**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:** 6 (1949)

Heft: 3

Rubrik: 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:** 10.12.2025

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

semblement; elle est effectuée au cours d'un déplacement à base de course et de marches à allures variées. Il faut éviter le surplace pour tenir l'effet hygiénique. Les exercices sont exécutés tour à tour en liberté, individuellement, ou avec un certain ensemble, pour donner le sens du rythme, de l'ordre et de la discipline.

2. — Des exercices de développement musculaire et de souplesse (effets morphologique). Respectant l'alternance et donnant un repos relatif aux grandes fonctions, ils intéressent tout particulièrement la partie centrale du corps et sont effectués de préférence allongé sur le dos, ou sur le ventre; en position à genoux ou assis, seul, ou avec l'aide d'un partenaire. Selon l'âge et le développement corporel des sujets, on donne la prédominance au travail de musculation ou d'assouplissement.

Au moniteur d'agir avec bon sens et intelligence pour former un corps apte à la pratique sportive.

Si l'on dispose de matériel et si cela s'impose, ce travail peut être suivi ou non d'exercices avec médecine-ball ou avec haltères, massues ou balles de jonglage.

- 4. Des exercices sportifs à prédominance technique, ayant un caractère de compétition, comprenant trois sports pris dans trois catégories différentes: sports individuels (exemple course), sports collectifs (exemple basket-ball), sport de combat (exemple lutte). L'initiation à la compétition doit s'effectuer durant cette quatrième partie, soit au moyen de relais avec obstacles divers, de jeux préparatoires aux sports collectifs (genre parcours du basketteur, ou du footballeur), ou d'assauts en sports de combat.
- 5. Le retour au calme s'effectue par des exercices respiratoires en marchant et, si la fin de la séance n'a pas été assez active après une course d'environ 300 mètres : Marche cadencée, reprise en mains et marche avec chant, si elle n'a pas été faite au début de la séance.

### II. — CARACTÉRISTIQUE DE LA SÉANCE D'INITIATION OU D'ENTRAINEMENT SPÉCIALISÉ.

Elle s'adresse elle aussi à tous les pratiquants de sports individuels, collectifs, de combat et de plein air.

Sa prédominance peut être technique ou tactique, mais elle peut également avoir un caractère de compétition, d'entraînement.

Son but est:

- 1. La recherche de l'automatisme des gestes par la répétition et la correction du mouvement efficace correspondant à la technique classique.
- 2. L'habitude de l'effort individuel et collectif, le respect de la règle, de l'esprit du jeu ou du sport.

Avec de jeunes sportifs, c'est-à-dire avant 16 ans, elle se propose surtout leur initiation, c'est-à-dire le perfectionnement de leurs gestes et non l'entraînement physiologique poussé et spécialisé qui est réservé à une sélection de sujets déjà éduqués ou évolués.

#### PLAN DE LA SÉANCE

- 1. Mise en train comprenant une course prolongée suivie de marches variées, agrémentées ou non de mouvements du tronc, des bras et des jambes, visant à échauffer l'organisme, à préparer les muscles, les articulations et les grandes fonctions en vue de la spécialité (sa durée varie entre 6 et 10 minutes).
- 2. Perfectionnement technique ou tactique, ou compétition d'entraînement, selon les spécialités et suivant l'âge, l'évolution et la valeur des sportifs.

3. — Retour au calme.

En principe, il n'est étudié qu'une seule spécialité par séance; toutefois quand le nombre des pratiquants l'exige (cas de l'athlétisme, ou des agrès) il faut prévoir le travail par ateliers ou équipes et l'organiser de telle manière que tour à tour le train inférieur et le train supérieur soient sollicités.

Les éléments techniques et tactiques devant entrer dans la composition de ces séances sont choisis et mis au point dans chaque spécialité par l'éducateur de l'association, selon le pian annuel ou saisonnier pré-établi; ceci en fonction de l'âge et du degré d'évolution des pratiquants. Toute séance doit être précédée et suivie de commentaires techniques, tactiques et moraux.

Le retour au calme s'effectue (après une course prolongée dans le cas d'un travail sur place) au moyen d'une marche lente et d'exercices respiratoires.

Maurice Baquet.

## ÉCHOS ROMANDS

#### FRIBOURG:

## Bilan de l'instruction préparatoire en 1948

Le Bureau cantonal de l'I. P. s'est réuni dernièrement à l'Hôtel de Fribourg, sous la présidence de M. H. Kaltenrieder et en présence de M. G. Macheret, inspecteur fédéral de l'I. P. pour le canton de Fribourg. Dans les tractanda de cette séance figurait entre autres le rapport d'activité de l'Instruction préparatoire en 1948.

Dans toute activité, il est indiqué de faire de temps à autre le point, d'établir un bilan qui fournit les données indispensables à un nouvel exercice et permet de prendre les mesures qu'impose la situation. C'est ainsi que le rapport annuel que présente à ses membres toute institution digne de ce nom ne correspond pas seulement à une tradition, mais bien à une nécessité.

Dans cet ordre d'idées, l'Instruction préparatoire ne saurait faire exception et c'est chaque année un réel plaisir de compulser le rapport copieux, extrêmement détaillé et fort bien présenté, que M. Kaltenrieder, président du Bureau cantonal, établit, en collaboration avec M. Steinauer et Kolly, secrétaires à la Direction militaire, à l'intention de tous ceux qui exercent une activité dans ce domaine.

De l'examen de cette riche documentation, il ressort que les efforts déployés tant par les dirigeants que par les associations sportives et les moniteurs n'ont pas été vains. Qu'on en juge plu-

tôt par la petite statistique suivante : les chiffres entre parenthèses concernent 1947, les premiers chiffres 1948)

Participants aux examens de base : 3486 (3119). Ont réussi : 2431, soit le 70 % (2060 — 66 %). Participants aux ex. à option 1906 (1974).

Participants aux cours à option : 431 (665).

Ont obtenu l'insigne cant.: 700 (604).

On peut donc enregistrer avec beaucoup de satisfaction une sensible amélioration soit dans la Participation aux examens de base, soit dans la Proportion des jeunes gens qui ont réussi les épreuves.

Il est intéressant de relever que ces 3486 participants aux examens représentent les 2 tiers de notre jeunesse en âge d'I. P. C'est là un résultat remarquable montrant que la majorité de la jeunesse post-scolaire exerce une certaine activité sportive.

Le recul constaté au sujet de la participation aux examens et cours à option s'explique par le lait que les mauvaises conditions d'enneigement de l'année dernière n'ont pas permis l'organisation de course de course de l'année dernière n'ont pas permis l'organisation

de cours et examens de ski.

On constate encore avec plaisir que la qualité du travail présenté aux examens s'est traduite par une forte augmentation des jeunes gens ayant droit à l'insigne cantonal. En effet, 1011 élèves (au lieu de 700 auraient reçu cette distinction s'ils avaient rempli la seconde condition consistant en un examen à option (marche, ski, etc.)

Il est vraiment regrettable que plus de 300 jeunes gens aient été privés de l'insigne pour n'avoir pas accompli le petit effort supplémentaire que représente une marche de 25 km. Aussi les moniteurs sont-ils instamment priés de donner à chacun la possibilité de réaliser une condition si facile en orsanisant dans le rayon de leur activité une excursion alliant à l'épreuve de marche le réconfort d'une saine journée de plein air.

La participation aux courses d'orientation cantonales ou régionales est également en progrès. Il est cependant à souhaiter que cette activité particulièrement éducative soit encore développée dans le cadre des districts.

Bureau cantonal ont connu le succès habituel et réuni 262 participants. Ils ont permis de renouer des contacts précieux avec divers établissements d'instruction. Que de futurs prêtres, magistrats, éducateurs acquis à l'Instruction préparatoire. On saurait mieux jalonner la route de l'avenir.

De toute façon, on peut dire que le bilan de 1948 boucle par un bénéfice qui réjouira grandement tous ceux qui s'intéressent à l'éducation de nos jeunes, ce qui permet à M. Kaltenrieder de terminer son remarquable rapport en ces termes:

c'est en premier lieu à l'influence de M. le Conseiller d'Etat Corboz, Directeur militaire, que nous le devons, car ce magistrat ne cesse de vouer un appui bienveillant et un constant intérêt au dévelopment de l'Instruction préparatoire dans notre canton.

Enfin, ce nous est un agréable devoir de remercier une fois de plus nos collaborateurs proches ou lointains, et en particulier tous les moniteurs pour la conception élevée qu'ils ont de leur fâche. Puisse, grâce à leur généreux et dévoué concours, l'Instruction préparatoire se mettre toulours plus au service de notre jeunesse et du Pays lui-même » **VALAIS** 

## Gymnastique et sports

## Instruction préparatoire.

Grâce aux efforts conjugués de l'Office cantonal de l'Instruction préparatoire et des organes techniques dont ce service dispose pour accomplir sa tâche, les derniers résultats de l'enseignement préparatoire de la gymnastique et des sports sont, une fois de plus, fort encourageants pour les promoteurs de l'éducation physique postscolaire. Le bilan de l'année 1948 est surtout favorable pour l'instruction de base, comme le lecteur peut s'en rendre compte par l'examen du tableau suivant :

1.	L. Biffiger, Naters	424	351	303
2.	F. Schmid, Ausserberg	301	278	217
3.	K. Sever, Sion-Loèche	311	274	269
4.	H. Ebenegger, Sierre	442	322	252
5.	A. Siggen, Conthey	741	530	491
6.	J. Landry, Vernayaz			
	F. Perraudin, Bagnes	315	274	217
7.	F. Vernay, Massongex	245	181	169
8.	E. Genoud, Monthey	188	156	135
	Totaux	2.967	2.366	2.053

Le nombre des jeunes gens ayant subi avec succès l'examen final a atteint 88,1 % (83,4 en 1947), ce qui témoigne du sérieux du travail des moniteurs et classe le Valais parmi les cantons modèles dans le domaine de l'I.P. Ce qui est réjouissant, c'est de constater que tous nos établissements d'instruction (Brigue, Sierre, Sion, Martigny et Saint-Maurice) participent au mouvement, et cela parfois avec des effectifs qui font honneur aux instructeurs. Mais il est des sections de gymnastique, des clubs de football, des organisations de jeunesse et des groupements autonomes qui méritent également des éloges pour l'activité déployée dans le cadre de l'I.P.

Dans cet ordre d'idées, il faut citer. à titre d'exemples, parmi les sections de la plaine : Glis-J.C., effectif à l'examen 32, Naters-S.F.G. (32), Eyholz-Autonome (31), Viège-J.C. (55), Gampel-S.F.G. (34), La Souste-S.F.G. (43), Grône-A.S.F.A. (32), Bramois-S.F.G. (41), Monthey-S.F.G. (55), etc...

Et voici encore d'autres sections modèles: Ausserberg-J.C. (34), Eischoll-Autonome (23), Isérables-Autonome (25), Saint-Martin-Autonome (15), Versegères-Autonome (25), etc...

Cette énumération prouve que l'I.P. est réalisable dans n'importe quelle commune du canton, aussi bien en plaine qu'en montagne, et que l'enseignement peut être donné avec succès partout où l'on dispose d'un moniteur qualifié.

Les cours à option (ski, excursions, natation, etc...) accessibles aux jeunes gens avant reçu une formation de base suffisante, ont réuni, approximativement, le même nombre d'adolescents qu'en 1947, ceci en dépit des conditions défavorables (manque de neige). Dans ces cours, 1.525 jeunes gens ont été initiés à l'une ou à l'autre des disciplines sportives constituant le programme complémentaire de l'I.P. Par ailleurs, quelques centaines de « recrues » du sport ont pris part aux concours organisés par la Commission nationale d'athlétisme léger et ont renforcé d'une manière notable la participation du Valais à cette importante compétition. La distinction, prévue pour les élèves ayant suivi les cours de base avec succès pendant trois années, a été décernée à 195 d'entre eux. Avec la mention délivrée lors des opérations du

recrutement aux conscrits s'étant dinstingués aux examens d'aptitudes physiques, l'insigne de l'I.P. rappellera aux bénéficiaires les premières performances sportives qui ont marqué leur adolescence.

On note donc avec plaisir que, malgré les conditions difficiles, l'instruction préparatoire postscolaire évolue d'une façon satisfaisante chez nous. Certes, il reste encore beaucoup à faire pour gagner à la cause toute la jeunesse valaisanne. Mais les résultats de la campagne 1948 sont probants. Ils ne peuvent qu'inciter les organes dirigeants de l'I.P. à persévérer dans l'action entreprise pour diffuser les multiples avantages de l'éducation physique. Ces organes sont d'autant plus résolus à poursuivre leurs efforts que ceux-ci s'avèrent de plus en plus profitables à tous les secteurs du sport valaisan, dont l'essor est remarquable. C'est là aussi, n'est-il pas vrai, un moyen de contribuer au rayonnement de notre canton sur le plan national.

P. MORAND. Président de la Commission cantonale de l'E.P.G.S.

#### **NEUCHATEL:**

Une épreuve qui chaque année prend toujours plus d'ampleur, c'est le cross neuchâtelois à l'aveuglette qui se déroulera en 1949, le dimanche 8 mai déjà.

Cette manifestation originale et captivante est réservée à tous ceux qui trouvent du plaisir à courir à travers champs et bois à l'aide d'une carte et d'une boussole et qui tentent joyeusement cette expérience tout en affirmant leur vitalité sportive.

Afin que chacun puisse lutter selon ses forces et avec des concurrents de même âge, les catégories suivantes sont prévues:

Cat. A. -4 jeunes gens de 15 à 20 ans parcours : 7 km. env.

Cat. B. — Un chef I. P. de plus de 20 ans et 3 jeunes de 15 à 20 ans parcours : 8 km. 500 env.

Cat. C. — 4 équipiers d'âges indifférents mais minimum 18 ans parcours : 10 km. env.

Cat. D. — 4 jeunes gens de 14 à 16 ans parcours : 5 km. env.

Formez dès maintenant votre équipe, entraînezvous et surtout envoyez votre inscription avant le 1er mai prochain, à l'Office cantonal d'éducation physique, Château, Neuchâtel. OCEP.

## L'activité de l'E. P. dans le canton de Neuchâtel en 1948

La note optimiste et la confiance en l'avenir manifestées dans nos conclusions sur la marche de l'éducation physique en 1947 se sont heureusement confirmées au cours de l'exercice 1948. Dans tous les domaines, les résultats acquis marquent, en effet, un nouveau pas en avant et c'est avec une très grande satisfaction que nous clôturons cette nouvelle année d'activité. Nous n'ignorons certes pas que nous avons encore un long et difficile chemin à parcourir pour atteindre notre but, c'est-à-dire intéresser toute la jeunesse neuchâteloise à notre mouvement; mais l'augmentation constante et progressive des éffectifs nous autorise à penser que nous sommes sur la bonne voie.

## OFFICE CANTONAL

L'heureuxdéveloppement de l'E.P. entraîne automatiquement une augmentation sensible du travail de l'Office chargé de l'application des prescriptions

fédérales et cantonales en la matière. Nous not plaisons à relever à ce propos les excellentes relitions que nous entretenons avec toutes les assiciations, les groupements et les moniteurs de gynnastique et de sport, ainsi que les rapports très co diaux que nous avons fréquemment avec l'Écofédérale de gymnastique et de sport, à Macolin

### **PROPAGANDE**

Comme prévu, la belle affiche romande M. André Rosselet a pu être distribuée. dès le protemps, aux associations et groupements de gynastique et de sport, aux directions des écoles sur rieures et à diverses institutions s'intéressant développement physique de la jeunesse. Nous pesons que cette heureuse propagande publicitain r'est pas étrangère aux excellents résultats obtains.

La création d'un insigne cantonal ayant renconun accueil enthousiaste parmi la jeunesse. la Comission cantonale a décidé de faire frapper to insignes du même modèle, mais : en bronze poles jeunes de 15 ans, en argent pour les jeunes 16 et 17 ans, en or pour les jeunes de 18 et 19 ans

Ainsi, un garçon qui se présente régulièreme aux examens de l'E.P. peut obtenir successiveme les trois insignes, ce qui constitue un stimulant refficace. Pour donner à cet insigne toute la vale qu'il mérite, un barème cantonal a été établi; la ditinction n'est remise qu'aux jeunes gens qui toblisent, aux examens de base, 15 points de plus ceux fixés par les normes fédérales pour la résite de l'examen.

D'autre part, des contacts, aussi fréquents possible, ont été pris directement avec les société groupements sportifs et autorités scolaires. en d'intensifier le mouvement de l'E.P. dans tous milieux; de bon résultats furent ainsi obtenus. effort devra encore être entrepris auprès de presse, qui ne semble pas comprendre la granvaleur et les intéressantes possibilités de l'édution physique post-scolaire pratiquée selon les novelles prescriptions fédérales; nous renseigner les journalistes au début de l'année 1949.

### **GROUPEMENTS**

Nous comptons actuellement 65 sociétés ou gropements (47 en 1947) qui s'intéressent à l'éduction physique post-scolaire, soit en organisant cours de base ou à option, soit en présentant siplement des jeunes gens aux examens. Une sérieur propagande devra être faite pour augmenter serblement ce chiffre au cours des années futures.

### VAUD

## Le cross vaudois à l'aveuglette

Le cross vaudois à l'aveuglette se disputé pour la 6ème fois dimanche 27 mars que part dans le canton. Comme chaque année groupera les centaines de jeunes gens qui s'y ne surent traditionnellement à travers prés et taille

Point n'est besoin de présenter à nouveau ce manifestation. Les jeunes de chez nous la compasent à présent et l'apprécient, puisqu'ils sont vent d'année en année plus enthousiastes, grossir nombre des équipes participantes.

Nous voudrions que cette année vous tous, in nes gens de 15 à 20 ans qui avez envie de pas un beau dimanche, preniez part à cette comption: la joie d'une course à travers champs bois, en équipe, un culte présidé par notre au nier cantonal de la jeunesse, un joyeux repas

Minum m'r a til man 15 1			
Rappelons que l'impossibilité où se trouvent les ganisateurs de dévoiler à l'avence le région sè	20 16-21.5 6	Cours féd. de mon. d'excursions à pied et	
ganisateurs de dévoiler à l'avance la région où déroule le course avalut le participation du	2	à bicyclette fr. et al. 5	n
déroule la course exclut la participation du puricipation de p	22 6-11.6 6		U
Cetto manifest qui destretatent sui-		instructeur de base I	
invitto a II auffit and II auf		(Ec. normales de Fri-	
anche matin devant l'entrée Est de la Gare de	22 12 10 5	bourg et Sion) fr. et al. 80	0
ausanne, à 8 h. 15 où a lieu le rassemblement des	23 13-18.6 6	Cours féd. de mon.	0
le de la course	24 20 25.6 6	instruct. de base II fr. et al. 6 Cours féd. de mon.	U
Office of all	24 20 25.0 0	instruct. de base I. français 50	O.
Deux challenges sont en compétitition, détenus tuellement par « La Flèche I. P. Coffrane » et la section S. F. G. de Bussiany, «Morgas, Un	26a 1-3.7 3		O
la section S. F. G. de Bussigny s/Morges. Un		instructeurs des cours	
allenge pour catégorie « scolaire » sera remis en		féd. d'alpinisme (E.F.	
e podurpe du Gymnase scientifique de Lausan-	26 1167 12	G.S.) français —	_
The same remporte deminivement rannee der-	26 4-16.7 13	Cours féd. de mon. pour l'instruct. alpine français 20	n
Ran- 1	27 4-9.7 6		U
age I. P. ou ayant un chef plus âgé peuvent	21 17.1 0	pour écclésiastiques . fr. et al. 60	0
scrire jusqu'au 20 mars à l'Office cantonal d'é-	29 18-23.7 6	Cours féd. de mon.	
dation physique post-scolaire, Cité-derrière 18, alsanne.		p. instituteurs et chefs	
same.	20 25 20 5	d'entraînement fr. et al. 50	0
TABLEAU DES COURS D'ÉTÉ 1949	30 25-30.7 6		
ABLEAU DES COURS D'ETE 1949		de natation et instr. de base français 40	Ω
18-23.4 6 Cours féd, de mon.	31 1-6.8 6		U
p. cheretes on piem	01 1-0.0 0	pour instruct. de ba-	
25-30.4 6 Cours féd. de mon.		se pour étudiants fr et al. 5	0
instr. de base I. français 50	32 8-13.8 6		
instr. de base I français 50 Cours féd. de mon.		pour directeurs et ins-	
d'assoc. et instituteurs		tituteurs des écoles de	
et cours de rép. de		perfectionnement pro- fessionnelles fr. et al. 50	0
mon. pour l'enseigne-	35 18-30.7 13		,
ment de base (canton de Neuchâtel) français 70	00 10-00.7 10	au dipl. féd. No 1 de	
9-14.5 6 Cours féd. de mon.		maître de gymn, et de	0
instr. de base I français 50		sports fr. et al. 40	U

# LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE MODERNE ET SES DIVERSES APPLICATIONS

Per-Henrik Ling désirait ardemment, n'était-ce ime pas son unique but, développer la gymnas-lindre de manière qu'elle ne soit pas l'apanage d'un intere limité d'individus doués, mais, au contraire, out de sorte que son système touche la population le entière, que son œuvre devienne la propriété outs de ces dix dernières années et à l'aide du logan « La gymnastique pour tous » que plusieurs arisation de la gymnastique dans toutes les coules de la population. Ce vaste mouvement qui, les trois dernières années, semble vouloir atteintions but dans un avenir très rapproché et, en léche temps, celui du créateur de la gymnastique de la gymna

### DANS LES ÉCOLES

Déjà, et surtout à l'école, où la gymnastique n'est la Considérée comme une branche secondaire, la Considérée comme une branche secondaire, la Considérée comme une branche secondaire, la Considérée comme une branche éducation physique et morale, les jeunes sont très vite initiés la Struits dans ce sens, grâce à d'heureux moyens la Rogardines. A l'école, me disait encore récemble un maître d'éducation physique, notre but est la nos jeunes aient une bonne tenue et. j'insiste spécialement en spécifiant, une bonne tenue

aussi bien physique que morale. Tout est donc mis en oeuvre pour intéresser la jeunesse : la création d'insignes sportifs et de gymnastique a été un des plus puissants moyens, qui a tout de suite atteint le but qu'il s'était fixé, donner de l'émulation. La Fédération suédoise de gymnastique a fait. de son côté, au cours de ces quinze dernières années, un gros effort de vulgarisation de cette branche, en organisant des camps de gymnastique populaires pour les écoliers et pour ceux qui avaient terminé leurs classes, cette période précédant la majorité étant précisément délicate dans l'éducation de la jeunesse.

#### LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE VÉRITABLE OEUVRE D'HYGIÈNE SOCIALE

Ce qui m'a très vivement intéressé en Suède, c'est la multitude des mouvements gymniques, qui tous poursuivent le même but : rendre le peuple fort et sain. Certaines institutions ont tout spécialement retenu mon attention, dont voici les plus importantes :

#### CONTROLE MÉDICO-SPORTIF

Afin d'éviter les erreurs et les accidents parmi les nombreux adhérents à ces différentes sociétés gymniques et sportives touchant des individus de toutes classes et de tous âges, il s'est révélé abso-