Le coin du conseiller technique

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [5]

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

réserve. Le pullover peut, en effet, fort bien être porté directement sur la peau pour une fois pendant que la chemise sèche sur le rucksack ou sur le pullover. Quant à la « réserve de fer » de vêtements, c'est-à-dire les sous-vêtements chauds, pullover et windjack, il ne saurait, en règle générale, être question d'y renoncer. Une pièce d'équipement merveilleuse est le sac de bivouac en nylon, léger comme une plume, qui peut également servir comme protection contre la pluie. Il existe des crampons lourds ainsi que tout un ma-

tériel de varape non moins lourd. Mais ces pièces d'équipement existent également sous une forme plus légère. Il faut toutefois veiller à ce que l'économie du poids ne se fasse pas au détriment de la qualité et de la résistance de ce matériel. Il serait tout aussi dangereux d'économiser des grammes sur le matériel d'orientation tel que cartes, boussole et altimètre. Il est, par contre, relativement aisé de réduire, dans de grandes proportions, le poids et le volume des vivres ; pour deux et même pour 6 jours on peut se contenter d'une alimentation un peu plus maigre. Le touriste expérimenté prépare ses vivres avec le plus grand soin et veille à emporter avec lui la plus grande réserve de calories sous le poids le plus réduit. Il n'oubliera surtout jamais le bon vieux lard grillé au pouvoir calorique encore inégalé !

La question de la boisson est une affaire très personnelle. Elle dépend dans une grande mesure du degré d'entraînement de l'alpiniste. C'est aussi du degré d'entraînement que dépend, dans une certaine mesure, l'allure de marche. La vieille règle qui veut qu'au début la marche soit lente garde aujourd'hui encore toute sa valeur, même pour ceux qui sont forts et bien entraînés.

Mais le secret d'une progression rapide réside non dans la précipitation et l'énervement, mais dans une marche régulière et dans l'exécution appropriée des petites choses comme mettre et enlever les crampons, s'encorder et se désencorder et surtout une manipulation correcte de la corde.

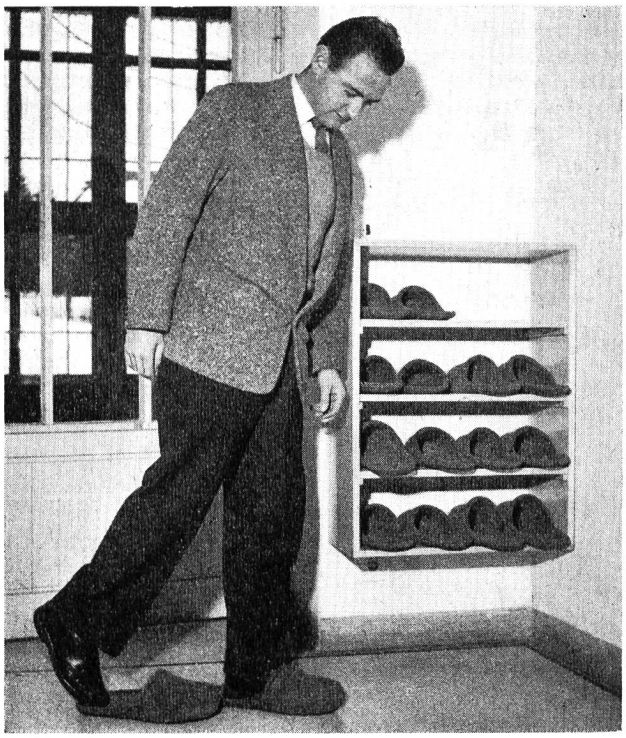
Et pour clore, encore ces deux petits conseils pour l'établissement du parcours. N'oubliez jamais de calculer les parcours avec une réserve suffisante de temps. Prévoyez exactement où et quand l'excursion peut être interrompue en cas de circonstances imprévues et étudiez soigneusement la « retraite » correspondante.

Le coin du conseiller technique

Un geste simple mais important !

Le plancher d'une halle de gymnastique est considéré, à juste titre, comme le premier et le plus important des agrès. Et il est réjouissant de constater que, de nos jours, il est de plus en plus utilisé comme tel par les classes ou groupes de gymnastique. Mais la valeur de cet agrès dépend essentiellement de sa propreté ; là où il n'est plus possible de s'asseoir, de se coucher, bref, de s'ébattre sur le plancher, on se prive d'une précieux moyen d'éducation corporelle, d'un entraînement éminemment salutaire et d'une possibilité d'agir efficacement sur la colonne vertébrale.

Il va de soi que l'on ne doit jamais marcher sur un plancher de halle de gymnastique avec des chaussures de ville. C'est malheureusement encore trop souvent le cas, soit par négligence, soit par ignorance, mais surtout parce que les visiteurs ou les hôtes de passage ne disposent pas de pantoufles ou qu'ils n'ont pu se résoudre à retirer leurs chaussures pour ne pénétrer dans la halle qu'en chaussettes.

C'est ici que les babouches en feutres, qui se mettent par-dessus les chaussures, rendent de précieux services. Mais il ne suffit pas que le concierge enferme ces précieux auxiliaires dans son armoire ; il faut que ceux-ci soient à portée de main, à l'entrée de la halle de gymnastique. Il est nécessaire de disposer d'un rayon spécial sur lequel ces babouches peuvent être rangées. Mais celui-ci ne doit pas reposer sur le sol. Car cela rendrait plus difficile le nettoyage du hall d'entrée. Ce qui est préférable, lors de nouvelles constructions, c'est que l'architecte prévoit une petite niche spéciale à cet effet.

La première règle est de maintenir propre le plancher de la halle de gymnastique. Ce sont souvent de petites choses qui contribuent essentiellement à l'hygiène des halles de gymnastique. Un rayon à babouches à l'entrée d'une halle de gymnastique agira toujours plus efficacement et plus agréablement que la plus belle affiche portant : « Interdiction de pénétrer avec des chaussures » !