

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	2 (1945)
<b>Heft:</b>	11
<b>Rubrik:</b>	Sauna

### **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:** 28.01.2026

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

## SAUNA

A Macolin. Un cours fédéral de chefs I. P. Le mardi soir, déjà, les membres sont lourds du travail intense fourni au cours de la journée, l'appétit est impressionnant, le sommeil d'une profondeur de gouffre. Et le mercredi matin, la diane à 5 h. 30 n'est pas accueillie avec un enthousiasme débordant. Elle ouvre la porte à une journée où marche matinale, jets, courses grimpers, jeux, lancers, sauts et courses d'obstacles se succèdent à un rythme inconnu dans la vie courante. Le tout corréé dans l'après-midi par une course d'orientation dont

le tracé préparé par le champion suédois Nordlund, est pétri de difficultés : ce sous-bois dont les épines nous frappent traîtreusement au passage, cette boue qui nous gicle en plein visage, ce point de contrôle en forêt qui donne du fil à retordre, cette jolie route légèrement déclive qui appelle la vitesse et nous « sonne » les mollets en un rien de temps, et pour terminer cette côte qui conviendrait mieux à des lièvres qu'aux pauvres bipèdes que nous sommes ; rien n'y manque. Le retour en chambre n'est pas très glorieux ; le corps et les membres sont rompus, l'esprit inquiet de la journée du lendemain... Je m'allonge sur mon lit...

Un camarade entre et me glisse à l'oreille : « La sauna sera prête dans un quart d'heure ».

Je me retrouve au souper, 2 heures plus tard, muni de muscles tout neufs, d'un appétit de loup, d'un cœur léger et d'un esprit rasséréné.

---

Je te sens sceptique, ami lecteur, comme je l'étais moi-même en lisant un article qui traitait ce sujet. Un hygiéniste ou un médecin t'expliqueront peut-être un jour ici-même ce qui se passe dans ton corps lors d'une séance de sauna ; pour mon compte, je ne puis que te dire comment cela se pratique.

La sauna de Macolin est un chalet rustique, composé de 2 pièces : la première sert de vestiaire et de douche froide. La deuxième, basse, te fait penser à un fruitier, avec ses larges « tablards » dégarnis de pommes. Dans un angle, un vaste poêle garni de grosses pierres et chauffé à blanc. Tu connais l'expression : une chaleur d'étuve ; elle n'a jamais été plus vraie qu'ici. Tu remplaces les pommes absentes en t'allongeant sur un des rayons inférieurs. Après quelques minutes ton corps déshabillé commence à se couvrir de sueur ; si tu verses sur les pierres du fourneau un peu d'eau, la sauna s'emplit instantanément de vapeur bouillante ; tu vas t'asseoir sur un rayon supérieur ; ton corps prend des couleurs d'écrevisse ébouillantée,



L'extérieur harmonieux

et tu transpires à un point inexprimable. Et c'est alors que tu sens un extraordinaire bien-être t'en-vahir ; l'euphorie la plus parfaite ; comme si tu sentais la fatigue te fuir par tous les pores de la peau. Après une demi-heure de ce régime, tu sau-



L'intérieur accueillant de la Sauna de Macolin

tes sous la douche froide, jusqu'à ce que tu sois bien « refroidi ». Tu t'essuies et tu te rhabilles tranquillement, et tu sors de la sauna avec une impression de propreté et de renouveau qui laisse loin en arrière la meilleure douche chaude.

Ta ville ou ton village ne possède probablement pas de sauna. Mais tu auras la possibilité de venir vérifier à Macolin, dans un cours fédéral de chefs, ou un cours fédéral de chefs pour juniors la vérité de ce que je te raconte. Adresse-toi à ton bureau cantonal I. P. : il te renseignera. Et qui sait ? Tu en deviendras peut-être un fervent adepte.

Cz.

## LE COURAGE

Croquis de route.

Mai débute — soleil radieux — chaleur d'été. Le lac invite. Barques modestes, barquettes multicolores, joujoux dansants, fiers voiliers, tous s'agencent à qui mieux-mieux.

L'esprit, apaisé pour mieux rebondir, soudain

s'éveille. L'attention sommeillante ouvre tout grand ses paupières ; de fraîches voix dansent dans l'air léger — ce sont deux jeunettes qui s'approchent de ma retraite. Un petit baluchon s'agit à leur bras, l'attirail des baigneuses.

On touche l'eau, on regarde le soleil.

— « On y va ?

— « Brr... c'est froid !

— « J'y vais, c'est trop beau ; je ne puis résister à tant de promesses.

Un geste aérien de nymphe ; la robe légère s'est évaporée.

Un pas, puis deux ; un saut, un cri de joie.

Froid ? Allons donc ! Le bonheur peut-il se tenir de préoccupation si mesquine.

Les débats de mes sirènes ont attiré dans leurs parages une barque montée par deux corsaires, deux jeunes gars costauds, déjà rouges de soleil. Ils rament nonchalamment ; s'arrêtent ; se regardent ; appellent :

— Dites !... Eh !... c'est froid ?

— Ça va — 13, peut-être 14 !

— On y va ? Ça me tente.

— T'es pas fou... attrape une crève si tu veux !

Ils s'en vont, rougissant sous le soleil. Etais-ce vraiment le soleil ?

Ça des gars ? Des mauviettes, pour sûr.

Pol.

## ÉCHOS ROMANDS

### Une initiative intéressante

#### FRIBOURG



Le nouvel insigne

La Fête cantonale des gymnastes fribourgeois aura lieu à Romont les 7 et 8 juillet. L'Association cantonale de gymnastique a eu l'heureuse idée d'organiser dans le cadre de cette fête grandiose un concours entre groupements I. P., qui tous ont été invités à se donner rendez-vous à Romont.

Les épreuves — saut en longueur, jet du boulet, lancer, grimper et course de vitesse — sont celles du travail de base de l'I. P. Le classement est individuel et par groupe. Tout participant recevra un diplôme-souvenir et les meilleurs groupes des distinctions spéciales.

Nous sommes certains que cette initiative rencontrera un beau succès et que tous les chefs I. P. fribourgeois seront heureux de se retrouver à cette occasion. N'est-ce pas là, en effet, pour tous les jeunes sportifs du canton une possibilité unique de se réunir et de fraterniser. Entre camarades ils pourront se mesurer et rivaliser d'ardeur. D'une telle émulation ne peut jaillir qu'un renforcement des liens qui unissent la jeunesse sportive, une jeunesse fière de sa santé physique et morale.

#### MACOLIN

Un 2<sup>me</sup> cours d'information pour ecclésiastiques aura lieu du 4 au 9 juin. Une centaine de prêtres et de pasteurs sont attendus ; Macolin les recevra comme il a reçu des centaines d'autres jeunes hommes qui étaient prêts à mettre leurs forces au service de la communauté.

#### JURA BENOIS

##### « Un de ceux-là ?... »

— Un de ceux-là ? demanda cet homme de la ville, qui se trouvait, dimanche dans le village de C.

« Ceux-là », c'étaient une équipe de jeunes gars de quinze à dix-huit ans partis ce même dimanche, bien avant l'Angélus, descendant ce bout de vallée, sur une route mal au point, cabossée, creusée, qui ferait entorses et foulures à des pieds moins jeunes et moins solides... Ils marchent eux, disciplinés, silencieux, beaux à voir à travers ces villages qui ne les voient pas parce que tout le monde est encore endormi, sauf, ici et là, quelques braves paroissiens en route déjà vers l'église pa-