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: 3

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

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997073

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: 10.12.2025

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

ACTIVITÉ D'HIVER

La course en plein air (suite et fin)

La mise en train pendant les 15 premières minutes nous a permis d'exercer le pas technique correct (voir No 2). Le corps a perdu sa raideur initiale, le sang est réchauffé. Et maintenant, pour l'assouplir et le détendre complétement, passons à quelques mouvements rapides (circulation du sang). Malgré la saison et le froid, mise en train et gymnastique (env. 8 min.) nous permettent de passer aux exercices de vitesse et d'explosion. Notre moteur est chaud et tourne rond. Si la visibilité le permet (exercice en plein jour), une petite course d'obstacles peut varier le parcours. Le chef prend la tête à une allure régulière et modérée et en avant par dessus haies, fossés, ruisseaux, buissons. Nous voici à travers bois, nous tombons sur un stère de rondins, hop ! à chacun sa bûche aussitôt appelée boulet et haltère... mais gare aux bosses. Puis le tout remis en bon ordre, l'équipée disciplinée reprend sa ronde par monts et vaux.

Si l'entraînement a lieu au crépuscule et sur un terrain s'y prêtant, nous organiserons alors plutôt des jeux d'équipes ou courses d'estafettes intéressants et vivants, tels que, par exemple :

Le serpent : les colonnes sont placées côte à côte, les coureurs l'un derrière l'autre à 2 ou 3 m. de distance. Le dernier prend le départ en passant à gauche et à droite des camarades qui le précèdent (slalom), vire en tête et revient directement à sa place en donnant le départ au camarade suivant (tape à l'épaule).

Exercice de propulsion : pied droit en avant, chaque partenaire saisit de la main gauche la droite du camarade et la maintient à la hanche, les épaules droites s'appuient l'une contre l'autre, ou, **poitrine contre poitrine,** deux adversaires cherchent en se poussant à mettre hors combat son partenaire en lui faisant passer une ligne ou un cercle tracé (bras de côté, saisir les poignets). Même exercice dos à dos (ne pas rompre brusquement !).

Même **exercice en équipes :** 6 partenaires ou plus placés côte à côte, forment une ligne compacte, front à leurs camarades. Chaque camp cherche à rompre la ligne adverse.

Bleu-rouge : 2 camps se tiennent dos à dos, avec devant eux une ligne éloignée de 20 m. environ. Une équipe est Rouge, l'autre Bleu. Au cri de Rouge (ou Bleu), Rouge s'élance et cherche à atteindre sa ligne. La tâche de Bleu est alors d'empêcher Rouge d'atteindre son but (excellent exercice de réaction).

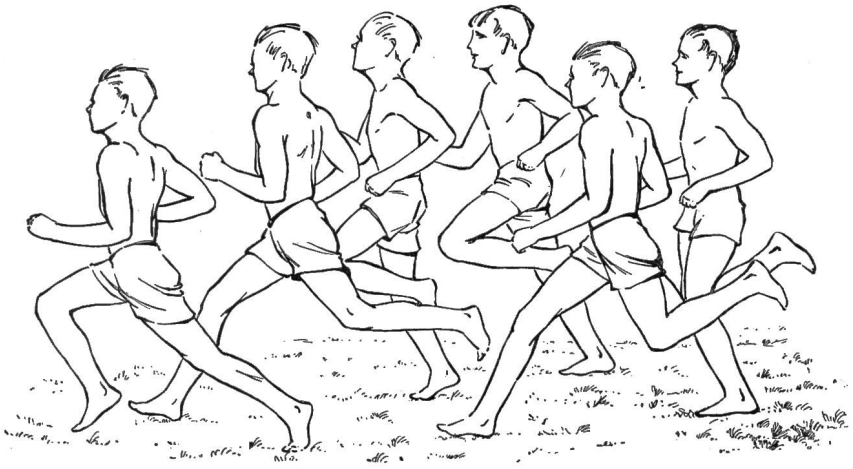
Ce sont là des idées. Votre imagination vous permettra d'organiser d'autres jeux d'équipe délassants.

Sur le chemin du retour, nous adpoterons la marche à vive allure ou la course coulée (le corps trempé de sueur ne doit pas rester immobile, danger de refroidissement). Il serait faux de vouloir terminer l'entraînement par un concours de vitesse et il faut empêcher vos compagnons qui en auraient l'envie de le faire.

Les derniers 500 m. seront marchés et c'est le moment d'entonner un joyeux chant. Arrivés au vestiaire, douche ou séchage vigoureux. Ensuite, rapide dislocation.

Ainsi comprise et organisée, l'activité d'hiver procurera à nos garçons un excellent entraînement qui maintiendra et développera leur esprit de camaraderie et leur forme physique. Nous leur apprendrons aussi quel plaisir procurent les gambades et la course à travers champs et bois.

Mais, voici les beaux jours prometteurs. Vive l'air pur et salubre.



ÉCHOS ROMANDS

(Sous cette rubrique paraîtront les événements I. P. cantonaux susceptibles d'intéresser tous les chefs romands. — Les annoncer à la rédaction).

Genève : L'Association genevoise de football et d'athlétisme (A. C. G. F. A.) organise à Bretaye, du 3 au 7 avril, un cours à ski.

Nos meilleurs voeux de franc succès.

I. P. et cours de jeunes tireurs

Le tir fait appel avant tout au caractère et à l'intelligence de l'individu.

Pensez-vous maintenant déjà au tir ? Certes, voici avril. Les stands du pays ouvriront sous peu les feux. Tout jeune garçon aime le tir. Chez nous, ce sport est héréditaire. As-tu déjà remarqué, à l'ouverture de son premier cours, la fierté de celui qui vient de prendre possession de son arme. Et ce petit pincement aux entrailles, ne l'as-tu pas ressenti toi-même, en son temps. Souviens-toi de ces minutes d'émotion, lorsque, pour la première fois, la palette du 4 ou le petit drapeau récompensa ton application et t'encouragea à continuer et à faire mieux.

Nos garçons n'attendent que ce moment, ils attendent ce plaisir. Mais avant de manier le fusil, il faut être physiquement prêt.

Et quelle récompense pour celui qui a pris part aux examens d'aptitudes de base, d'être accepté dans un cours de jeunes tireurs, de recevoir une arme et de s'entraîner à la cible.

La formation du jeune tireur est confiée à un moniteur de tir spécialement instruit. Nous reviendrons sur le programme de travail d'un cours de jeunes tireurs.

CONSIGNE AUX JEUNES

« Chacun bâtit son avenir. Nul n'avance, dans la vie, s'il ne construit pierre par pierre. Négliger un seul point de l'édifice, c'est le compromettre tout entier. Volontiers, on jette un regard d'envie sur celui qui a réussi ; mais on oublie souvent de penser au labeur et à la peine qui furent les siens et qui l'ont conduit au succès. Réussir n'est jamais facile. Il y faut esprit d'initiative, énergie, loyauté. Mais il n'y a pas que les devoirs professionnels. A côté d'eux, il y a le devoir envers notre belle patrie. A elle, vous devez consacrer le meilleur de vous-même, sans vous abandonner à l'égoïsme, destructeur de la communauté ».

Général Guisan.

Le vol à voile dans le cadre de l'I.P.

Cette année, pour la deuxième fois, des cours de pilotes de planeurs seront organisés dans toute la Suisse.

Les frais peu élevés d'inscription doivent inciter nos jeunes, issus de tous les milieux, à suivre un cours qui leur permettra de vivre de belles émotions : celles du vol à voile.

Lesquels parmi nos garçons n'ont pas rêvé, en voyant évoluer sur leurs têtes ces gracieuses machines semblables à de grands oiseaux, de partir, de s'envoler vers cet azur si mystérieux.

Pour le pilote de planeur, chaque envol signifie une grande et belle expérience qui, à chaque fois, enrichit son âme. Il plane par delà le bruit et domine l'espace. En lui chantent des sources de joie et de vie encore inconnues. Il sent sa poitrine se gonfler et son coeur est prêt à éclater ; il va crier son bonheur, il a crié. Il revient à lui. Il s'étonne de se retrouver si petit dans le ciel immense. Il est calme. Il est heureux. Il redescend d'un autre monde.

En plus de ces minutes inoubliables qui marquent le caractère et la vie d'un jeune homme, le vol à voile offre encore d'autres valeurs éducatives. Il enrichit les connaissances personnelles, fortifie le courage, développe l'énergie. Avant tout, il faut que chacun travaille avec et pour ses camarades. Par le fait, la camaraderie est déjà étroitement comprise dans la technique ; car pour pouvoir s'envoler, le pilote a besoin de ses compagnons pour tendre le câble. Si le planeur prend son vol de la montagne, il faudra d'abord le démonter, le transporter, le monter à nouveau, autant de travaux qui exigent l'effort en commun.

Seul, un pilote de planeur ne peut rien. C'est un oiseau sans ailes !

Il dépend entièrement de ses camarades. La camaraderie et la compréhension mutuelle sont des qualités indispensables d'un futur pilote.

Si tu connais des jeunes qui s'intéressent à ce sport si complet, ne manque pas de leur donner connaissance des conditions des cours de vol à voile, résumées ici :

I. Généralités.

a) L'office central pour l'instruction préparatoire, la gymnastique, le sport et le tir (O.F.I.) dispose pour 1944 de crédits pour instruire environ 500 jeunes gens au vol à voile. Les élèves doivent avoir participé à l'instruction de base et rempli les conditions des examens d'aptitudes physiques du groupe A en 1943 ou 1944.

b) Les cours d'instruction comportent les classes I—IV. Les cours I et II, et de même que les cours III et IV, peuvent être organisés simultanément.

c) Un élève peut suivre 2 cours au plus en 1944.

d) **Assurances.**

Les participants sont assurés contre les accidents par :

6.000.— fr. en cas d'invalidité totale ;
3.000 fr. en cas mortel.
Frais de rétablissement pendant une année.