

<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>	4 (1947)
<b>Heft:</b>	32
<b>Artikel:</b>	Propos de la saison morte
<b>Autor:</b>	Giroud, Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997020">https://doi.org/10.5169/seals-997020</a>

### **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>**

# Propos de la saison morte

Dans le courant du mois de janvier vous avez peut-être reçu, comme moi, une circulaire portant en grosses lettres d'imprimerie l'entête que voici : « Aux parents de notre jeunesse suisse ! »

Des gens bien intentionnés, se gardant bien d'ailleurs de signer leur propre nom, prennent à parti le Conseil fédéral, Macolin. Ils s'instituent les sauveurs de la jeunesse suisse en matière d'éducation physique ; ils invitent le peuple suisse « à lutter en faveur de revendications ».

Je ne sais pas pourquoi je relis ces lignes ; elles me convainquent cependant de l'ignorance tenace de certains des nôtres en tout ce qui touche la question de l'éducation physique scolaire et post-scolaire en Suisse. C'est à nous, chefs I. P. (je sais pertinemment qu'André, Yves, Michel, Georges et tous les camarades romands acquiescent) de mettre le point sur les i quand la cause de Macolin est en jeu. Vous serez tel Pie VII qui, lors d'une entrevue avec Napoléon, invectivé d'injures, d'un calme austère lui répond : comédien ! L'empereur change de ton et menace le pape de mort ; ce dernier d'un calme plus impressionnant : tragédien !

Etes-vous allé au cinéma cet hiver ? Cédant à l'invitation d'André, j'assistai à la projection de la « Symphonie pastorale ». A. Gide nous dépeint dans son livre l'ascétisme d'un pasteur du Jura

(au-dessus de La Chaux-de-Fonds). Les lignes de ce pays, sobres, régulières n'invitent pas le regard à l'altitude comme dans les Alpes. Vie poussant à se refermer chez soi l'hiver. Le film, au contraire, nous place dans le Haut Pays où tout est majesté, grandeur, contraste... L'homme qui n'est pas bouleversé devant certaines questions ou réparties de l'aveugle, Gertrude, a le cœur dur. Image : le pasteur guide les mains de l'aveugle le long de la rampe d'escalier. Quelle entrée dans la vie, quelle communion ! Pourquoi n'avoir pas joint au film la Symphonie de Beethoven ? Dans la salle il régnait une émotion collective, physique.

Au Musée de Lausanne se clôt, à fin mars, l'exposition consacrée à 40 ans d'art italien. Dans l'une des salles, un bronze m'arrête : l'homme, sur son socle placé front à une large baie vitrée, cherche de la lumière, alors que dehors règne l'humide, le gris. Il se tient là, debout, bien campé sur ses jambes, en cuissettes, torse nu, bras ballants, les mains enfouies dans des gants de boxe. Je cherche en vain dans ce visage volontaire, masque du combattant au repos, à découvrir la brute. La boxe, le noble art ! Un essaim de collégiens crie et se bouscule devant les tableaux surréalistes.

Claude, Aran, mars 1947.

## LA COURSE A PIED

par Jean STUDER.

### Considérations générales :

La course à pied est à la base de tous les sports ; elle permet le développement maximum, dans un cadre naturel, de l'assouplissement du mouvement tout en fortifiant le cœur et les poumons. Elle a non seulement une valeur physiologique incontestable, mais elle exige en outre de solides qualités morales ; l'entraînement à la course à pied oblige, en effet, à une discipline sévère, sinon les défaillances dues aux écarts de conduite seront immédiatement enregistrées par le chronomètre.

Tout jeune homme jouissant d'une bonne santé peut pratiquer la course à pied mais, en règle générale, il faut éviter que les adolescents ne débutent par des courses de grand fond. Une progressivité judicieuse de l'entraînement provoque une amélioration organique chez les éléments faibles et permet la réalisation de performances remarquables de la part des sujets mieux constitués. La course exige une grande capacité pulmonaire, un cœur solide et une bonne musculature, autant de facteurs qui nécessitent un long travail de préparation.

Chacun ne peut devenir champion, mais chacun a été doté par la nature de force, d'endur-

rance et d'une certaine agilité ; c'est à chacun qu'incombe le soin de les développer.

Les courses à pied se divisent en 3 catégories :

Les courses de vitesse pure pour les distances inférieures à 400 m.

Les courses de demi-fond pour les distances inférieures à 1500 m.

Les courses de grand-fond pour les distances supérieures à 1500 m.

On distingue en outre les courses de haies, les courses d'obstacles et les estafettes.

### Mécanisme de la course.

La course à pied est la résultante de la combinaison de deux éléments : la foulée et la cadence. Le mécanisme en est très simple ; il consiste à projeter le corps alternativement en avant d'un pied sur l'autre. La progression est réalisée par la poussée et l'extension du pied et de la jambe arrière, tandis que la jambe avancée amortit la chute du corps et prépare la suivante du mouvement.

Le passage d'un pied à l'autre constitue la foulée. Le nombre de foulées exécutées en une minute détermine la cadence.