

**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:** 1 (1944)

**Heft:** 1

**Artikel:** Activité d'hiver : la course en plein air

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997069>

#### **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:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Activité d'hiver - La course en plein air

### I.

Il y a certains chefs qui ne savent pas encore que l'activité hivernale peut fort bien se faire en grande partie hors de la halle de gymnastique. Aussi peut-on souvent constater que l'activité est en partie entravée — si ce n'est pas complètement — lorsque la halle est occupée par la troupe ou les internés (il est cependant possible de s'en tirer sans halle si les circonstances l'exigent vraiment. Il faut pour cela disposer d'un vestiaire).

**La course au grand air** est le dérivatif par excellence du programme en salle. De plus, la course est et doit être **la base de toutes les activités corporelles**. Pas de salle à disposition ? Alors, la course formera l'ossature de toute l'activité en plein air. Et c'est précisément maintenant que les locaux de gymnastique ne peuvent pas être chauffés qu'il est avantageux de s'ébattre dans l'air vif et tonique plutôt que de prendre froid, après l'échauffement des exercices, dans l'air glacé d'un local.

### Vêtements chauds.

C'est mal appliquer le slogan «s'endurcir» que de sauter dehors en cuissettes et en maillot d'été, voire torse nu. (Par basse température les nombreux vaisseaux sanguins de la surface du corps se ferment en occasionnant une forte réduction de la transpiration, ce qui a pour effet d'empêcher dans une large mesure l'élimination des impuretés).

Nous pouvons dans ce domaine prendre exemple sur les Finlandais, dont nous parlons si souvent. Ceux-ci portent même pendant les grosses chaleurs le «training» pour leurs exercices. Et ce n'est absolument pas par excès de soins, puisqu'ils ont prouvé par leur endurance formidable lors des rudes combats d'hiver, par une température dont il est impossible de nous faire une idée, ce qu'ils peuvent supporter.

«Tout cela est fort beau. Et le training ?» me direz-vous. Il n'est pas absolument indispensable. Chacun possède un vieux pantalon sous lequel il enfilera un caleçon chaud ; un bon pull-over par dessus le maillot et nous voilà suffisamment protégés du froid (psychologiquement, le chef aura tout à gagner s'il apparaît à l'exercice vêtu simplement d'un vieux pantalon, plutôt qu'exhibant un training de coupe archi-moderne).

Chaudement habillés, nous favorisons la transpiration et partant l'élimination des impuretés. Après la course, pendant laquelle nous aurons soins de faire intervenir le footing, les jeux, l'escrime et les mouvements de gymnastique, le corps sera vigoureusement frotté jusqu'à en devenir cramoisi. **Il faut absolument que les élèves profitent des douches s'ils en ont à disposition**, car il n'y a rien de tel pour rendre au corps ce sentiment de confort et de bien-être après une bonne «transpirée». Pour éviter le refroidissement, il faut, sur la douche chaude une bonne douche froide et un vigoureux séchage. Eviter

absolument que les jeunes gens ne stationnent dans un local froid et à courants d'air après l'exercice, alors que le corps est échauffé et trempé.

(A suivre).

### Propagande et information

1. Nous constatons de plus en plus que la plupart des préjugés contre l'I. P. proviennent principalement d'un manque général d'orientation. Ne pensez-vous pas qu'une soirée avec le film parlé :

#### « Jeunesse forte — peuple libre »

ne serait pas une possibilité de propagande intéressante ? Et bien, ce film magnifique, excellent moyen, est à la disposition **gratuite** des groupes I. P., des sociétés, des sections et groupements. Sa durée est de 30 min. Un appareil de projection et une équipe peuvent être fournis si nécessaire.

Pour renforcer le programme d'une telle soirée et lui donner un certain cachet, nous pourrions par exemple prévoir le déroulement suivant :

- a) Chant par le groupe I. P. (Pas d'opéra, mais une simple et joyeuse chanson de gosses !) S'il n'y a pas encore de groupe, la chorale ou les accordéonistes pourraient se produire.
- b) Quelques mots du chef I. P.
- c) Court exposé d'une personnalité du village ou de la région (le pasteur, l'instituteur, le syndic, etc.). Il faut convaincre personnellement ces personnes et les gagner à notre cause (si aucun conférencier ne peut être trouvé, nous sommes prêts à faire le nécessaire).
- d) Le film « Jeunesse forte, peuple libre ».
- e) **Chant en commun** ; tous les participants sont invités à chanter.

Il est prouvé qu'il est souvent profitable de provoquer après la soirée une discussion publique sur l'I. P. Une telle discussion aura cependant lieu dans un local à côté de la salle, afin d'éviter à l'ensemble des participants une longue et parfois stérile discussion qui détruirait les bonnes impressions qu'ils porteront certainement de la soirée. Cette entrevue doit être surtout réservée aux personnes qui s'intéressent à l'I. P. et désirent être exactement orientées.

2. Ne nous laissons jamais décourager par l'insuccès. Il faut tenir et avoir la volonté de toucher au but. Nous aurons l'énergie nécessaire pour surmonter tout obstacle, tout comme nous l'avons dans une compétition lorsque tous nos efforts tendent au but et à la victoire.
3. En plus du film « Jeunesse forte - peuple libre », nous pouvons recommander le **film sur la**

# OFFICIEL

**Finlande** (16 mm.), tourné par Ernest Hirt lors d'un voyage dans ce pays. D'intéressantes régions et aspects du pays des mille lacs en forment la partie documentaire. La vie sportive du peuple de Finlande (prise au ralenti de champions finnois à la course et lançant le javelot) nous démontre son admirable technique.

## 4. Le film zurichois :

**« Schweizer Jugend marschiert » (16 mm)  
(La jeunesse suisse en marche)**

est également un excellent moyen de propagande.

## 5. Pour compléter et activer le développement de l'action de notre service d'information, nous avons besoin de la collaboration de chaque canton et surtout des chefs I. P. Faites-nous part de vos remarques et de votre avis sur l'attitude, soit en faveur, soit contre l'I. P., de la presse locale, ainsi que des personnalités, des sociétés ou organisations. En un mot, dites-nous ce qui va et ce qui ne va pas. Confiez-nous vos idées et demandez-nous conseils et appui.

### Adresse pour la correspondance :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », O.F.I. Berne 3. — Pour les films et conférences, s'adresser assez tôt au bureau cantonal I. P.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

### Généralités.

Nous donnerons un compte-rendu dans notre prochain No. sur les « Questionnaires » rentrés. Nous avons pu déterminer que sur 1055 chefs qui nous ont renvoyé le questionnaire rempli, 1002 se sont prononcés pour la publication d'une revue.

### A MÉDITER :

Les jeunes gens sont pleins d'entrain et d'enthousiasme ; ils ne demandent qu'à être bien aiguillés pour devenir de bons et utiles citoyens. On laisse se perdre des matériaux admirables ; bien plus on laisse ces garçons devenir un danger public, faute de les éduquer, faute d'une main qui les guide à travers la crise de leur vie, quand ils se trouvent au carrefour où leur avenir se décide en bien ou en mal.

BADEN POWELL

La joie de l'âme réside dans l'action.

### Pourquoi je veux voler

De tout temps, mon rêve était d'apprendre une fois à voler. Avec l'âge mes idées devinrent toujours plus réfléchies et résolues. Et pourtant, il y a tant de gens qui s'opposent à ces désirs-là, pourquoi ? Je n'en sais rien. Mais pourquoi je désire apprendre à voler, c'est ce que je vais vous dire en quelques mots.

Tout d'abord, il faut que vous sachiez que je travaille toute l'année à l'usine, c'est-à-dire dans la poussière et un bruit qui n'est pas très agréable. J'aime beaucoup le sport, la montagne et les camarades, spécialement ceux qui aiment la vie au plein air. Le vol à voile m'intéresse plus que le vol à moteur, car chez le premier il faut tout d'abord aller sur la montagne avec toute une compagnie. Seulement le voyage est très agréable. Et il s'agit de s'entendre, sans cela rien ne va et personne ne pourrait voler si les autres ne voulaient pas aider à lancer le planeur. Deuxièmement, piloter un planeur, être dans le vide, aller où l'on veut, c'est quelque chose d'indescriptible. Rien que de se sentir balancer au gré du vent, respirer l'air pur et se sentir complètement libre, c'est quelque chose de magnifique. Et puis, la vue que l'on a sur les montagnes, les lacs, les Alpes, le pays !

Au point de vue santé, il n'y a rien de meilleur que la vie d'un pilote au grand air et au soleil. D'ailleurs, avant d'apprendre à tenir un manche à balai, il faut s'assouplir les muscles, faire de la gymnastique. Donc, ce n'est pas seulement une partie de plaisir, mais un sport très sain et un sport dans lequel on ne se gâte pas la santé, comme bien des sports qui sont poussés à l'exagération et qui nuisent à la santé. Malheureusement, je n'ai pas l'expérience nécessaire pour vous parler plus longuement des plaisirs du vol à voile. Mais dans tous les cas, lorsqu'on passe un dimanche sur la montagne avec de bons camarades et que, si c'est possible, l'on peut encore voler au-dessus de notre belle patrie, on a le cœur gai toute la semaine et beaucoup plus de courage pour travailler. Et le pilote de vol à voile doit apprendre à adapter son caractère d'après les autres, afin qu'il n'y ait pas de chicanes dans l'équipe, car sans entente parfaite, on ne peut pas faire de vol à voile.

J. J. BEUCHAT.  
Cours de vol à voile I. P. 6 e