

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:	9
Rubrik:	Tableau des cours d'hiver 1949-50

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: 05.02.2026

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



Cliché S. T. Z.

trine ou mes épaules. Et maintenant, je commence à courir, d'abord lentement, puis toujours plus vite. Le genou est tiré contre la poitrine, la jambe d'appui est complètement tendue. Les bras travaillent comme dans la course normale. Le rang de derrière retient, le premier exerce, puis changement de rôle.

Pour l'exercice suivant, le partenaire qui me retient fait, lentement, quelques pas en arrière, puis retire ses mains en s'échappant de côté et me laisse courir. D'une course sur place, on arrive à une course d'une place.

START TOMBÉ (DEBOUT)

Petite position d'un pas en avant, le corps droit, les bras fléchis. Je me laisse lentement tomber en avant en évitant de flétrir le corps aux hanches. Au dernier moment, avant que je tombe sur mon nez, je cherche par de petits pas rapides à retenir mon corps dans sa chute. Avec cette position de course, j'acquiers une très grande rapidité. Pas de longues foulées au début ! De petits pas, ai-je dit. La position de la tête reste normale et les bras travaillent correctement.

Ceux qui veulent déjà courir vite se crispent immédiatement. Exerçons lentement d'abord, puis affinons le mouvement. Mieux ça va, mieux je puis le travailler rapidement. (Si, à Noël, tu reçois un piano, tu sais que, comme débutant, tu ne peux interpréter la « Rapsodie » de Liszt, mais, au contraire, tu commences par de simples exercices pour les doigts. Plus la dextérité est grande, mieux tu peux augmenter le tempo. Mais, dès que tu perds le contrôle, le professeur te tape sur les doigts et te rappelle que tu dois jouer lentement.) Pour acquérir une bonne technique dans toute discipline sportive, il en est exactement de même.

(A suivre.)

TABLEAU DES COURS D'HIVER 1949-50

36	10-15.10	6	Cours féd. de mon. pour maîtres de gymn. dipl.	fr. et all.	40
37	10-15.10	6	Cours féd. de moniteurs Instruction de base I . .	francais	40
40	14-19.11	6	Cours fédéral de moniteurs Instruction de base I (entraînement d'hiver)	francais	20
42	4.12.11.12	8	Cours de cadres pour instructeurs de ski	fr. et al.	res.
44	12-17.12	6	Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski . .	francais	50
46	17-20.12	4	Cours de répétition de moniteurs Instruction de ski	français	50
48	21-24.12	4	Cours de répétition de moniteurs Instruction de ski	français	50
50	26-31.12	6	Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski . .	francais	50
3	9-14. 1	6	Cours fédéral de moniteurs Instruction de base I	fr. et all.	40
5	3- 5. 2	3	Cours central pour moniteurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux	français	20
7	10-12. 3	3	Cours de répétition pour moniteurs de l'entraîne- ment de base Fribourg)	fr. et all.	100
10	24-26. 3	3	Cours de répétition pour moniteurs de l'entraîne- ment de base (canton du Tessin)	all. et it.	40
12	5-10. 4	6	Cours fédéral de moniteurs Instruction de ski (chefs d'excursions)	francais	20
16. 1-15. 4	2X3		Cours pour maîtres et maîtresses du sport de pro-		
14- 5-12. 8	mois		fession indépendante	mixte	

Tableau des cours d'hiver 1949-50

COMMENTAIRES

Cours No 36 : Cours fédéral de moniteurs pour maîtres de gymnastique et de sport diplômés. — C'est la première fois qu'un tel cours sera organisé. Il ne s'agit pas du cours d'introduction de quinze jours que tout candidat ou candidate doit suivre pour obtenir le diplôme fédéral No 1 de maître de gymnastique et de sport, mais bien plutôt d'un cours de perfectionnement pour maîtres de gymnastique.

Cours No 40 : Cours d'entraînement d'hiver. — Pour la première fois aussi, l'École fédérale de gymnastique et de sport organisera un cours d'instruction de base en hiver. Ce cours rendra tout spécialement service à nos cantons de la campagne et de la montagne. Les moniteurs que les travaux agricoles empêchaient de venir à Macolin pendant la bonne saison pourront, dorénavant, jouir des mêmes avantages pendant la saison morte. La halle d'athlétisme couverte que l'on est présentement occupé à aménager permettra, en effet, de s'adonner à cœur joie aux plaisirs de l'athlétisme léger. Les halles de gymnastique et de sport permettront de compléter cet enseignement par la pratique du football, du tennis, du handball et du basketball en salle. Les moniteurs valaisans et fribourgeois seront donc les bienvenus à Macolin en novembre prochain !

Cours de ski. — Ces cours sont prévus, pour la plupart, pour le mois de décembre. Souhaitons que dame nature se montre, cette année, moins capricieuse et que d'abondantes chutes de neige complètent d'aise nos dévoués organisateurs. La participation s'annonce, d'ores et déjà, fort réjouissante. Pourrait-il en être autrement ?

Cours de répétition cantonaux pour moniteurs I.P. — Mettant à profit les heureuses expériences faites l'année dernière par quelques cantons progressistes, au nombre desquels il nous plaît de relever celui de Neuchâtel, cinq bureaux I.P. organiseront, au début de 1950, leur cours annuel de répétition à Macolin. Parmi eux, deux romands : Fribourg et Tessin. Nous félicitons bien sincèrement ces cantons pour leur initiative, qui ne peut que contribuer, fort utilement, à remplir l'une des missions de notre école : assurer l'unité de doctrine et de méthode en matière d'éducation physique post-scolaire.

Cours pour maîtres et maîtresses de sport de profession indépendante. — Ce cours débutera le 16 janvier 1950 et se déroulera sur une période de six mois répartie en deux stages de chacun trois mois, avec un mois d'interruption entre les deux. D'une conception absolument nouvelle, il constituera un des événements les plus marquants de l'activité de notre École. Nous reviendrons, dans un prochain numéro, sur les particularités de ce nouveau cours.

Fr. PELLAUD.

L'instruction fait des savants ou des demi-savants. L'éducation fait des hommes.

(Bonald).

ÉCHOS DE MACOLIN

Il y a eu trois ans, le 1er septembre 1949, que l'École fédérale de gymnastique et de sport commençait officiellement son activité. C'est, en effet, le 1er septembre 1946 que l'ancien organisme, l'Office central pour la gymnastique, le sport et le tir (OFI) fut supprimé et remplacé par l'EFGS. Trois ans d'intense activité. Réalisation totale de la première étape des travaux de construction : 2 magnifiques halles de gymnastique et de sports, 3 terrains d'entraînement, de jeux et d'athlétisme, 1 halle d'athlétisme couverte et enfin une merveilleuse petite piscine sont actuellement à la disposition des sportifs de plus en plus nombreux qui honorent Macolin de leur présence. Et puisque nous avons parlé de la piscine, qu'il nous soit permis d'en toucher ici quelques mots.

Terminée au mois de juin dernier, elle fut immédiatement mise en exploitation. Du 11 au 16 juillet, un premier cours de moniteurs de natation utilisa ses installations. Ce cours fut suivi d'un second du 25 au 30 juillet. Ce fut d'emblée un très gros succès. Grâce à sa situation exceptionnelle et au temps non moins exceptionnel dont nous fûmes gratifiés cette année, la température de l'eau fut idéale. Aujourd'hui encore, en dépit des nuits relativement froides, c'est un vrai délice de s'y tremper.

L'exiguité des dimensions de notre piscine (25×12 mètres) a rendu nécessaires certaines restrictions au sujet de son utilisation. Elle est, pour l'instant, strictement réservée à l'École fédérale de gymnastique et de sport. Les personnes étrangères qui désirent s'y baigner doivent solliciter, au préalable, une autorisation écrite de la part de la direction de l'École. Ces mesures sont d'autant plus justifiées que la pénurie d'eau dont souffre la contrée ne permet pas de renouveler la masse comme il serait souhaitable de le faire. La plus grande propreté est de rigueur afin que l'eau, qui est périodiquement filtrée et chlorée, conserve toute sa limpidité et sa salubrité.

Ces dispositions cela se conçoit, ne sont pas du goût de certains esprits grognons qui prétendent avoir le droit de se baigner à Macolin puisque, disent-ils, ils payent des impôts ! Drôle de mentalité, tout de même.

Pour le promeneur, rien de plus agréable que le spectacle de toute cette jeunesse se livrant aux saillies joies que lui procure ce beau sport. Les gracieuses évolutions des plongeurs, les timides essais des débutants, les joyeux ébats des tout petits barbotant dans leur « aquarium » retiennent, tour à tour, l'attention d'un public toujours fort nombreux. Lorsque l'on assiste à une leçon de natation d'un de nos cours de moniteurs, l'on ne peut s'empêcher de songer au peu de valeur des arguments avancés par les adversaires de la piscine de Macolin, qui prétendaient notamment que la proximité du lac de Bienna rendait superflue sa construction. Jamais il n'eut été possible de cette manière de faire bénéficier des bienfaits de la natation tous les moniteurs qui suivent un cours à Macolin. Grâce à elle, les instructeurs ont toute la latitude d'organiser, en fin de matinée, un petit cours de natation pour leurs élèves sans que cela entraîne une perte quelconque de temps. Et lorsque l'on sait, tout ce qui nous reste à faire dans ce domaine, on ne peut que féliciter ceux qui, contre vents et marées, sont demeurés fermes dans leur décision de doter l'École fédérale de gymnastique et de sport d'une modeste piscine d'instruction.

Fr. Pellaud.