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: 2

Artikel: Activité d'hiver : la course en plein air [suite]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997071

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: 09.12.2025

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

Communiqué de la rédaction

Partout et souvent, dans les cours, les camps, les courses, vous-même ou vos élèves prennent des photos. Ces souvenirs, témoins durables de l'activité et de la vie de l'I. P. sont précieusement enfouis — parfois — dans l'album personnel ! Or la photo est un excellent moyen de propagation. Il serait regrettable de ne pas en tirer le maximum.

Les chefs, les sections, les groupes, les sociétés et nous-mêmes seraient souvent enchantés de pouvoir disposer de photos pour la presse, un jounal illustré, pour la vitrine du groupe et aussi pour notre revue. C'est pourquoi nous voudrions lancer l'

I. P. Photo-échange.

Voici notre projet d'organisation :

a) Les chefs qui possèdent, prennent ou reçoivent de bonnes photos de l'I. P. nous les envoient. Nous établirons une collection en les classant selon leur genre.

b) Les chefs qui ont besoin de photos, soit pour illustrer un article, pour leur vitrine ou pour d'autres buts de diffusion, nous les demandent en nous indiquant à quoi ils les destinent.

Nous exécuterons alors la commande selon les possibilités de notre collection (une jolie photo est aussi pour le jeune homme une récompense et un encouragement pour son assiduité à l'entraînement ou un bon résultat aux examens). Pour que **l'I. P. photo-échange** rende les services que nous en attendons, il lui faut le plus de photos possible et plus de chefs y participeront — mieux il pourra remplir ses obligations. En espérant pouvoir aider chacun dans son action de propagande, nous vous invitons à nous envoyer les photos — que vous possédez ou que vous prendrez — qui pourraient favoriser le travail de vos camarades.

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 : 10 mars 1944.

Le coin de l'objecteur

Avec la revue No 3, nous ouvrirons sous ce titre une correspondance traitant les points du principe de l'I. P. faisant l'objet de critiques, d'attaques ou simplement de discussions dans votre entourage, votre groupe ou votre association. Si un point vous est insuffisamment connu ou trop compliqué, questionnez-nous. Ecrivez, prenez contact, plus nous nous connaîtrons et mieux nous pourrons travailler pour la cause qui nous est chère.

ACTIVITÉ D'HIVER

La course en plein air.

II.

Après avoir étudié les conditions extérieures de l'activité d'hiver dans la première partie de notre article, nous continuerons aujourd'hui par la leçon d'entraînement proprement dite.

J'aimerais auparavant commenter la question que tout chef devrait se poser avant de commencer l'entraînement :

Comment la leçon doit-elle être conçue pour qu'elle **profite physiquement** à nos jeunes élèves sans nuire à leur santé ?

Peut-être penserez-vous, pourquoi cette question ? Mais n'oublions pas — et surtout dans les parcours en campagne et en forêt, en règle générale dans les longues distances — que nous entraînons des adolescents. N'oublions pas que ces jeunes élèves, apprentis ou déjà travailleurs, fournissent pendant la journée un gros effort physique et intellectuel et que la plupart d'entre eux, au sortir de l'école, sont plongés dans une nouvelle et intense activité. A cela, s'ajoute encore la croissance avec les organes internes en plein développement. Le coeur, par exemple, mis à rude contribution pendant une longue course, doit fournir déjà chez les adolescents un effort particulier. Il faut donc veiller que des exercices irrationnels ne viennent compromettre leur croissance et leur santé.

Ainsi, si le chef mène la course, il lui est facile d'oublier qu'il n'a pas derrière lui des athlètes faits. Ne mesurons pas l'effort à nos moyens. Il est donc indiqué de courir le plus souvent à **côté de son groupe.** Le chef peut ainsi contrôler ses élèves et aussi les corriger. **Attention à ce détail.**

C'est pourquoi il faut aussi éviter d'organiser des concours de course à longue distance, sans en fixer préalablement le temps minimum et en placer l'organisation sous le contrôle strict et la responsabilité du chef. Il est bon d'éviter également de faire courir des groupes comprenant des jeunes de force et d'âge différents, car l'a-

mour-propre des plus faibles les obligerait à forcer l'allure, au détriment de leur santé. Si vous organisez des concours, adoptez de préférence le système du **départ individuel.** Ainsi le coureur, réduit à lui-même, règle son train selon ses forces. Il ne se surmène pas, et peut, dans un « coup de pompe », par ex., surmonter plus facilement ses défaillances.

Dosage et variété des exercices.

Il ne faut jamais séparer l'entraînement de la course de celui de la marche.

Nous voici sur notre terrain d'exercice, la leçon commence par une course relâchée de mise en train, pour réchauffer les muscles et les tendons durcis. L'allure doit permettre au plus faible de suivre ses camarades sans effort et **sans fatigue,** car il s'agit seulement d'assouplissement pendant 15 minutes environ. Le corps un peu réchauffé et détendu, on peut passer de la course de mise en train à la marche accélérée et, pour les habitués, au footing, marche souple et allongée. Pendant la mise en train, observez vos élèves fortement charpentés, aux muscles souvent raidis, forcez-les à se détendre, à laisser tomber les bras normalement. Courir, marcher souplement, aisément, ne veut certes pas dire avoir une tenue avachie et nonchalante, comme on le rencontre parfois chez certains sportifs qui ressemblent plutôt à des pantins disloqués qu'à des athlètes en forme. — **Le corps est redressé, la tête haute.**

Pendant la **mise en train déjà,** il faut accorder une attention toute particulière à la **rotation du haut du corps.** Position parallèle des pieds, poids du corps reposant souplement sur les genoux (ce détail est surtout important lorsque la course a lieu sur la route, que l'on est obligé d'emprunter le soir, lorsqu'il fait déjà nuit).

Pour la **marche** (mouvements coulés), les mêmes remarques doivent être observées. Ici aussi, pas de bras raidis (marche de fond), ils balancent librement et naturellement le long du corps. Autre point très important, valable aussi pour la course :

Extension des articulations des hanches, des genoux et des pieds.

Déjà pendant la marche, il faut soigneusement observer ce mouvement d'extension. Car si elle n'est pas pratiquée sérieusement lors des exercice préliminaires, il sera difficile, voire impossible d'acquérir cette technique en passant au mouvement plus **rapide, à la course elle-même.**

Par ce bref aperçu de quelques aspects les plus importants de la technique de la course, je désire seulement vous démontrer que l'on peut et doit même interrompre ou ralentir la marche comme la course par quelques explications techniques précises et éviter ainsi le surmenage de vos élèves. Nous pouvons, nous devons même attendre avant de passer à d'autres précisions techniques plus élevées jusqu'à ce que le jeune homme ait acquis le sentiment du mouvement de la course. Ce n'est qu'après 3 ou 4 leçons que nous pourrons aller plus avant dans le domaine de la technique.

Nous réserverons pour la bonne saison, l'étude technique proprement dite de la course, qui, par la suite, doit nous conduire à la possession du mécanisme pur.

(A suivre).

L'être humain est avant tout bâti pour la marche. C'est d'abord un marcheur et secondairement un coureur.

G. HÉBERT.

Les maux et leurs remèdes.

Difficultés, ennuis, mauvaise humeur (mal chronique assez répandu) ;

cas bénins : sourire !

cas plus graves : sourire quand même ! Injections d'optimisme.

cas désespérés : appeler son meilleur ami.