

<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>	6 (1949)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	L'examen à option de la "marche"
<b>Autor:</b>	Vonney, A.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996683">https://doi.org/10.5169/seals-996683</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:** 06.01.2026

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

cessairement, l'essentiel est qu'il prenne à cœur le travail de base répondant à ses possibilités et aux nécessités locales. Et si une section n'a mis sur pied qu'une sous-section d'essai, elle aura au moins fait preuve d'un minimum d'efforts.

Cette participation minimale est partout possible, à l'exception des cas cités sous chiffre 1 ci-dessus, puisqu'elle n'est pas liée à l'exigence d'un moniteur « reconnu » ; elle n'exige pas davantage un effectif minimal, 2 élèves peuvent être considérés comme suffisants, aussi bien que 10 participants ; l'activité propre de la section n'en sera nullement entravée, le travail étant assez varié pour que l'I. P. y trouve son compte, lui aussi.

Que manque-t-il donc à ces 240 sections si, même sous cette forme, l'I. P. est absent de leur activité ? Un peu de bonne volonté ? Une compréhension insuffisante ? Un rien d'énergie ?

Les sections « normales » ne se contentent en tous cas pas de ces groupes d'épreuves ; elles ont toutes organisé des cours de base, donc une sous-section d'entraînement. Cette activité est si évidemment utile au développement ré-

gulier que ce supplément de travail (I. P.) ne nécessite pas d'éloges particuliers.

Il est donc compréhensible que le Comité central, après les appels réitérés de ces dernières années en faveur d'une collaboration plus active dans ce domaine, insiste auprès des sections négligentes et frappe à la porte de chacune, personnellement, pour lui dire : « Dans ce domaine nous ne servons pas seulement la cause de chaque section, mais nous fortifions en même temps la considération et le droit au chapitre de la S. F. G. dans les questions touchant à l'I. P. et à son avenir. Le Comité central exhorte donc toutes les sections restées indifférentes afin qu'elles se réveillent, qu'elles sortent de leur apathie, et qu'elles donnent une suite favorable à l'appel qu'il leur adresse en ce début d'année 1949 ».

Un dernier mot encore qui s'adresse à tous : n'oubliez jamais de mentionner que votre section est une organisation de la S. F. G. pour autant que l'Office cantonal de l'I. P. ne l'ait pas encore explicitement admis.

**Alb. Schreiber, Wängi.**

## L'examen à option de « la marche »



*La marche* est, des quatre disciplines encore valables lors des examens à option, celle qui intéresse plus particulièrement nos sections. Les prescriptions d'exécution y relatives disent à ce propos : « La marche à pied ou avec skis doit, autant que possible, être organisée sous forme d'une excursion d'une journée. On combinerait heureusement cette marche avec la visite d'un lieu historique et l'étude du pays. Une distance minimale de 20 kilomètres devra être parcourue. Les différences d'altitude seront prises en considération selon le barème suivant :

Marche à pied : 100 mètres de montée=1 kilomètre ; 200 mètres de descente=1 kilomètre.

Marche avec skis : 100 mètres de montée=1 kilomètre.

Les premiers 200 mètres de montée ou de descente ne seront pas pris en considération. »

Sont considérés comme participants admis à un examen à option ceux qui ont pris part à un cours de base avant l'examen ou durant l'année précédente, ainsi que ceux qui ont rempli les conditions de l'examen de base.

Il est frappant de constater que sur les 1200 sections de la S.F.G. qui ont rempli, l'an dernier, le programme des cours de base de l'I.P., 650 ont négligé l'examen à option de la marche. Nous nous étonnons de l'absence d'intérêt de tant de sections pour cette branche, et ce d'autant plus que son organisation est très simple et n'exige aucune préparation spéciale.

Le moniteur avisé rendra les participants attentifs à la nécessité du bon état des pieds et de l'usage de souliers solides et déjà adaptés (pas de souliers neufs). La marche ne doit pas dégénérer en concours. Le tempo sera régulier (116 - 124), en

montagne 60 - 80 pas-minutes. Il serait faux d'effectuer tout le parcours en colonne serrée. On devra autoriser un ordre de marche libre, relâché. Il est indiqué de couper la marche par des observations relatives à la géographie, à l'histoire et par des chansons aussi, car celle-ci ne doit jamais se réduire à « bouffer des kilomètres » dans la monotonie et l'absence de gaité. Une bonne discipline complètera la valeur de cette épreuve.

Il faut espérer qu'à l'avenir nos sections accorderont une plus grande attention à l'examen à option de la marche. Celui qui ne pourrait consacrer un temps déjà précieux aux participants de cette épreuve pourra aisément la combiner avec une course obligatoire de la section ou avec une excursion volontaire, ou bien aussi avec une randonnée à skis. Nous n'avons pas l'intention d'exiger ici de ces jeunes gens qui ne sont pas encore membres actifs de la section des efforts au-dessus de leurs possibilités. Il sera loisible, par exemple, de permettre aux jeunes de se joindre à une excursion de la sous-section des pupilles. En résumé, qu'on saisisse l'occasion et qu'on l'adapte aux circonstances ! Qu'on n'oublie pas d'annoncer cette marche à l'autorité cantonale compétente conformément aux prescriptions.

Nos moniteurs de l'I.P. ne devront cependant pas se contenter d'organiser un examen à option de la marche de leurs élèves avec une excursion de la section ou de la sous-section des pupilles ; on doit pouvoir attendre de chacun d'eux qu'ils portent tous leurs efforts sur une participation maximale de leurs jeunes gens, les intéressants toujours davantage à de telles randonnées qui permettront le développement de leur endurance tout en cultivant l'harmonie entre tous, la camaraderie envers chacun, contribuant ainsi à rapprocher les individus, à ouvrir les coeurs. C'est pourquoi nous disons à tous :

« Va et admire ton pays si beau ! »

**A. VONNEY.**