Davantage de mouvement, davantage d'activité physique

Autor(en): **Metzener, A.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996389

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

Il n'y a pas de fractures de jambes. Dans les nombreuses courses, difficiles et même très difficiles, auxquelles j'ai participé, je n'ai jamais vu de skieur de casser une jambe.

5. Ce qui s'est passé jusqu'à présent

J'ai eu les premiers élèves les 1er et 2 décembre 1962 : un capitaine et ses patrouilleurs. Pour 6 d'entre eux, j'ai dû adapter mes skis de location ; 4 mettaient pour la première fois des skis aux pieds. Au début, les silhouettes vacillaient, l'équilibre leur causant passablement de peine. Mais, après quelques centaines de mètres, ils prirent confiance et après un jour et demi, ils allongeaient souplement avec assurance sur les pistes. Deux semaines plus tard, ils revinrent, en amenant des nouveaux avec eux.

Cet hiver-là nous a gâtés : beaucoup de belle et bonne neige, et je sais que bien des personnes ont vécu de beaux dimanches même en plaine, stimulées par le cours suivi avec moi.

Traduction : A. M.

Davantage de mouvement, davantage d'activité physique

C'est un fait connu et admis que l'homme actuel se ramollit (on parle même de dégénérescence) parce que par son genre de vie, il n'a plus l'activité physique nécessaire à son équilibre. Tour à tour, différents organismes politiques, sportifs, professionnels ou autres, se préoccupent de cette question, malheureusement beaucoup plus par de beaux discours que par des actes pourtant aussi nécessaires qu'urgents.

Cependant, il faut noter certaines réalisations, qui, paradoxalement, ne sont pas accompagnées d'une réclame tapageuse. Ainsi, en 1960, l'Interassociation pour la natation a créé les tests de natation. Chaque année, quelques milliers de personnes, enfants ou adultes, remplissent les conditions des tests I, II ou III, après s'y être préparées. En 1963, la Fédération Suisse des Ecoles de Ski, dans son fameux cours réunissant tous les directeurs d'Ecoles de ski, a demandé à M. Marcel Meier, de Macolin, un exposé sur la façon dont les Ecoles Suisses de Ski pouvaient intensifier la lutte contre le manque d'activité physique. Pour le conférencier, le ski mondain actuel n'est rien d'autre qu'une transplantation sur les champs de neige, de l'agitation et du tumulte citadins ; le virus de la commodité agit là également : on veut n'être qu'assis ; on passe du siège de l'auto à celui du lift, ou de la cabine, ou de la chenillette.

Et même dans la pratique du ski, on recherche le moindre effort et l'on ne skie que sur la piste bien préparée. (Pour illustrer cela, citons un exemple vécu cet hiver à Montana : 3 hôtes de la station [le terme de skieur ne leur convient tout de même pas], en colère, rouspétaient contre le service d'entretien des pistes : 2—3 cm de poudreuse tombés pendant la nuit n'avaient pas été damés ; et pour bien manifester leur mécontentement, ces 3 personnes descendirent en télécabine !) Deux propositions concrètes conclurent l'exposé :

— Avant la formation technique, la gymnastique à skis s'impose encore et toujours : comme mise en train et assouplissement, pour l'amélioration de la mobilité, pour la force et la résistance ; une brochure « En forme pour la saison de ski » rendrait d'éminents services.
— Pour les leçons de ski, loin de la pente d'école, dans la nature.

Et voilà qu'un idéaliste, ancien champion suisse, Hans Ammann, de Alt Sankt Johann dans le Toggenburg, réalise un projet dont il nous parlait déjà pendant les soirées des stages d'entraînement de l'équipe suisse des coureurs de fond. Ayant lui-même goûté aux joies profondes que donne le ski en pleine nature, Hans Ammann veut les communiquer à d'autres, en les amenant à vivre ces moments heureux où se mêlent le plaisir de la contemplation des paysages tranquilles et silencieux et la satisfaction d'un sain effort physique.

A. M.