

<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>	8
<b>Artikel:</b>	Reflets du cours fédéral N° 26 de moniteurs pour l'instruction alpine : 4-16 juillet 1949
<b>Autor:</b>	Ducrest, F.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996695">https://doi.org/10.5169/seals-996695</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:** 04.02.2026

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

Et maintenant, considérons cet « élément néfaste » d'un peu plus près. Qu'a-t-il fait de mal au fond ?

Une de ses plus malheureuses répercussions réside, sans doute par exemple, dans le fait que l'âge de l'Elite a pu être reculé de 32 à 36 ans. Qu'est-ce à dire ? Cela signifie, tout simplement, que l'effectif de votre élite a pu s'enrichir de quatre classes d'âge, ce qui, naturellement, est d'une très grande importance pour l'organisation de notre armée. Mais cela signifie encore que de nos jours, grâce à cet « abus nuisible » qui constitue la pratique du sport, on mette plus de temps pour être définitivement classé dans la catégorie des « vieux fers ». Le sport a donc apporté à notre peuple un regain de fraîcheur, de force et de capacités.

Cet « élément néfaste » agit d'ailleurs aussi sur nos habitudes ; il a notamment exercé une heureuse influence sur la consommation d'alcool, influence qui s'est révélée plus efficace même que les efforts conjugués des sociétés d'abstinence, dont nous ne sousestimons toutefois nullement la valeur. Le sport n'exige toutefois pas l'abstinence complète (à l'exception des règles admises par les compétiteurs) mais il invite plutôt ses adeptes à observer les principes de la tempérance, de la raison, de l'hygiène et des bonnes moeurs. En lieu et place du culte de la « dive bouteille » il a instauré l'idéal de la « santé », le jeune homme ne cherche plus aujourd'hui à se distinguer par ses prouesses de cabaret, mais sur la place de sport, à la natation, dans la pratique du ski et dans les excursions en montagne. Et un adulte peut, de nos jours, sans compromettre sa dignité, commander une eau minérale, un verre de cidre doux ou de lait s'il estime que cela est préférable pour sa santé. Sous l'influence du sport s'est accompli un

revirement puissant en faveur d'un genre de vie plus sain. « L'élément néfaste » sport est devenu le meilleur antidote de l'élément néfaste alcool (écrit cette fois sans guillemets) cela doit être dit une fois pour toutes.

Et il est indiqué de rappeler que le sport est capable, mieux que tout prêche et toute interdiction, d'éloigner la jeunesse des bars, des dancings et des plaisirs d'apparence bon marché. Il ramène à la nature, les Suisses urbanisés que nous sommes (un dixième environ de notre population ne vit qu'à Zurich seulement) ; il constitue l'élément compensateur nécessaire d'un travail unilatéral ; grâce à lui, les jeunes gens de toutes les classes apprennent à se mieux connaître et à se comprendre, en se rencontrant sur les places de sport, sur les chemins d'excursions, dans les auberges de la jeunesse, à la plage. Le sport est la soupe de sûreté qui règle le besoin naturel d'activité et d'exubérance des jeunes. Et enfin le sport peut être une école de sentiments honnêtes, de volonté ferme, d'endurance et de bonne camaraderie. (Nous voulons dire, ici, en toute modestie, qu'il peut être cela et non pas qu'il en soit toujours ainsi).

\* \* \*

C'est pourquoi, nous croyons que les gens qui désignent le sport comme « un abus nuisible au peuple » se trompent. Le sport comme toute œuvre humaine porte en lui, aussi bien le germe du bien que celui du mal. Celui qui sans idée préconçue et sans parti pris pèse et examine ces divers aspects reconnaîtra aisément, sans doute, que le bien surpasse largement le mal. L'« élément néfaste » ne réside pas dans le sport mais dans chacun de ceux qui empêchent son sain développement.

Arnold KAECH.

## Reflets du cours fédéral N° 26 de moniteurs pour l'instruction alpine

4 - 16 juillet 1949

Grindelwald, 4 juillet, 10 h. 30. — A ma descente du train, courbé sous le poids d'un volumineux sac de montagne, piolet à la main, je cherche vainement quelque figure connue parmi les nombreux touristes qui encombrent la place de la gare : personne à qui je puisse m'adresser. Si fait pourtant. Ces deux jeunes alpinistes, là, qui ont l'air, comme moi, d'attendre...

— Vous êtes aussi du cours de moniteurs ?

— Oui.

Présentations réciproques, et voilà déjà que se noue entre les deux Valaisans et le Fribourgeois que je suis une franche camaraderie qui sera d'ailleurs la première des caractéristiques de ce cours. Nous avisons un groupe en grande conversation et, dans ce groupe, une longue et élégante silhouette dépassant toutes les autres d'une tête au moins. Mais c'est celle du guide André Pont. de Sierre. Nous nous approchons, respectueux, de notre directeur de cours, qui a vite fait de rompre la glace par un bien sympathique sourire et une cordiale poignée de mains. Re-présentations réciproques et nous nous acheminons vers nos cantonnements : baraquements militaires spacieux et très conforta-

bles fort aimablement mis à notre disposition par Macolin. Nous y faisons la connaissance du guide Xavier Kalt, dont la barbe en collier et la massive carrure lui donnent l'aspect d'un loup de mer chevronné, et de l'instructeur André Macheret, distingué et discret.

A 2 heures, premier repas, qui fait bien augurer des menus suivants, dont l'excellence ira croissant.

Les vingt-deux participants sont répartis en trois classes placées chacune sous les ordres d'un de nos trois moniteurs. Puis c'est la première sortie d'orientation, en promeneurs, dans les environs de la célèbre station oberlandaise; premier et lointain contact avec les sommets qui nous seront bientôt familiers : redoutable paroi nord de l'Eiger, Wetterhorn, Fiescherhörner, repérage aussi des restaurants sympathiques et de non moins sympathiques Anglaises...

Le temps est magnifique; la bonne humeur est générale, et même Pont, qui a un peu de vague à l'âme, se sent revivre. Il semble que l'on se soit toujours connu et tout s'annonce pour le mieux dans l'une des plus belles régions de nos Alpes.

Le lendemain matin — diane à 6 heures et départ à 7 h. 30 — le travail sérieux commence. Nos guides, qui doivent d'abord assurer l'instruction et l'entraînement de la troupe, prennent si bien l'affaire en mains qu'ils réussissent en trois jours à passer en revue tout le programme. Mardi, traversée de l'Unter-Grindelwaldgletscher, réapprentissage des noeuds et de la manière correcte de s'encorder pour le glacier et le rocher. Mercredi, varappe dans les parois verticales des gorges de la Lütschine, assureur, rappels impressionnantes, qui font sourire les initiés et tout spécialement les Genevois, « indigènes » du Salève qui est — comme chacun le sait — la plus belle, la plus difficile, la plus intéressante et la plus fréquentée des montagnes d'Europe et autres continents. Les débutants ont un petit frisson; mais, pour rien au monde, ils n'avoueraient leur crainte, qu'ils dissimulent sous un sourire inquiet. Tout se passe d'ailleurs sans incident devant une galerie de curieux qui suivent d'un œil admiratif les évolutions des « as ». Jeudi, direction de l'Ober-Grindelwaldgletscher; interminable grimpée de 741 marches d'escalier — parfaitement! — et attaque du glacier à sa base; montée longue et souvent abrupte, qui nécessite taille, assurage avec piton, main courante, et où il est démontré que la corde n'est pas qu'un vain ornement du sac — n'est-ce pas, le Zuricho? —; exercice de taille en montée et en descente, sautage en crevasse, rappels; retour, sur la droite, avec descente de non moins nombreuses marches qui achèvent d'assouplir quelques muscles grinçants. La semaine s'achèvera par une course d'entraînement qui sera l'occasion de mettre en pratique les notions apprises ou plutôt — j'en demande pardon aux alpinistes avertis qui formaient la majorité du cours — simplement rappelées!

Vendredi matin, départ pour la Strahleggħütte, six heures de marche. En route, le temps se gâte, et la pluie nous surprend à la Schwarzeleggħütte, où nous nous abritons. Malgré le temps morose, l'entrain et la bonne humeur — deuxième caractéristique du cours — ne cessent de régner et les chansons succèdent aux chansons. Vaincue, la pluie cesse et nous gagnons rapidement la cabane Strahlegg. Samedi matin, le temps est bas; il pleut et nous attendons une improbable éclaircie. Vers 8 heures, las de nous morfondre — il semble d'ailleurs que les nuages se dissipent lentement — nous partons en reconnaissance et arrivons, comme par hasard, par une longue arête caillasseuse, au sommet projeté. Le temps d'entrevoir la pointe du Schreckhorn émergeant des nuages et nous redescendons par l'arête ouest dans le vent et la neige; longue « rutschée » sur la neige molle, et certains estiment que, sur le derrière ou même sur le ventre, ça glisse mieux; chacun ses goûts. Retour à la cabane pour le dîner et rentrée à Grindelwald sous le soleil revenu.

Durant cette première semaine, nous eûmes encore le plaisir d'entendre plusieurs conférences toutes fort intéressantes. M. Macheret nous expliqua d'une façon extrêmement claire le maniement de la boussole et de la carte, question combien important pour un alpiniste. M. Steiger, médecin du cours, et lui-même fervent alpiniste, parla des précautions à prendre lors d'une ascension, des vêtements, des premiers secours et de la pharmacie indispensable, autres sujets qu'aucun touriste ne devrait ignorer. M. Pont, avec son esprit et sa bonne humeur habituels, nous indiqua la conduite à tenir en cas d'accident, l'emploi des signaux d'alarme, la formation des colonnes de secours, et agrémenta sa causerie de nombreux exemples de

sa carrière de guide. Enfin, samedi soir, l'École fédérale de Macolin nous présentait, par l'entremise de M. Kalt, à l'inaltérable humour, le magnifique film de la Brigade 10, réalisation d'André Roch, et *Olympique blanche*, reflets des Jeux olympiques d'hiver à Saint-Moritz. Merci aux conférenciers qui furent écoutés avec un vif intérêt.

Dimanche, journée de repos; piscine, bains de soleil, flirt, timide exploration de la paroi nord, au gré et selon la fantaisie de chacun.

La deuxième semaine fut réservée aux grandes courses. Lundi, départ pour la Gleckstenhütte en vue de l'ascension du Wetterhorn (3.703 mètres). Mardi matin, lever à 1 h. 30 et départ à 2 h. 45 par un magnifique clair de lune. A 8 heures, le sommet est atteint et une vue splendide sur toutes les Alpes nous récompense des efforts de la montée. Malheureusement, la halte ne peut se prolonger, car le soleil déjà très chaud ramollit dangereusement la neige. Il faut descendre. Le parcours se révèle plus long et plus difficile qu'on ne l'imagine et ce n'est qu'à 1 h. 30 que nous rejoignons la cabane. Tout le monde est heureux d'une magnifique ascension où André Macheret avait pu faire montre de ses grandes qualités, ayant eu à retenir une cordée irrésistiblement attirée par le vide et témoignant d'une fâcheuse prédilection à voyager assise. L'après-midi, rentrée au cantonnement et joie ineffable de la douche.

Mercredi, dernier départ pour... la paroi nord, mais en chemin de fer jusqu'au Jungfraujoch. A 10 heures, formation des cordées pour la Jungfrau (4.158 mètres), au sommet de laquelle nous arrivons à midi et quart; belle ascension et surtout panorama admirable que nous ne nous lassons pas de contempler. A la montée, notre cordée s'est augmentée d'un touriste solitaire, jeune globe-trotter norvégien aussi sympathique que désargenté, mais très mal chaussé et muni d'un simple bâton en guise de piolet; exemple typique de folle imprudence et d'inexpérience que la montagne ne pardonne guère. Au retour, passage délicat de la rimaie largement ouverte, main courante, repêchage d'un piolet par trop indépendant au fond de la crevasse et marche pénible dans une neige fondante où l'on enfonce presque jusqu'aux genoux. Repos au Jungfraujoch et séchage au grand soleil des bas et chaussures. Vers 6 heures, départ pour la Berglihütte où nous n'arrivons qu'à 8 h. 30, après une difficile traversée de la rimaie et la découverte du « Kalterhorn » ainsi baptisé en l'honneur de notre guide qui se dévoua à nous ouvrir péniblement un chemin dans la neige toujours molle. Nous marchons d'ailleurs pleins de courage, persuadés que nous sommes de trouver à notre arrivée bon souper, bon feu et bon gîte, car Pont et quatre autres participants intrépides, auxquels s'était joint M. Brunner, inspecteur du cours, devaient nous précéder à la cabane, ayant préféré monter à pied par l'Unter-Grindelwaldgletscher. Quel ne fut pas notre étonnement de découvrir nos six hommes au pied de la station Eismeer, alors qu'ils auraient dû être depuis longtemps déjà à la Berglihütte. Ce n'est que le lendemain que nous eûmes l'explication du mystère: les très mauvaises conditions du glacier n'avaient pas permis le passage et, cruelle ironie, le chemin de fer dédaigné s'était vengé en offrant son tunnel pour un bivouac improvisé, à quelques mètres de la station, mais derrière une grille close. Pour comble, les infortunés durent se résigner à prendre le premier train du matin jusqu'au Jungfraujoch pour pouvoir faire l'ascension du Mönch, dernier sommet de la semaine. On nous assura que, malgré les courants d'air, la bonne humeur ne perdit pas ses droits et que le moral

resta au beau fixe. Nous voulons bien le croire; mais, de grâce, une prochaine fois, faites comme tout le monde et vous n'aurez plus à passer une nuit dans un abri glacé qui n'eut à vous offrir que le seul luxe de ses somptueuses toilettes! Tout est bien qui finit bien, et l'ascension du Mönch fit tout oublier. Avec quel regret nous quittâmes ce dernier et magnifique sommet, couronnement du cours.

Vendredi, ce fut le retour définitif à Grindelwald. Par l'Unter-Grindelwaldgletscher et Bäregg. Pendant la descente, une halte à Zäsenberg permit à l'un des participants, l'abbé Thévoz — qui, durant ces deux semaines, dut bien souvent vérifier la véracité de ce vieux cliché que la route du ciel est pareille à une ascension et se convaincre que le juste tombe sept fois le jour — de dire en une émouvante allocution la reconnaissance de tous à la Providence qui nous avait protégés de tout accident et de tirer la leçon de ce merveilleux séjour en montagne. Le dernier soir, une amicale et joyeuse réunion nous donna l'occasion d'exprimer à nos moniteurs notre profonde gratitude pour tout leur dévouement, leur inlassable patience, l'entrain et la gaieté qu'ils surent mettre à chaque instant

et surtout dans les moments difficiles. Les premiers quatre mille et les souliers neufs y allèrent de leur litre, et la retraite, sonnée par l'harmonica de Pont, n'eut pas lieu ce soir-là à 10 heures!

Le samedi matin, nous vîmes arriver à regret l'instant du licenciement après les dernières paroles du directeur du cours, André Pont, qui voulut bien se montrer satisfait du travail accompli et du bon esprit qui ne cessa de régner. Comme pour nous faire moins regretter le départ, le ciel est couvert et les nuages bas cachent les sommets. Nous partons, heureux d'avoir pu bénéficier de ce cours merveilleux et le cœur plein de beaux souvenirs.

Au revoir, Grindelwald. Merci à Macolin; merci à Pont, qui fut le principal artisan de la magnifique réussite du cours et sut si bien nous communiquer son ardent amour des cimes; merci à Kalt et à Macheret, ses excellents collaborateurs.

A notre tour, maintenant, de transmettre à nos jeunes la noble passion de la montagne et de leur faire connaître les grandes joies qu'elle réserve à ses vrais amis.

F. DUCREST.

# La Natation

## TECHNIQUE ET MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

par A. WUILLOUD, instructeur suisse de natation.

### Technique de la nage.

La natation est un mode de locomotion dans l'eau. La position du corps et les mouvements des membres sont tels que le nageur cherche sur l'eau des points d'appui, pour se soutenir et progresser ainsi que pour maintenir hors de l'eau les orifices supérieurs des voies respiratoires.

Nager — pour l'homme comme pour l'animal — c'est à la fois se maintenir, se mouvoir et se diriger dans l'eau, selon sa volonté propre, avec ses seuls moyens physiques et physiologiques.

Le nageur obéit à des lois physiques élémentaires qu'il utilisera s'il veut se diriger à sa volonté et librement dans l'eau :

1. Alors que sur terre la pesanteur agit sur tout corps plus lourd que l'air, le maintient ou le ramène au sol, dans l'eau, une poussée ascendante agit sur tout corps plongé, s'oppose à sa chute, ralentit ou annule l'effet de la pesanteur.

Cette poussée, de valeur égale au poids du volume d'eau déplacé par le corps, fait que tout corps de densité égale ou inférieure à celle de l'eau, s'y maintient en surface : flotte.

2. Tout mobile progressant dans l'eau, éprouve une résistance puissante agissant sur la surface présentée à l'avancement, résistance d'autant plus forte que la vitesse du mobile est plus grande.

Pour produire son meilleur rendement, le mobile devra donc présenter à l'avancement la plus petite surface de résistance possible, ou présenter des formes qui réduisent ou éludent cette résistance.

A ces données physiques s'ajoutent des données physiologiques ou psychologiques :

### 1. Au point de vue physiologique :

L'intégration et la vie de plus ou moins longue durée dans le milieu eau « inhabituel » (de densité, de résistance, de température) et en tout de qualités physiques différentes du milieu air, habituel, nécessite une adaptation des divers systèmes fonctionnels ; des réactions et des échanges qui, sans être absolument nouveaux, s'expriment différemment.

### 2. Au point de vue psychologique :

Si la plupart des animaux nagent d'instinct — et avec certaine facilité du fait de leur position horizontale — l'homme, créature verticale, a peur de l'eau, consciemment ou inconsciemment.

Ce sentiment de crainte est dû :

a) A la position inhabituelle d'équilibre, qui de vertical devient horizontal ;

b) A la protection instinctive de la face, siège des sens, départ et arrivée du va-et-vient respiratoire, frontière vulnérable de l'organisme ;

c) A la sensation d'une densité et d'une température ambiantes inaccoutumées, aux réactions qu'elle provoque.

Si l'animal nage d'emblée, l'homme, s'il veut nager, doit d'abord apprendre. Il devra rompre avec ses habitudes et son atavisme de terrien vertical. Il devra vaincre la peur de l'eau. Il devra s'adapter et acquérir par des expériences répétées des automatismes nouveaux.

Cette période d'accoutumance et d'initiation est essentielle.

L'homme pour mieux flotter recherche la position horizontale de plus grande sustentation. Position de moindre résistance à l'avancement : position qui permet la meilleure et la plus facile progression.