Le sport des invalides

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

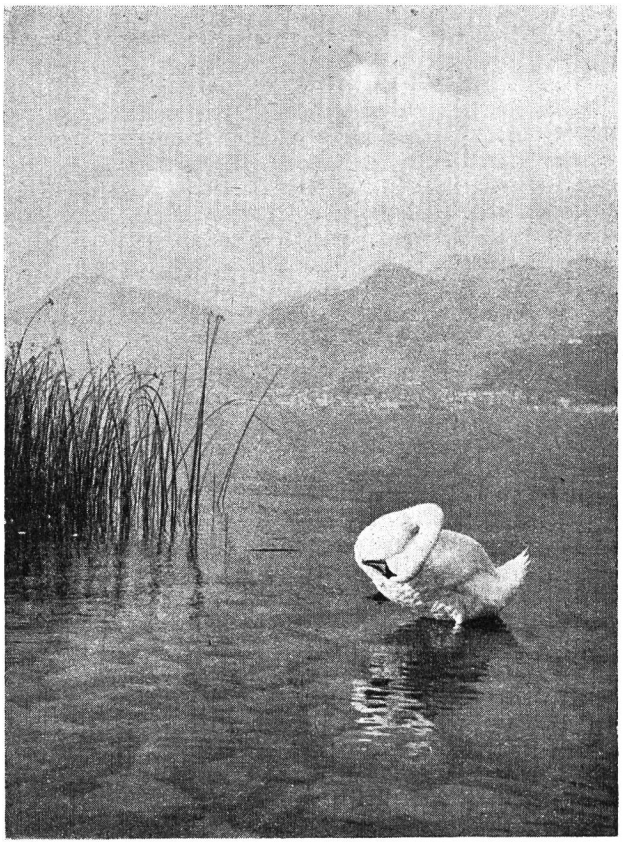
Haftungsausschluss

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

gneur. Une seconde d'inattention, et le drame est consommé : la chute sur un baigneur auquel il aurait fallut penser avant.
Ne vous amusez pas à ce jeu apparemment inoffensif de faire un « bouchon » à autrui. A celui plus dangereux de saisir quelqu'un alors qu'on se trouve sous l'eau : la peur et la mort sont frères.
Ne cherchez pas à vous baigner lorsqu'il y a un orage, une eau agitée par de fortes vagues, une nuit très sombre.
Ne vous éloignez pas du rivage d'une manière inconsidérée lorsqu'il y a des vagues. Usez du bain en fonction des conditions de temps.
Evitez de nager dans le sillage d'un bateau à moteur ou d'un bateau à vapeur.
Evitez de vous baigner dans des eaux réputées polluées, en raison du danger d'infections (eaux d'usines, d'égoûts, de décharges).
Observez la prudence si vous vous baignez à proximité d'une chute d'eau ou d'un barrage.
Si vous vous trouvez être pris dans un tourbillon, laissez-vous seulement entraîner par la force centrifuge, qui vous écartera naturellement vers l'extérieur.
Si vous êtes pris d'une crampe au membre inférieur ou au membre supérieur, mettez-vous immédiatement en position de flottaison sur le dos (la planche) et efforcez-vous de récupérer votre mobilité normale par des mouvements qui vous en dégageront. Le calme est de rigueur !
Si vous êtes mis en présence d'un courant d'eau glacée, ne vous affolez pas : respirez à fond, et nagez plus rapidement.
Si vous aimez faire des plongées en profondeur, ne le faites pas sans contrôle ; au besoin, faites-vous assurer par une corde.
Ne faites pas des performances au-dessus de vos moyens. Il y a, à la base de toute performance, un entraînement méthodique et rationnel. Etes-vous sûr que vous le détenez ?
Ne vous amusez pas à imprimer des mouvements de balancement à une embarcation. Etes-vous certain au cas où elle chavirerait, que ses occupants soient des nageurs aussi expérimentés que vous-même ?
N'amenez pas des nageurs inexpérimentés à des performances au-delà de leurs possibilités physiques. Ne les exposez pas à des plongées excessives ou à des parcours sous l'eau. Ne courez pas sur un sol mouillé, le gazon surtout ; une glissade peut être synonyme d'accident.
C'est ainsi que vous goûterez aux joies de l'eau, notre amie, pour votre plus grand bien, pour votre propre sécurité, et celle de tous les amis de l'eau que vous côtoyez dans vos débats nautiques. -d.



La paix sur le bord du lac. Un cygne lisse son plumage, amoureusement. Non loin, les débats des baigneurs. La paix, et pourtant la crainte du danger ... (Photo de l'auteur).

Référence : Leibesübungen — Leibeserziehung, Heft 6, Vienne 1959.

Le sport des invalides

Premier cours suisse de ski pour aveugles

Organisé par le Comité suisse de travail pour le sport des invalides, à la Maison Von Sprecher à Davos, du 20 au 26 mars 1960, ce cours connut un grand succès. La direction en avait été confiée aux spécialistes Agnès Stern-Lang, Rita Garbiaciauskas, Lotte Reist et Arthur Aebi.
Voici ce qu'Agnès Stern-Lang nous rapporta au sujet de ce premier cours :
« Au matin du dimanche 20 mars, treize skieurs remplis et gonflés d'enthousiasme, furent amicalement accueillis à la von Sprecherhaus. Dès l'après-midi, une promenade en commun fut organisée autour du lac de Davos et bien malin aurait été l'observateur, même attentif, qui aurait remarqué que huit des treizes promeneurs étaient aveugles !
Le nombre treize nous porta, je crois, beaucoup de chance et c'est par un soleil éclatant et des conditions de neige idéales que l'enseignement proprement dit débuta lundi matin. Pour la plupart des aveugles, c'était le premier contact personnel avec ce sport. Ce qui ne les empêcha pas de se familiariser, avec une rapidité étonnante, avec les longues planches. En palpant et tâtant leurs skis, ils apprirent, très rapidement et sans aide aucune, à connaître leurs formes et leur composition. Même indépendance complète pour chausser et enlever les skis dont ils distinguent, à coup sûr, le droit du gauche.
Le zèle extraordinaire de tous prouvait avec quelle joie et quel enthousiasme les aveugles apprirent à skier. Il en résulta des progrès étonnamment rapides qui se manifestèrent, avant tout, dans la grande sûreté de mouvement, dans un meilleur sentiment de l'équilibre et un sens plus affiné de l'espace et de la nature du sol.
La technique du ski s'enseigne aux aveugles, pratiquement de la même manière qu'aux skieurs normaux. Comme pour ceux qui voient, il y en a qui sont plus doués que d'autres.
Le temps merveilleux dont nous avons été gratifiés tout au long de cette semaine a contribué grandement à maintenir une ambiance optimale et à faire disparaître, peu à peu, les pâleurs de la ville.