

<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>	12
<b>Artikel:</b>	La lingiade de 1949
<b>Autor:</b>	Hirt, Ernest
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996706">https://doi.org/10.5169/seals-996706</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>**

lier à M. Kaltenrieder, président du Bureau I.P., qui assumait la direction générale, ainsi qu'à ses collaborateurs immédiats, MM. Steinauer et Kolly, qui avaient tout réglé de façon impeccable. C'est d'ailleurs ce que releva M. le conseiller d'État Corboz, au cours de l'allocution qu'il adressa aux participants réunis à l'issue du culte. Après avoir salué la présence de M. Meuwly, préfet de la Singine; du colonel Piguet, chef d'état-major de la Ire Division; de M. G. Macheret, inspecteur fédéral de l'I.P., ainsi que des représentants des organisations sportives de divers cantons, M. le Directeur militaire ne manqua pas de dégager la signification du mot « orientation » appliquée à la vie du jeune homme à ce moment décisif où, précisément, il cherche sa voie.

Disons encore, pour terminer, que le chronométrage fut parfait, grâce aux appareils de haute précision de marque Oméga et à la compétence des chronométreurs; que le talismant gracieusement offert par la fabrique de chocolat Villars eut beaucoup de succès auprès des concurrents, qui apprécièrent également la collation servie par les soins de l'organisation; que le bureau de classement fut fort expéditif, permettant à M. Kaltenrieder de procéder à la distribution des prix et à la proclamation des résultats, que voici :

Catégorie A (sociétés de gymnastique et de sport; composition : quatre hommes, dont un chef et trois coureurs; distance, environ 10 kilomètres) :  
1. Pfadfinder Schwyzerstern (Berne), 1 h. 4'30";  
2. Katholische Jungmannschaft (Berne), 1 h. 5'44";  
3. Club Athlétique Billens I, 1 h. 7'17"; 5. Université de Fribourg, 1 h. 9'20"; 7. Club Athlétique Bil-

lens II, 1 h. 9'55"; 13. Corps de gendarmerie, Fribourg, 1 h. 15'04"; 22. S.F.G., Section de Vuadens; 23. S.F.G., Attalens; 24. F.C., Montbrelloz.

Catégorie B (groupes I.P., âgés de 15 à 19 ans; un chef et trois coureurs; distance, 6 kilomètres) :  
1. G.G.B.-V.U. III, Berne, 44'33"; 3. V.U., Patrouille Saint-Antoine, 51'56"; 6. V.U., Heitenried, 59'52"; 7. Club Athlétique Billens I.P., 1 h. 2'45"; 10. F.C. Montbrelloz, 1 h. 7'14"; 11. Pingouins F.C., Fribourg, juniors; 13. Gr. I.P., Torny-le-Grand II; 14. Gr. I.P., Léchelles; 18. Gr. I.P., Villaz-St-Pierre III; 19. Gr. I.P., Villaz Saint-Pierre II; 21. St. Nicolas I, Dognens; 24. S.F.G., Cousset; 28. Les Débrouillards, Seiry; 29. F.C. Bulle, juniors; 31. Gr. I.P., Torny-le-Grand I.

Catégorie C (groupes I.P. courant avec un moniteur; distance, 7 kilomètres) : 1. Équipe genevoise, Genève, 54'54" (s'adjuge définitivement le challenge du canton de Fribourg); 2. Turnverein, Chiètres, 58'03"; 3. Vu, Plasselb, 1. h. 3'42"; 9. V.U., Tafers, 1 h. 11'38"; 10. Turnverein, Duding, 1 h. 13'08"; 11. L'Eclair, S.F.G., Attalens, 1 h. 13'39"; 12 Turnverein, Duding, 1 h. 14'34"; 18. Gr. I.P., Lentigny, 1 h. 37'56".

Catégorie D (groupes I.P. âgés de 15 et 16 ans; distance, 5 kilomètres) : 1. Clos-Rousseau I, Crescier (Neuchâtel), 37'17"; 2. Wikinger, Schmitten, 43'49"; 4. Trp. S.C. St. Nicolas, Fribourg, 49'; 5. Turnverein, Duding, 50'45"; 13. Saint-Nicolas II, Dognens, 56'18"; 21. Gr. I.P., Cousset-Montagny; 29. Gr. I.P., Villaz-Saint-Pierre IV; 31. Gr. I.P., Villaz-Saint-Pierre V.

L. B.

## LA LINGIADE DE 1949

par Ernest HIRT, directeur des cours à Macolin



La Lingiade eut lieu du 27 juillet au 6 août 1949 à Stockholm. Mais au fait, qu'est-ce que la Lingiade ? Ce mot nous en rappelle un autre : olympiade. L'Olympiade était chez les Grecs un espace de 4 ans qui s'écoulait d'une célébration des jeux olympiques à l'autre. Il s'agissait là de concours et de jeux. La Lingiade, par contre, n'a aucun lien avec ces jeux et ces concours. Elle est une sorte de présentation mondiale de la gymnastique de Ling. Il n'y a, chez elle, ni jury, ni gagnant, ni vaincu. Cette gymnastique fut créée par le maître d'éducation physique Per Henrik Ling. Ling était maître d'escrime et de gymnastique à l'Institut royal de gymnastique pour l'armée à Stockholm. Il vécut de 1776 - 1839. Après avoir terminé ses études de philologie, il rencontra un créateur et un défenseur de la gymnastique dans l'éducation, Guts Muths. Il se rendit ensuite au Danemark où il acquit, à côté d'une vaste connaissance en anatomie et en physiologie, un grand enthousiasme pour la gymnastique. Fort de son idéal et des idées qu'il puise chez Pestalozzi, il s'occupa à créer pour son pays, la Suède, une nouvelle gymnastique, qu'il pourrait développer dans une institution militaire. Son système, nouveau pour l'époque, était une gymnastique purement militaire. Il ne choisit que des exercices pouvant assurer une tenue

correcte du corps, car il voulait former, en premier lieu, une machine humaine parfaite dans ses positions et ses mouvements et lui donner, du même coup, la santé.

Sa leçon d'éducation physique était construite selon des bases physiologiques et anatomiques. Cette gymnastique s'implanta en Suède. Elle se répandit très rapidement dans presque tous les pays où les exercices physiques étaient pratiquées, et, avant tout, dans les Etats où la gymnastique était incorporée à l'éducation générale.

Chez nous, patrie de Pestalozzi, la méthode de Ling a joué, pendant une très longue période, un rôle important. Celui qui fréquenta l'école du début du XXème siècle à la première guerre mondiale se souvient, peut-être encore, de cette gymnastique ennuyeuse avec ses positions rigides et exagérées, pratiquée alors dans les écoles. Aujourd'hui encore, les engins créés par Ling ornent et meublent nos salles de gymnastique. Je songe au banc suédois avec sa poutre pour les balancements, aux cordes, aux espiers. Je pense aussi à ces maîtres de gymnastique qui restaient tranquillement dans un coin de la salle et qui d'une voix tonitruante commandaient, sifflaient et dirigeaient cette heure de gymnastique drillée.

Pour commémorer le centenaire de la mort de ce gymnaste, les Suédois organisèrent, pour la première fois, en 1939, une Lingiade. La Suisse n'y était représentée que par le président de la Commission fédérale de gymnastique et de sports.

Au début de cette année, le comité d'organisation suédois invita nos autorités à participer à cette deuxième Lingiade. Cette invitation fut transmise à l'Association Nationale d'Education Physique. Ce sont finalement l'Alte Sektion de Zurich avec 48 gymnastes, renforcée par quelques éléments ; l'Association suisse de gymnastique féminine avec 36 participantes sélectionnées dans les différentes sociétés et le SATUS qui déléguera 24 de ses représentantes, qui eurent l'honneur d'évoluer à Stockholm. Dans le domaine de la gymnastique scolaire il n'y eut aucune délégation.

Le 27 juillet au soir, la Lingiade était solennellement ouverte au stade olympique de Stockholm. Quelques pays avaient envoyé de gros effectifs : La Belgique avec plus de 500 femmes et hommes ; l'Angleterre et la Finlande avec 700 adultes et 100 écoliers chacun ; les Norvégiens étaient au nombre de 1.000 ; les Danois 3.000 ; les Suédois avaient fait appel à 7.000 de leurs gymnastes, dont 5.000 « Hüsmödren » (mères de famille). Mentionnons encore la France, le Brésil, la Colombie et les Indes.

Dans ce défilé, on remarquait déjà les diverses conceptions, en observant l'allure et les mouvements des divers détachements. Les Norvégiens nous apparurent tels des soldats dans un défilé, tandis que les Finlandais et les Suédois nous firent apprécier la beauté du simple mouvement de marche.

Il convient de mentionner encore, qu'à l'ouverture, la partie musicale avec ses solos de chant et sa musique de fanfare fut quelconque et il faut reconnaître que lors des Jeux Olympiques de Londres, les Anglais surent choisir une musique de circonstance de toute première qualité, exécutée par un chœur important et par l'orchestre de la BBC.

Et maintenant, qu'avons-nous vu au cours des jours suivants :

Certaines productions étaient franchement misérables, voir même lamentables, tandis que d'autres étaient excellentes non seulement du point de vue technique, mais aussi artistique, preuve indéniable d'un niveau culturel élevé. Les représentations avaient lieu simultanément dans 6 locaux différents, le matin et l'après-midi, tandis que le soir venu, les grandes démonstrations se déroulaient au stade olympique. Pour nous autres Suisses la gymnastique indienne ne représentait pas un grand intérêt, tout comme du reste les danses populaires présentées par les Français, lesquelles n'ont rien de commun avec la gymnastique. Qu'on me pardonne si je ne donne pas mon avis au sujet des exercices présentés par les Autrichiennes aux barres parallèles. Je manque peut-être de « sensibilité », mais j'éprouve un certain malaise lorsque je vois ces femmes, ambassadrices de la grâce, se crisper sur ces engins.

De tout ce que nous avons vu, la démonstration des Esthoniens fut sans doute celle qui a le plus retenu toute notre attention. 10.000 Esthoniens émigrants et émigrantes vivent actuellement en Suède. 1.000 d'entre elles ont démontré par leurs exercices ce que la gymnastique féminine doit être et à quoi elle doit tendre. Selon la conception d'Ernst Idla, la femme ne doit pas

être formée que physiquement ; elle doit inciter au contraire à rechercher le genre de gymnastique propre à assurer le développement simultané de son esprit et de son âme. Idla et les Suissesses sont les seules à avoir démontré que la course est un des éléments de base de l'éducation physique.

Un groupe de Finlandaises dirigé par Hilma Jalkanen souleva notre admiration. Ces jeunes filles sont formées et entraînées comme le seraient des danseuses professionnelles. Jalkanen, comme nous du reste, recherche le mouvement total du corps. Elle a déjà dépassé le degré de développement que nous avons atteint ; sa gymnastique ne connaît pas le mouvement sans contrainte et libre. Cette admirable éducatrice vit si intensément ses mouvements qu'elle obtient ainsi une très grande action intérieure et aussi extérieure.

Ces deux expositions, celle des Esthoniennes et celle des Finlandaises, furent une révélation et nous prouvèrent que nous étions sur le bon chemin.

Il est tout à fait naturel que nous nous arrêtons et que nous vous entretenions un peu plus longuement de la gymnastique suédoise.

Essayez de vous représenter ce qu'était une leçon de gymnastique à l'époque de Ling. Le professeur se promenait entre les rangs d'élèves qui devaient conserver la position démontrée jusqu'au moment où ils avaient tous été corrigés l'un après l'autre. Les membres et le tronc étaient soumis à des mouvements rigides et étranges, comme s'il s'agissait d'une gymnastique pour poupée articulée. Telle était l'ancienne gymnastique de Ling.

En Suède, comme ailleurs du reste, il y a quantité d'hommes et de femmes avertis qui conçoivent la gymnastique du corps sous d'autres angles, et qui la pratiquent selon des principes nouveaux. C'est ainsi qu'ils nous montrèrent une gymnastique d'un genre différent bien que dé coulant du système de Ling, mais en se basant sur le mouvement et non sur la position.

J'eus l'occasion de visiter des classes de garçons formés avec la méthode suédoise influencée par celle de l'Europe centrale. J'eus le plaisir de voir des jeunes au travail. Trente jeunes garçons de 12-13 ans qui, tous en colonne droite, traversaient la halle de gymnastique, puis démontrèrent, sur des tapis de lutte, quelques prises de lutte à genoux. Ce fut aussi un délice pour les yeux que d'assister aux évolutions d'un groupe de jeunes gens de 14-16 ans effectuant une course d'estafette par dessus deux haies, dans un style qui rendrait jaloux bien des athlètes de chez nous.

Ces mêmes élèves exécutèrent ensuite des sauts avec appui, par dessus des obstacles de deux mètres de haut ; puis ils nous montrèrent des exercices acrobatiques, saut de mains, salto, flick-flack ; performances que je n'ai jamais vues dans les écoles secondaires de nos cités.

La presse a suffisamment commenté les démonstrations de nos représentantes et représentants. Ils ont fait de leur mieux. Ce qui a particulièrement plu ce sont : les exercices avec drapés suisses, présentés par le Satus ; la Section de gymnastique, aux barres parallèles qui récolta un tonnerre d'applaudissements, les très bons exercices avec massues, l'impeccable gymnastique à la balle et, par dessus tout, les exercices de pas et de sautillage parfaitement réussis de nos 36 femmes gymnastes, lesquels

donnèrent une fidèle image de la gymnastique féminine suisse.

D'après Gallup, la Suisse occuperait le 4ème rang parmi les 17 nations participantes.

Nous sommes sur le bon chemin, certes, mais nous devons nous efforcer d'atteindre ce que les Suédois nous ont si brillamment démontré à propos du mouvement: une position correcte du corps et la détente.

Cette rencontre, avec les Suédois en particulier, ainsi qu'avec tous les autres pays, fut à tous les points de vue précieuse. Elle nous a donné un élan nouveau pour poursuivre notre travail dans le domaine de la gymnastique.

E. HIRT.



## L'ÉQUIPEMENT DU SKIEUR

Par les notes qui suivent, nous vous donnons une liste du matériel et de l'équipement que l'on doit prendre avec soi dans un camp de ski ou lors d'une course en montagne. Cet aide-mémoire indique aussi les principales qualités des différentes parties de l'équipement.

**L'habillement.** Il doit être chaud, imperméable, léger et solide, pratique.

### a) LES VÊTEMENTS.

**Pantalons.** Le plus pratique est le pantalon fuséau dérivé de la forme « norvégienne ». Il doit être suffisamment large aux genoux pour ne pas gêner les flexions. Le bas du pantalon est dans la chaussure et il tenu par un élastique passant sous le pied. Les poches seront munies de fermetures éclair, ou mieux de boutons.

**Anorak.** C'est un vêtement indispensable ; il doit abriter contre le froid, le vent, la neige et les bourrasques. Il sera fait de tissu imperméable, muni d'un capuchon, et doit pouvoir se fermer aux extrémités (poignets et hanches).

**Coiffure.** Casquette - serre-tête.

**Pullover et gants.** Ils seront tricotés avec de la grosse laine (non dégraissée) et être avant tout suffisamment chauds. Les gants (avec tous les doigts) sont plus froids que les moufles.

**Sous-vêtements.** Chaussettes de grosse laine, caleçons longs, maillot molletonné, chemises chaudes.

**Lunettes.** Les lunettes à verre interchangeables en matière plastique s'adaptent le mieux aux différents éclairages et ne se cassent pas.

### b) LES CHAUSSURES

C'est un des éléments le plus important de l'équipement du skieur. En effet, la chaussure doit tenir le pied comme un bandage orthopédique, et c'est par elle que tous les mouvements du skieur sont transmis aux skis.

1. **Semelle rigide** (pas trop épaisse et non cloutée).

2. Tige basse, échancrée vers l'avant pour faciliter la flexion de la cheville.

3. L'arrière de la chaussure ne sera pas trop large afin que le talon soit bien emboîté.

4. Les coutures doivent être régulièrement contrôlées et réparées.

5. Le graissage doit se faire principalement avant la saison de ski. Les chaussures seront ensuite de préférence cirées. Ne pas graisser les semelles.

6. Le séchage des chaussures mouillées doit se faire dans un local tiède et sec et loin de toute source de chaleur.

## LE MATÉRIEL

### 1. Les skis. Différentes sortes de skis :

a) **hickory** : Bois très dur et nerveux, glissant et lourd. Il est très élastique et peu cassant.

b) **frêne** : Moins glissant que l'hickory, il est plus fragile quoique souple et élastique. La surface de glissement a le défaut de se canneler, si elle n'est pas soigneusement laquée.

c) **Skis contreplaqués.** On a voulu par là allier le glissement de l'hickory à la légèreté du bouleau ou de frêne et obtenir ainsi un ski plus léger que l'hickory. Ce genre de ski est à la fois léger, souple et indéformable.

### Caractéristiques d'un bon ski

1. Les veines du ski doivent être à plat ou en long (parallèles au grand axe et régulières).

2. Le ski doit avoir un cintrage suffisant de façon que lorsqu'il est chargé, il repose à plat sur la neige.

3. La courbure de la pointe ne doit pas être trop accentuée, mais toutefois suffisante. La spatule doit être plus large que le milieu du ski ; le talon plus large que le milieu du ski, mais cependant moins large que la spatule.

### Les arêtes.

Les carres seront munies d'arêtes sur toute la longueur. Elles doivent être métalliques et permettre aux skis de mordre sur la neige dure et la glace. Les arêtes d'acier se composent de petits éléments de 5-10-15 cm. de longueur. Ces éléments s'emboîtent les uns dans les autres. L'arête ne doit pas nuire à la souplesse et à l'élasticité du ski. (différents modèles).

**Longueur du ski.** Bras tendu en haut, la pointe du ski doit atteindre le creux de la main.

**Fixation.** On emploie principalement la fixation diagonale présentant l'avantage de s'adapter à la technique actuelle et se transformant facilement pour la marche (Kandahar, Attenhofer).

### Les peaux de montée : 3 espèces :

a) **Les « Trima »** (peaux de phoques) sont les plus employées et les plus pratiques.

b) **Les sangles.** Les attaches latérales gênent dans les traversées.

c) **Les peaux collées.** Elles demandent une longue préparation quant au fartage (collage).

**Les bâtons.** Ils ne doivent pas être trop longs. (Ils sont une aide pour la marche, mais ils ne