

**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:** 4 (1947)

**Heft:** 33

**Rubrik:** Échos de Macolin

#### 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:** 30.01.2026

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

que, produisent une dissociation du rythme des mouvements aboutissant à la crampe. N'entrave pas le jeu des muscles par des vêtements gênants ! N'utilise pas de molletières !

La réussite d'un exercice dépend d'un juste dosage. L'effort doit être suffisant, faute de quoi il ne sert à rien. La durée et l'intensité de l'effort doivent être accrues peu à peu et ne pas dépasser un certain maximum, sinon les tissus risquent d'en souffrir. D'où les troubles connus pouvant être provoqués par la pratique des sports. Tu feras donc bien d'écouter les conseils de ton maître et de ton médecin.

De petits exercices de souplesse par un temps frais détendent les muscles. Pense à cela, si tu veux éviter des déchirures musculaires par suite d'efforts violents.

(A suivre)

## Echos de Macolin

### Un entraîneur olympique à l'Institut national de gymnastique et de sport.

Sur la proposition de la Commission nationale d'athlétisme léger, la direction de notre Institut de gymnastique et de sport a invité le très sympathique **P. Karriko**, entraîneur olympique de l'A.S.A.L., à faire un séjour à Macolin.

Venant directement de Finlande, P. Karriko est arrivé à Macolin le 27 avril écoulé. Il renforcera le corps des instructeurs et se tiendra tout spécialement à la disposition des athlètes qui viendront à Macolin pour bénéficier de ses précieux enseignements. Bien que doué de qualités athlétiques remarquables notre hôte finlandais est d'une étonnante modestie et d'une complaisance à toute épreuve. Que tous les athlètes romands, qui désirent parfaire leur technique et leur entraînement en vue des prochains championnats s'inscrivent nombreux aux cours organisés par notre institut à leur intention durant les prochains mois ; il trouveront en P. Karriko un conseiller et un ami sincère et dévoué.

Rappelons, pour mémoire, que l'Institut national de sport fait chaque année appel à quelques spécialistes étrangers qui nous font bénéficier de leurs expériences et nous orientent sur les méthodes d'instruction employées hors de nos frontières. Dans le but de favoriser une collaboration sportive internationale toujours plus intense des contacts ont été établis avec la France et l'Angleterre, notamment, visant à obtenir des échanges d'athlètes ou d'autres spécialistes. Nous sommes persuadés que ces échanges sur le plan sportif ne pourront que contribuer à une meilleure compréhension entre les peuples et favoriser, dans une certaine mesure, l'établissement d'une paix durable.

P. F.

**Macolin :** Importante communication à l'intention des responsables de l'instruction préparatoire volontaire : **Cartes de légitimation pour l'obtention de billets à demi-tarif.**

Jusqu'à ce jour ces cartes furent délivrées aux groupements de l'Instruction préparatoire par les offices cantonaux I. P. Très souvent ces cartes ne portaient qu'une signature fac-similée ou un timbre de l'autorité cantonale. Un contrôle sur l'utilisation judicieuse de ces cartes n'était de ce fait guère possible.

Dans le but de déterminer plus exactement les responsabilités et de fixer les compétences au sujet de l'établissement de ces cartes, le D.M.F. a décidé, d'entente avec les C.F.F. qu'à l'avenir, celles-ci seraient établies directement par les directeurs de cours.

**En conséquence, nous décidons ce qui suit :**

1. Les moniteurs responsables et les directeurs des cours d'instruction préparatoire seront autorisés à l'avenir à signer eux-mêmes les cartes de légitimation pour l'obtention des billets à demi-tarif pour les voyages effectués en civil ; ils devront par la même occasion donner leur adresse exacte. Ceux-ci seront responsables de la manière dont ces cartes seront remplies et de l'utilisation qu'il en sera fait.
2. L'utilisation de signatures fac-similées ou de timbres est interdite.

Les organes responsables de l'Instruction préparatoire sont rendus attentifs au fait que, dès le 1.1.47 toutes les cartes de légitimation délivrées pour l'obtention de billets à demi-tarif seront rassemblées par le personnel des C.F.F. et contrôlées quant à leur exactitude.

### Ecole fédérale de gymnastique et de sport

Le directeur ad. int.  
STEHLIN.



## Ne m'oubliez pas !

**Vente d'insignes en faveur de l'enfant suisse menacé dans sa santé.**

Cher ami sportif, tu répondras à ce déchirant appel les 31 mai et 1er juin prochains !

RÉDACTION.