

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: 2 (1945)

Heft: 17

Rubrik: La vie

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>

Travail méthodique : Comme pour le christania amont répéter les mêmes exercices, en les complétant par celui de l'allègement des skis. Exercer d'abord le christania amont, puis de la ligne de la plus forte pente et enfin dans la pente ; exercer chaque mouvement séparément et passer ensuite à l'exécution complète. D'abord sur piste battue, puis neige profonde.

Jeux - virages

1. Former des groupes et exercer le chasse-neige.
2. Descendre en stem à travers des portes.
3. Concours de changements de direction (portes).
4. Simple slalom.

Les jeux dans le terrain

1. **Chasse au renard.** Terrain délimité avec bois. Le renard a quelques minutes d'avance. Les chasseurs recherchent sa piste et doivent l'attraper dans un temps déterminé.

2. Course d'orientation avec plusieurs postes de contrôle.
3. Course d'orientation combinée avec une mission spéciale, lecture de carte, etc.
4. Rallye avec carte, départ des groupes de points divers et rassemblement en un point central.
5. Concours de patrouilles, distance et difficultés diverses.

Et maintenant, sortons nos lattes et mordons la... poudreuse.

Vive le ski, dispensateur de joie et de santé !

Nota : Chefs I. P.! Ce numéro spécial de votre journal a été tiré en nombre d'exemplaires suffisant pour satisfaire les demandes qui vous parviendraient. Demandez-le à la rédaction et distribuez-le à vos élèves-skieurs qui le méritent.



BIRGER RUUD
champion olympique 1932
champion olympique 1936
(aux jeux de Garmisch-Partenkirchen). Médaille d'or du saut spécial (note 232,0)
4. Champion dans le combiné descente-slalom (note générale 93,38)

Chers amis skieurs ! et vous les jeunes en particulier. Il est faux de croire que l'alcool fortifie l'homme. L'alcool et le tabac démolissent la santé et le moral du sportif. Ne vous croyez pas malheureux, si, ayant la sagesse de vous abstenir, vos camarades vous raillent et vous traitent de fillettes. Au contraire, faites-leur comprendre leur erreur ; défendez votre opinion, c'est la bonne. Seuls les insensés ne peuvent comprendre votre discipline. Le vrai sportif ne doit pas être de ce clan. Il s'entraîne l'année durant. Il sait que l'entraînement ne comprend pas uniquement la technique, un mouvement, un geste. S'entraîner pour vaincre, c'est aussi diriger sa vie intérieure, maîtriser ses attitudes, son caractère, ses actes ; c'est éviter l'alcool. La victoire acquise au prix de tant d'efforts ne doit pas se ternir dans une idiote et honteuse reculade ; elle éclate en joie saine, elle grandit l'homme ».

Birger Ruud.

La vie

A onze ans : Mes parents sont formidables ; ils savent exactement tout.

A seize ans : Au fond, mes parents ne sont pas aussi infaillibles que je le pensais. Je constate chaque jour qu'il y a bien des choses qu'ils ne savent pas.

A dix-neuf ans : Mes parents croient qu'ils ont toujours raison, mais ils en savent souvent moins long que moi.

A vingt-deux ans : Mes parents ne comprennent pas les jeunes. Ils n'ont aucun point de contact avec la nouvelle génération. C'est ce que je leur reproche.

A trente ans : Plus je vieillis, plus je m'aperçois que mes parents ont eu bien souvent raison..., et moi tort.

A cinquante ans : Mes parents étaient formidables ! Ces chers parents...