cuisses (moyen de contrôle).

c) à l'aide d'un camarade qui soutient les jambes, les mains à la hauteur des cuisses. Puis même exercice que *b*.

3. *Coordination et respiration.*

a) départ en flèche, corps à l'extension. Travail des jambes et des bras, le haut du corps légèrement redressé comme la proue d'un bateau, tête à la hauteur des yeux sur l'eau.

b) = *a*, mais avec respiration sur 4, 3 et 2 temps.

Macolin, août 1952. CLAUDE.