

<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>	3 (1946)
<b>Heft:</b>	18
<b>Rubrik:</b>	Échos romands

### **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:** 29.01.2026

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

mauvaise régulation nerveuse, respiratoire ou circulatoire. La conduite de l'entraînement doit être progressive et l'on admet en général que pour des courses fixées en janvier ou en février, la mise en train doit débuter au mois d'août déjà.

Cette attitude semblera curieuse peut-être aux lecteurs qui s'imaginent que l'adaptation de l'homme est quasi instantanée. En vérité, nous devons le confesser, il n'en est rien. Tout comme l'atavisme et la tradition interviennent dans la formation du marin britannique, seul l'entraînement du corps lui confère la souplesse nécessaire, la résistance voulue, l'harmonie psychophysique indispensable aux succès futurs. Depuis les travaux récents d'ailleurs, on s'est aperçu que quantités de facteurs interviennent dans la préparation à l'effort. L'altitude par exemple est trop négligée. L'être humain sait adapter son appareil circulatoire (coeur et vaisseaux), ses poumons, son taux d'hémoglobine à une altitude donnée, de sorte que l'alpiniste qui s'entraîne à 500 mètres pour se préparer à des courses de tourisme ou de compétition qui se dérouleront entre 1800 et 3000 mètres ne sera pas du tout placé dans les conditions optimales du travail. Certes, ce ne sont pas là des données absolues, mais le fait est connu et tout changement d'al-

titude implique, de la part du corps humain, un effort d'adaptation qui l'empêche de rendre au maximum ce qu'il peut normalement rendre.

D'autre part, on fait foin, chez les jeunes surtout, des manifestations catarrhales hivernales les plus diverses lorsqu'une excursion est en vue ou qu'un concours va se dérouler. De légers rhumes, des bronchites bénignes, des amygdalites subaiguës sont traitées par le mépris et l'on s'aperçoit que l'on a fait fausse route. Souvent, il est trop tard pour réparer le mal. Il est de toute nécessité, selon l'avis médical, d'éviter de s'exposer dans ces conditions, le bénéfice de l'audace risquant d'être maigre ! De plus, on ne sait peut-être pas assez, si nous en jugeons les observations faites, consacrer au repos le temps nécessaire à la récupération pleine et entière des forces après l'effort. On dit couramment, c'est chose entendue, que la fatigue causée par un travail disparaît sous l'influence d'une autre dépense physique ou intellectuelle. C'est revenir sur le chapitre de la monotonie des excitants.

Le sport et l'athlétisme sont donc, si l'on observe les règles élémentaires d'hygiène, des facteurs indéniables de santé individuelle et collective.

**L. M. Sandoz.**

## ÉCHOS ROMANDS

### **VALAIS.**

#### **Rapport d'activité pour 1945**

Malgré les nombreuses difficultés rencontrées, l'année 1945 permit à l'Instruction préparatoire de poursuivre sa mission et d'intéresser toujours plus tous les milieux de notre population, en apportant ainsi à la jeunesse de la plupart des communes valaisannes les bienfaits de l'éducation physique.

**Information.** — Les instances cantonales responsables de l'I. P. ont contribué à faire connaître et apprécier l'Instruction préparatoire :

- a. par de nombreux articles et communiqués publiés par la presse toujours très obligeante à l'égard de l'I. P. ;
- b. par des circulaires et des instructions aux moniteurs, associations, administrations, etc. ;
- c. par le film projeté à l'occasion des séances d'information, des cours de cadres cantonaux et des cours complémentaires obligatoires ;
- d. par un contact direct avec la jeunesse, établi à l'occasion de conférences données dans les communes au printemps 1945.

Grâce à la collaboration d'une équipe de conférenciers dévoués, 35 communes ont été visitées. Les résultats furent excellents, tant par l'action directe sur les jeunes gens que par le contact que ces séances d'informations permet-

tent d'établir avec les autorités. C'est aussi sur place, en discutant avec les chefs, que l'on peut se rendre compte le mieux des difficultés qu'ils rencontrent dans l'accomplissement de leur tâche et de les conseiller judicieusement.

Les Chefs d'information l. P. des cantons romands ont tenu leurs assises d'automne à Sion, le 17. 11. 45. Cette séance, présidée par M. Hirt, chef de l'OFI, permit un échange de vues sur la nouvelle orientation de l'I. P. et la rédaction de la nouvelle ordonnance. A l'issue de cette séance, les délégués ont adressé une résolution exprimant les voeux des Romands à M. le conseiller fédéral Kobelt, chef du Département militaire fédéral.

**Bureau cantonal.** Sous présidence de M. Paul Morand, le Bureau cantonal a tenu 3 séances et le Comité directeur une.

**Cours de cadres cantonal.** Le cours de répétition annuel connut un beau succès. Il est seulement regrettable que des restrictions financières, édictées par l'OFI, nous aient obligé à réduire la participation. Toutefois 160 élèves ont suivi le cours qui s'est déroulé, dans des conditions idéales, à Valère, les 11 et 12 avril.

Le cours de cadres cantonal reste notre moyen de propagande le plus puissant et, à l'avenir,

nous songeons à lui donner encore davantage d'importance. Dans cet ordre d'idées nous avons demandé et obtenu de l'OFI l'autorisation d'organiser un cours de cadres cantonal pour les moniteurs skieurs, les 5 et 6 janvier 1945, à Montana.

Nous signalons également l'organisation d'un cours de cadres d'arrondissement à Gampel, par le Chef du IIIme arrondissement. Ce cours eut un plein succès et nous encourage à récidiver sur une plus grande échelle en 1946.

**Cours fédéraux.** Nous avons de plus en plus de la peine à recruter des cadres pour les cours fédéraux. Cependant, en 1945, 147 élèves ont été formés dans les différents cours soit :

64 cours de base,  
55 cours de ski,  
27 cours d'alpinisme,  
1 cours médico-sportif.

Notons le fait réjouissant que dans notre canton, des moniteurs instruits conservent volontiers leur fonction pendant de nombreuses années. Ceci est heureux et permet automatiquement de former des sous-chefs capables.

**Marche de 25 km. et marche du recrutement.** L'épreuve de marche, s'il est permis de l'appeler ainsi (tous les participants remplissant les conditions), s'est effectuée selon le même système que l'année précédente, c'est-à-dire sous forme d'excursion. De nombreuses sections ont utilisé la possibilité qui leur est offerte d'accomplir la course à ski, en lieu et place de la marche. Cette formule nouvelle est certainement intéressante et appréciée.

Les recrues de la partie romande du canton, qui ne faisaient pas partie de l'I. P., eurent la possibilité d'accomplir, avant le recrutement, la marche organisée par le Département militaire, tandis que celles du Haut-Valais ne le pouvaient plus.

De nouvelles prescriptions édictées entre-temps fixent que c'est aux instances du recrutement et non à celles de l'I. P. d'organiser la marche pour les recrues.

**Examen du recrutement et cours complémentaires obligatoires.** — D'une manière générale, les jeunes gens étaient mieux préparés physiquement que l'année précédente, surtout pour le Bas-Valais qui a bénéficié d'une époque favorable. La date tardive du recrutement dans la région du Haut-Valais est certainement la cause des échecs plus nombreux. Nous constatons, une fois de plus, qu'un entraînement rationnel est quasi impossible pendant les mois d'été. La diversité des occupations et l'éloignement des lieux de travail de nos populations rendent pratiquement impossible la participation régulière à un cours d'instruction.

Le nombre des conscrits astreints au cours complémentaire obligatoire est tombé de 460 en 1944 à 337 cette année, soit une diminution d'un tiers environ.

	<b>Bas-Valais :</b>	1944	1945
astreints au cours compl. obligatoire	320	200	
soit 25 %.			
	<b>Haut-Valais :</b>	1944	1945
astreints au cours compl. obligatoire	140	137	
soit 34 %.			

En définitive, n'ont pas réussi les examens d'aptitudes physiques :

	1944	1945
a. des conscrits aptes au service	38,9 %	28 %
b. de l'ensemble des recrues . .	30,6 %	21 %

**Assurance.** L'augmentation du risque d'accident dans les cours C. nous a décidé à assurer d'office pour « l'indemnité journalière en cas d'accident » tous les élèves annoncés pour les cours du groupe C.

**Matériel et places de sports.** Si nous disposons maintenant d'haltères et de boulets en suffisance, nous déplorons toujours la carence de places de gymnastique et de sports dans la plupart des communes de la montagne et même dans maintes localités de la plaine.

L'insuffisance de perches et cordes à grimper causa de grandes difficultés lors de l'entraînement et des examens. Grâce à l'aide financière du canton, nous avons pu mettre à la disposition des sections et des communes des cordes à grimper au prix réduit de fr. 35.—. Cette action a rencontré la compréhension des autorités communales et nous avons pu équiper 60 sections.

### Marche de l'I. P. en 1945

Organisations 147 (147) — Effectif à l'examen 2.593 (3.029) — Réussis 1.530 (1.530) — Cours ski particip. 1.521 (1.776) — condit. féd. rempl. 1.317 (1332) — Cours spéciaux particip. 420 (164) — cond. féd. rempl. 261 (125).

N.-B. — Les chiffres entre parenthèses se rapportent à l'année 1944.

D'une manière générale, si l'on considère l'ensemble des cours A et C, l'activité 1945 est sensiblement la même que celle de l'année précédente. Il y a lieu toutefois de constater une diminution des participants aux cours de base, tandis que le nombre des examens réussis a augmenté. Ce phénomène réjouissant nous démontre qu'un travail plus profond a été accompli au sein des sections.

Quant aux cours C, ceux de ski particulièrement, ils connurent le même succès que l'année précédente. Nous devons cependant déplorer le manque de skis. Ce fait diminue sensiblement nos possibilités d'organiser l'enseignement du ski sur une plus grande échelle.

Une constatation heureuse est que l'I. P. est de mieux en mieux comprise et favorisée par toutes nos associations sportives, par le personnel enseignant et par tous les milieux de notre population. Ceci est un gage de succès pour les années à venir. Ainsi l'Instruction préparatoire

restera l'organisation qui créera dans le cadre des associations, une véritable pépinière de gymnastes et de sportifs, dans laquelle nos sociétés trouveront de nombreux membres actifs pleins d'allant.

**Activités des jeunes tireurs.** Les cours de jeunes tireurs ont groupé 1.003 participants en 1945 contre 908 l'année précédente. Les difficultés mentionnées dans le précédent rapport ont continué à entraver l'organisation des cours de jeunes tireurs en 1945. Signalons cependant que la cause principale doit être recherchée dans le fait de la limitation du recrutement des jeunes tireurs à trois classes d'âge. Ainsi il n'est guère possible, dans les petites communes, de grouper un effectif suffisant pour permettre l'enseignement rationnel du tir.

La suppression de l'article 51 de l'ordonnance sur l'instruction préparatoire rendra à l'avenir les cours de jeunes tireurs complètement indépendants de l'instruction de base I. P. Il est possible que cette mesure facilite également l'organisation des cours de jeunes tireurs en 1946.

Dans le but d'encourager l'enseignement du tir, le Département militaire a versé un subside de fr. 1.000.—, réparti entre les sociétés organisatrices et le Comité cantonal des tireurs valaisans.

À tous nos collaborateurs, nous adressons notre sincère reconnaissance et nous comptons, grâce à leur dévouement inlassable, continuer à faire progresser l'I. P. dans notre cher canton du Valais.

**Office cantonal I. P. :**  
CONSTANTIN.

## VAUD

### Cours de ski I. P. La Côte, Crans sur Sierre

26-31 XII 45.

Le premier Noël de paix et d'espérance est passé. Les vacances d'hiver ont commencé.

Là-haut, dans les sapins, dans de confortables baraques, deux cents jeunes gens (paysans robustes, étudiants douillets, apprentis, et même, respect pour eux, deux jurassiens bernois) vont vivre une semaine de cours de ski I. P. Ce sont des enfuis de la plaine brumeuse, qui, dans la neige, la pluie, le vent et le soleil sont venus chercher quelque chose de nouveau.

Le travail a commencé par un petit examen. Les classes et les groupes se sont formés. Vite on fait connaissance entre chefs et élèves puis, chaque groupe est allé dans un coin bien caché apprendre les secrets de la marche, du pas glissé, des pas de montée, de patineur, etc., etc., je passe tout le reste.

Chaque jour, malgré le temps, ces jeunes ont appris à skier avec aisance, à se comporter en patrouille et en groupes, ceci par temps calme comme par tempête, à se faufiler entre les sapins et les barbelés, à admirer la nature : pay-

## FRIBOURG

### Le camp de ski du Lac Noir

A son tour, le canton de Fribourg, grâce à l'initiative et au dévouement du Bureau cantonal de l'I. P. et de ses collaborateurs, vient d'inaugurer avec le plus grand succès, la formule des camps de ski pour la jeunesse. Dans la lumière, le soleil et la neige étincelante du Lac Noir, 160 jeunes gens ont vu se réaliser leur plus beau rêve : passer une semaine de vacances presque gratuites au milieu de nos montagnes, se perfectionner ou s'initier dans la technique du ski, vivre en communauté dans un esprit de camaraderie et d'entraide bienfaisant.

Cette magnifique réalisation de la Direction militaire du canton de Fribourg a largement contribué à faire connaître et apprécier les principes fondamentaux de l'instruction préparatoire. Eduqués au point de vue physique, social et moral, nos jeunes skieurs firent de rapides progrès dans la technique du ski et eurent maintes occasions de mettre en pratique ces vertus civiques suisses : courage, volonté, ténacité, esprit de solidarité, d'entraide et de communauté. Le directeur de l'Ecole suisse de ski de Fribourg, avec ses collaborateurs instructeurs et moniteurs, remplirent avec une compétence et un zèle exemplaires leur tâche, aidés par quelques professeurs, pédagogues, ecclésiastiques qui, tous ensemble, avec beaucoup de talent et de doigté, ouvrirent le cœur de nos jeunes gens pour y laisser pénétrer le soleil et la lumière de nos traditions patriotiques et de nos principes chrétiens qui sont à la base de toute éducation solide et durable.

P. M.

sage, traces, et surtout à maintenir, comme qu'il en soit, la camaraderie et la bonne humeur.

Cependant, un après-midi, il fallut bien rester au village. La pluie tombait à qui mieux-mieux. Le Foyer du Soldat n'y perdit rien. Et puis, la bonne amie attendait impatiemment des nouvelles. Les jeux de cartes devaient aussi avoir leur jour de travail. Mais, le soir, les forces restaient à dépenser. Quelques tout jeunes luroncherèrent à faire du bruit. Mais, un monsieur avec sifflet brun et casquette militaire, eut tôt fait de calmer les esprits. Ce fut heureusement la seule fois qu'il en eut l'occasion.

Le dernier jour nous apporta une fin de cours plus que magnifique. Le temps allait nous permettre de profiter de tout ce que peut nous donner la région du Mt. Lachaux : Soleil, neige poudreuse, pistes splendides et un panorama des plus grandioses. Chacun s'en donna à cœur joie dans une petite fête de famille qui devait marquer la fin du cours. Plusieurs élèves et le monsieur au sifflet brun eurent le don de dé-

clencher l'ilarité générale, par des productions bien trouvées.

Remercions tout ceux qui ont contribué au succès de ce cours : les conférenciers, le cinéaste, le chef de cours et le chef technique, le sergent-major, le cuisinier, sans oublier les sociétés de chemin de fer et de ski-lift du Mt. Lachaux.

Remercions également notre Chef cantonal vaudois pour sa visite, qui fut une leçon pour certains négligents.

Remercions tout spécialement nos samaritaines-couturières qui eurent des heures de consul-

tations anormalement chargées. Je les veux bien très charmantes !... mais tout de même...

Je ne citerai qu'un nom, c'est celui de notre aumônier, Mr. Vuille, pasteur, qui malgré son âge a été un animateur d'une jeunesse extraordinaire et sans être un skieur-champion a toujours été le premier à tirer maint novice d'une situation peu confortable.

Nous, les moniteurs, remercions les élèves pour leur magnifique tenue, qui nous a grandement aidé dans notre travail. A tous, un vigoureux Merci.

D. Lambery, chef I. P.

#### LU DANS LA PRESSE

## RÉACTIONS

— C'est lundi soir, devant la laiterie. Il fait froid, la bise s'est levée et quelques flocons voltigent dans l'air. Il neige de rage, comme on dit chez nous. Sous la lampe, un petit attrouement, cinq ou six jeunes gens discutent. Ce n'est pas qu'on soit très bien, par un pareil temps, mais c'est l'habitude et il manquerait quelque chose à la soirée si l'on omettait cette partie de blague après la coulée. Et puis Marcel a quelque chose à dire. Il est resté un bon moment tête baissée, les mains dans les poches. Il a une sérieuse réprimande à adresser à son ami Pierre qui depuis quelque temps lui joue des tours.

— Dis-donc, lui lance-t-il, qu'est-ce qui t'as pris hier soir ?

— Hier soir ?

— Oui, fais pas l'âne. Qu'est-ce que tu avais besoin de t'en aller quand tu savais que tout le monde restait encore. On est copain ou bien on l'est pas. La « cassée », c'est pas tous les jours. Voilà mon gaillard qui file avant minuit avec Alfred et André. C'est toi qui les a entraînés les deux autres, hein ? pas besoin de demander.

— Si ça me plaisait de rentrer ?

— Si ça me plaisait de rentrer ; et si ça nous plaisait de rester, à nous. T'es un lâcheur !

— Ecoute, on s'était amusé depuis 8 heures et demie. J'ai trouvé que ça suffisait ; et puis, chez nous, on aime bien que je rentre pas trop tard.

— Oh ! tes vieux ! tu penses qu'à eux ! et tes copains. Ils te disent pas chez vous ce qu'ils faisaient quand ils étaient jeunes. Tu nous empoisonnes avec tes histoires.

— Mon père et ma mère, je les respecte, et si mes copains m'empêchent de les respecter, c'est pas des copains.

Marcel n'a pas répondu. fait demi-tour et s'en est allé en oubliant sa boîte au coin de la laiterie.

Pierre s'en va également et dans la nuit, en marchant, il réfléchit. « Peut-être que j'ai réagi trop fort. Dimanche, en partant sans rien dire, et ce soir en répondant à Marcel sur un ton un peu

brusque... Mais ça ne me va pas de traîner toutes les fois qu'il y a une soirée..., souvent il y en a qui ont trop bu et puis on se chicane..., ça n'est pas une vie chrétienne..., c'est comme quand on parle des jeunes filles... qu'on fréquente pour s'amuser... qu'on assiste à la messe comme des bûches, ou bien en rigolant dans un coin..., qu'on travaille comme des esclaves, uniquement parce que ça rapporte..., ça n'est pas comme ça qu'on fera une Eglise solide... Solide... bien sûr qu'elle est solide dans le monde. Le Pape, les Evêques, les prêtres, les bons chrétiens dans le monde il y en a encore, c'est solide... Mais dans le cœur des jeunes..., chez beaucoup qui pensent surtout à rigoler, l'Eglise c'est pas assez solide... Il faut réagir... sur toute la ligne. C'est nous qui ferons les familles catholiques de demain..., il faut que ce soit solide. Pour ça, il faut des types d'attaque chez les jeunes... Je crois que ça a fait impression ce que j'ai fait..., je continue..., je tiens, il y en a déjà deux qui ont tenu avec moi... Marcel ne m'en voudra pas longtemps..., je le reverrai..., il faut que je l'amène..., au fond c'est un type..., il a osé réagir, pas du bon côté, bien sûr..., mais ça le travaille..., ça me donnera l'occasion de lui dire tout ce que je pense..., pendant les quelques pas qui me restent à faire je vais prier pour lui... et demain, on se reverra »..

(« La Gerbe », organe de la J.A.C. romande).

#### ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.L.**  
Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

20 février 1946.

**Changements d'adresse :** Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

**Nouvelles adresses :** Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.