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: 10 (1953)

Heft: 5

Rubrik: Échos de Macolin

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

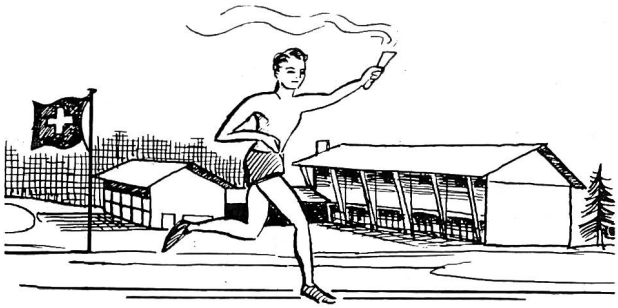
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



ÉCHOS DE MACOLIN

Il est temps que nous évoquions à nouveau, pour nos lecteurs, quelques-uns des aspects de la vie et de l'activité de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport.

L'E. F. G. S. ENTRE DANS SA DIXIÈME ANNÉE D'EXISTENCE

Si l'on considère généralement avec une certaine condescendance un bambin de dix ans, on s'incline, par contre, avec quelque respect devant une institution humaine de cet âge.

Jeunesse Forte publiera cet automne un numéro spécial consacré uniquement à l'E. F. G. S. C'est pourquoi nous n'insisterons pas aujourd'hui sur les pas de géant effectués à Macolin depuis que les internés italiens donnaient les premiers coups de pioche sur l'emplacement de l'actuel Stade de la Forêt, en mai 1943 ! Nous nous bornerons à l'actualité !

AGRANDISSEMENT DE L'ÉCOLE

Grâce à l'appui généreux de l'Assocition nationale d'Education physique et du Sport-Toto, l'E. F. G. S. sera bientôt dotée d'une nouvelle halle de gymnastique, d'un pavillon de sport et de trois nouveaux bâtiments d'habitation dont nous reproduisons ci-dessous la maquette. Ces nouvelles constructions permettront d'héberger les cours de plus en plus nombreux qui sollicitent la faveur de faire un stage à Macolin.

EMPLACEMENTS

Comme nouveaux emplacements, il convient de signaler le nouveau stade du « Bout-du-Monde » qui sera prochainement mis en service ainsi que de nombreuses autres petites installations, telles que sautoirs, pistes d'obstacles et d'entraînement, etc.

COURS

Nous rappelons que le tableau des cours d'été a été publié dans le numéro 2 de *Jeunesse Forte*.

Le samedi 9 mai fut clôturé le premier cours de dix semaines pour les instructeurs et aspirants-instructeurs de l'Armée. Une première volée de 16 officiers prit part à ce cours qui se renouvellera dorénavant chaque année. Heureuse innovation au sujet de laquelle nous reviendrons dans un prochain numéro.

AUTRE INTÉRESSANTE INNOVATION

Au cours des derniers mois, l'E. F. G. S. organisa des cours fédéraux de moniteurs pour l'enseignement de base auxquels furent incorporés des ecclésiastiques catholiques et protestants qui suivirent les cours de A à Z au même titre que les autres participants. Il est certes prématuré de tirer des conclusions de cette innovation que nous considérons cependant comme fort heureuse. Nous pensons, en effet, que la présence consciente ou parfois même insoupçonnée de ministres de l'Eglise au sein même de nos équipes de moniteurs est susceptible de créer une éthique qui n'aurait peut-être, sans cela, pas toujours l'occasion de se manifester.

LE COURS DE MAITRES ET MAITRESSES DE SPORT

a fait relâche durant le mois de mai. C'est pleins d'une ardeur nouvelle que les 15 futurs maîtres et maîtresses de sport ont repris le collier après ces quelques semaines de bienfaisante relaxion spirituelle et musculaire. Trois mois les séparent encore des examens « libérateurs » qu'ils envisagent toutes et toutes avec une grande sérénité. Nous leur souhaitons, d'ores et déjà, bon courage et plein succès !

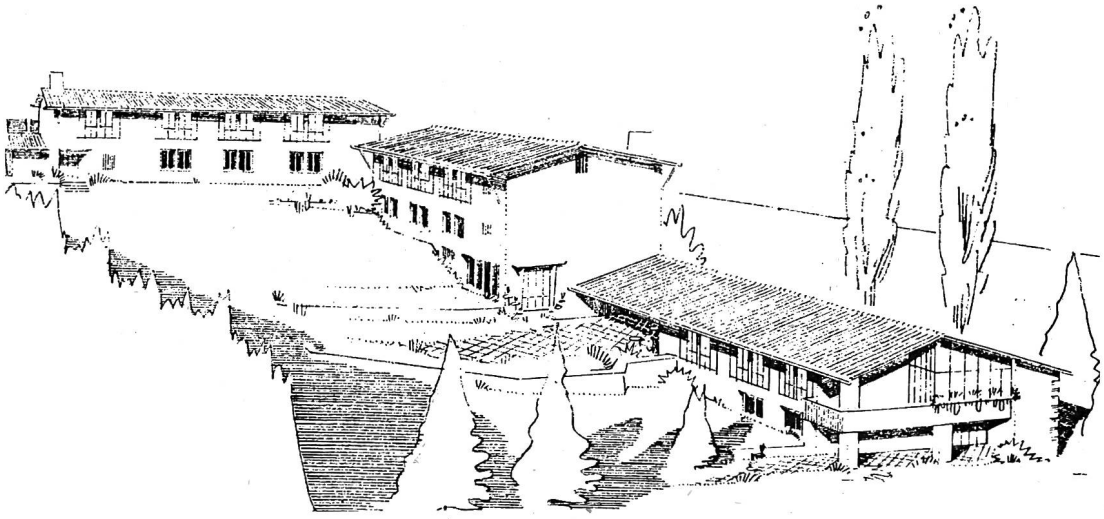
COURS D'ALPINISME D'ÉTÉ

Rappelons pour tous ceux qu'attirent la varappe et les rappels de corde que le cours d'alpinisme d'été se déroulera du 22 juin au 4 juillet 1953. Délai d'inscription : le 8 juin auprès des Offices cantonaux I. P.

COURS POUR ECCLÉSIASTIQUES

Comme chaque année, un cours spécial d'entraînement de base réunira la joyeuse cohorte de nos ecclésiastiques à Macolin, du 6 au 11 juillet 1953. Que tous ceux qui ont hésité jusqu'à ce jour se décident sans trop tarder car le délai d'inscription est fixé au 20 juin auprès des Offices cantonaux.

(suite page 6)



Les nouveaux bâtiments d'habitation aménagés à Macolin grâce aux fonds de l'A. N. E. P. et du Sport-Toto.

(suite de la page 3)

NOUVEAU FILM I. P.

Il sera formid ! Il est en voie d'achèvement et si tout va bien, nos moniteurs et dirigeants de l'I. P. disposeront, dès l'automne prochain, d'un précieux et puissant moyen d'information. Mais encore faut-il espérer que notre excellent opérateur M. Brotschin ne s'avise pas de se briser à nouveau les jambes! Présentons lui nos compliments et nos bons vœux de rétablissement pour sa première blessure dont il a bien de la peine à se remettre.

GUIDE D'ENTRAINEMENT DU MONITEUR I. P.

Il vient tout doucement !

De nombreux moniteurs et maîtres de gymnastique nous ont déjà passé leur commande. Bien que pour des raisons d'ordre technique l'édition française ne soit pas encore disponible, nous invitons toutes les personnes qui désirent se procurer ce nouveau manuel, à bien vouloir nous communiquer leur adresse.

F. P.

BRIBES DE PÉDAGOGIE SPORTIVE

Le cœur sportif type

Docteur J. M. Melon *

Le cœur sportif type se rencontre surtout chez l'adulte jeune habitué aux compétitions sportives.

C'est un cœur lent, dont le rythme de repos est aux environs de 60 par minute ; c'est un cœur capable de soutenir un effort intense ou prolongé sans accélération exagérée, mais surtout c'est un cœur qui retrouve rapidement son rythme de base, une fois l'effort terminé.

Soumis à une épreuve de Martinet, il ne dépasse pas un rythme de 90 à 100 et dans la minute qui suit, le retour au calme est effectué.

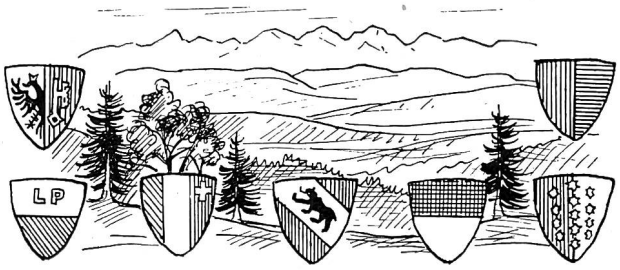
Si d'aventure, vous voyez ce cœur à la radio, ne vous étonnez pas de le trouver gros. Cette « hypertrophie providentielle », selon l'expression de Beau, dont Bellin du Coteau fit la fortune, lui est aussi nécessaire que celle du biceps au bras du forgeron.

Elle a comme conséquence, l'augmentation de la force contractile et de la capacité ventriculaire et elle permet un rendement considérable. C'est ainsi que grâce à l'extraordinaire puissance de cette « pompe » le débit cardiaque est capable de passer de 5 litres/minutes à 20-25 et même 30 litres sous l'influence d'un effort un peu important.

C'est vers cet idéal que doit conduire la pratique du sport. Pour l'atteindre, il faut une pratique longue et méthodique de l'entraînement. Pour conserver un état cardiaque aussi enviable, il faut poursuivre chaque jour son effort, s'imposer des règles de vie saine, éviter tout surmenage physique, tout excès alimentaire. Dans ce but, il faut donc, à l'athlète, guidé par son entraîneur, un souci constant de limiter son effort sportif à ses possibilités physiques. Nous pensons d'ailleurs, que pour obtenir cet équilibre, les conseils du médecin sportif sont indispensables, car c'est lui, mieux que tout autre, qui est capable de déceler les premiers stigmates d'une faute d'entraînement.

*) Cet article, que nos moniteurs auront le privilège de lire, est dû à la plume du Dr Melon, un jeune cardiologue sportif et ami des jeunes sportifs. Nous avons le plaisir de travailler avec lui à l'Institut d'Education Physique de l'Université de Paris, au contrôle médico-sportif. Nous lui avons demandé une note destinée aux moniteurs I. P., traitant de la question. Il l'a rédigée spontanément et, en votre nom, nous le remercions.

Claude.



ÉCHOS ROMANDS

VALAIS

Cours cantonal pour moniteurs de l'instruction préparatoire

Le cours cantonal de moniteurs de l'I. P. a été organisé pour la dixième fois avec succès les samedi 28 et dimanche 29 mars, à Sion pour les élèves de la partie romande du canton et à Brigue pour ceux de la partie alémanique.

Si le nombre des participants (environ 120) n'a pas atteint le chiffre record de certaines années, il faut convenir que la qualité a grandement suppléé à la quantité. En effet, nos jeunes gens travaillent avec plus d'entrain qu'il y a dix ans passés, ils sont parfaitement équipés, il existe chez eux un esprit sportif qui fait plaisir à voir. Ce sont là les résultats visibles d'incessants efforts déployés en Valais par les dirigeants de l'I. P. On récolte aujourd'hui les fruits de l'application de la formule : « Travail + persévérance + discipline = succès ! »

Le temps fut idéal et contribua pour beaucoup à la réussite de ces deux journées. A Sion, les exercices se pratiquèrent en plein air sur les emplacements magnifiques du stade municipal et des nouvelles casernes. M. Alfred Siggen fonctionna comme chef technique et M. H. Humbert, maître de sports diplômé de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, comme maître de jeux, en enseignant le volley-ball.

Les élèves eurent l'occasion de faire connaissance avec le guide de moniteurs I. P., récemment édité par les soins de l'E. F. G. S. L'étude du guide se révéla des plus intéressantes et la parution de ce manuel sera d'un grand secours pour nos futurs chefs I. P.

MM. les conseillers d'Etat C. Pitteloud et O. Schnyder, assistés de M. P. Morand, président de la Commission cantonale et du Bureau I. P., ainsi que de M. le major L. Studer, visitèrent le cours de langue française et celui de langue allemande. Ils eurent l'occasion d'exprimer leur entière satisfaction pour l'œuvre utile accomplie en Valais par les groupements I. P. M. Ch. Bertrand, inspecteur fédéral de l'I. P. pour le Valais romand, mué en conférencier, développa le thème de la natation. Il le fit avec la compétence et l'allant qui le caractérisent lorsqu'il traite ce sujet qui lui est particulièrement cher.

Un culte en plein air, présidé par le Rév. chanoine R. Brunner, curé de Sion, couronna le cours, montrant par là que l'I. P. poursuit un but éducatif et moral à côté de la formation physique des jeunes gens.

Et maintenant que le plein d'essence est fait, chers moniteurs, trouvez la bonne carburation et allez de l'avant, résolument, joyeusement, comme l'on agit lorsqu'on a pour soi la certitude d'accomplir besogne utile et nécessaire.

H. P.