

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: 7 (1950)

Heft: 6

Rubrik: Billet romand

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: 12.01.2026

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

GENÈVE

LE PREMIER CROSS GENEVOIS A L'AVEUGLETTE

C'est le dimanche 21 mai que s'est déroulé, dans la jolie région de Dardagny-La Plaine, le premier cross genevois à l'aveuglette, organisé par l'Association genevoise des Éclaireurs suisses et réservé aux équipes genevoises.

Terrain mouvementé à souhait, dans lequel par une belle matinée, une quinzaine d'équipes se sont disputé les challenges mis en compétition dans les quatre catégories.

Après la course, le chef cantonal Charly Légeret présida quelques instants de recueillement et sut, en paroles empreintes de foi, faire un parallèle entre la course qui venait d'être courue et la vie qui s'ouvre devant les jeunes sportifs.

La distribution des prix suivit, en présence de MM. Louis Rossire, président du bureau cantonal I.P., et Max Nicaty, chef du service cantonal I.P., puis ce fut le joyeux retour à Genève.

Voici le palmarès :

Catégorie A (13 et 14 ans) : 1. Éclaireurs Chêne I, 31'43" (gagnent le challenge de l'Association genevoise des Éclaireurs); 2. Éclaireurs Chêne II, 41'14"; 3. Éclaireurs Vandœuvres, 1 h. 09'48", etc.

Catégorie B (15 et 16 ans) : 1. Éclaireurs Chêne III, 37'56" (gagnent le challenge du Bureau cantonal I.P.); 3. Black-Boys H.C., 45'04", etc.

Catégorie C (17, 18 et 19 ans) : 1. Éclaireurs Rhône II, 50'13" (gagnent le challenge du Département militaire cantonal); 2. Black-Boys H.C., 53'48"; 3. Routiers Notre-Dame, 56'19", etc.

Catégorie D (âge illimité) : 1. Routiers Montjoye, 1 h. 00'59" (gagnent le challenge de l'Asso-

ciation genevoise des Éclaireurs); 2. Routiers Rhône, 1 h. 01'02", etc.

Regretons que, pour ce premier essai, les associations sportives n'aient pas répondu avec plus d'empressement à l'appel des Éclaireurs. Que ces derniers, toutefois, ne désespèrent pas; l'idée fait son chemin, au bout duquel se trouve le succès.

TESSIN

Le très actif chef de service du bureau I.P. tessinois, notre ami Aldo Sartori, a apporté un fleuron de plus au palmarès de ses heureuses initiatives. Après l'introduction de sa, déjà traditionnelle, course d'orientation et de son cours cantonal de ski, voici qu'il organise, pour la première fois au Tessin, un cours d'alpinisme d'été. Celui-ci groupera les jeunes Tessinois de 16 à 18 ans et sera placé sous la direction d'un guide diplômé doublé de moniteur I.P. Il aura comme point d'attache la Cabane de Cristallina, d'où les participants escaladeront tour à tour la Madona (2.756 mètres), le Galarescia (2.728 mètres) et Poncione Vallegia (2.872 mètres). Un programme aussi varié qu'intéressant permettra à chacun de se familiariser avec la manipulation de la corde et de s'exercer à la varappe.

Chaque participant versera 20 francs pour le logement et la subsistance pendant ces cinq jours. Les vingt-cinq premières inscriptions adressées au service I.P. de Bellinzona seront prises en considération. Nous ne doutons pas que, dans de telles conditions, le premier cours d'alpinisme d'été tessinois ne remporte un plein succès.

Jeunesse forte, Peuple libre félicite les organisateurs et souhaite un fructueux séjour aux vingt-cinq veinards qui pourront passer une semaine dans la belle région du Cristallina.

PELLAUD.

BILLET ROMAND

Valeur de la natation

La natation est le seul sport où la respiration doit vaincre et s'adapter à un élément naturel, l'eau. Vérité à La Palice, sans doute, mais d'où découlent les lois maîtresses de l'hygiène et de la santé. Un non-nageur (les Grecs l'auraient appelé Barbare) craint l'eau, parce qu'il croit n'y plus trouver place pour respirer. Cette crainte, forme d'auto-suggestion, s'accentue avec la croissance de l'individu. Les parents, les éducateurs, trouvent en l'enfant un instrument de travail idéal qu'ils utilisent pour découvrir et se familiariser avec l'eau. Car l'enfant joue instinctivement. Il tire, il presse, il pousse. Il traite l'eau comme sa poupée. En contact éloigné d'un lac, d'une rivière, il est privé des moyens naturels précieux à préparer les bases de sa santé.

Notre époque moderne dote la maison, la plus modeste soit-elle, d'une chambre de bains. Apport hygiénique indispensable à la santé, le bain ne doit pas être confondu avec la natation. Le corps est immergé statiquement (immobilité) dans le premier, dynamiquement dans le second (mouvement).

Apprendre à nager ? Quoi de plus naturel si l'élément propice se trouve à votre disposition. J'entends une plage de sable bordée d'eau claire. Le choix de l'emplacement influence psychologiquement l'élève, ne négligeons pas ce facteur.

Commencer par l'étude des mouvements ou l'accoutumance à l'eau ? Il a été prouvé, ces dernières années, en vulgarisant l'enseignement de la natation à l'école, que l'étude des mouvements passe après l'accoutumance, le jeu proprement dit avec l'eau. Les parents doivent faire jouer leurs enfants avant de leur démontrer le rôle propulseur des bras et des jambes. Le temps semble-t-il, au premier abord, perdu à barboter dans l'eau, y ouvrir les yeux, y extraire des objets, représente réellement un capital que l'on utilisera au moment venu. Dès que l'enfant est à même de flotter horizontalement sur l'eau en position ventrale ou dorsale (la planche), il atteint le stade de fin d'apprentissage de la natation. La propulsion des membres, bras et jambes, s'apprend par le mimétisme. L'élève imitera sans peine le geste de son maître; je cite le mot maître, étant peut-être son père, son frère, sa sœur, ou toute autre personne dévouée et patiente.

Les méthodes de natation sont innombrables. Leurs auteurs s'inspirent de règles souvent compliquées. La plus efficiente tient compte de ce que j'ai brièvement esquisssé plus haut, le jeu de l'eau ou méthode naturelle. Compte tenu des conditions saisonnières (température de l'eau, endroit, moment de la leçon).

La natation agit sur le squelette en l'étirant, tel un agrès de suspension. La musculature des nageurs est allongée, souple. Elle favorise le maintien de la musculature abdominale en pressant la masse contre le haut; fait capital, si l'on songe que le relâchement musculaire se manifeste sous forme d'obésité. Bien des personnes prétendent avoir maigri après la saison des bains. Seule, la tonicité musculaire rafferme est le résultat de la fréquentation régulière de l'eau.

La colonne vertébrale, poutre faîtière du corps, a sa plus grande part de bienfaits. Le crawl (du mot anglais ramper), nage naturelle, assure une parfaite rectitude des vertèbres. Il est préconisé spécialement dans les cas de déformations fréquentes : cyphoses, lordoses, scolioses.

La cage thoracique devient plus souple, le jeu des muscles inspirateurs et expirateurs plus aisés. La poitrine des nageurs est ample; les muscles

sont bien attachés, les proportions anatomiques exemptes de disymétrie.

La peau subit un massage calmant général. Les pores se détendent, se vident de leurs impuretés. L'alternance du chaud et du froid la préunit des atteintes microbiennes hivernales. Le bain de soleil est une partie intégrante de la natation que l'on utilisera d'une façon modérée en complément. Combien de corps mal préparés aux rayons solaires s'exposent sur les plages, au risque de sérieux accidents.

Être d'autre part continuellement dans l'eau, sous prétexte de l'aimer, s'appelle un abus. Le corps humain appartient à la nature qui bannit l'excès. Que de désordres internes survenus à la suite d'imprudences facilement évitées si l'on avait écouté son bon sens. Sport familial du dimanche, la nage anime ses adeptes d'un souffle de jeunesse tiré de sa source intime.

Vers-l'Église, 14 mai 1950.

CLAUDE.

Le coin du moniteur I. P.

UTILISATION DES CHRONOGRAPHES HEUER DANS L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE.

Le chef de bureau cantonal de l'I. P. du canton de Vaud fait mention dans son rapport annuel de l'observation suivante :

« Les chronographes fédéraux nécessitent des réparations et revisions fréquentes ».

Là-dessus, nous avons demandé l'opinion d'un bon horloger qui est spécialiste dans l'emploi des chronographes et l'avons sollicité

- de prendre position au sujet de l'observation du chef de bureau précité ;
- de nous conseiller quant à la manipulation des chronographes.

La réponse a la teneur suivante :

« Les chronographes Heuer sont considérés parmi les instruments de mesure les plus robustes. Il ne faut pas oublier que la montre est une petite merveille qui n'a pas été construite pour être malmenée. Il n'existe pas de chronographes qui soient en mesure de rendre de meilleurs services à l'instruction préparatoire que les chronographes Heuer actuellement utilisés. Je reçois depuis 40 ans en tant que spécialiste, tous les systèmes de chronographes et je dois constater qu'un chronographe ne fonctionne bien que dans les mains de personnes qui ont de la compréhension pour la mécanique de précision. Il ne viendrait à l'idée de personne de transformer un moteur Diesel en un instrument de mesure, bien que celui-ci soit plus solide.

Directives : Déposer les chronographes dans les endroits secs et libres de poussières.

Manipuler avec autant de précaution qu'une autre montre ; la pression sur le bouton doit se faire sans mouvement brusque du bras.

Laisser la montre en marche après son utilisation.

Réparation : Ne confier les réparations de chronographes qu'à de bons horlogers. Ceux d'entre-eux qui ont la vente des chronographes Heuer sont certainement plus qualifiés que les autres ».

Ecole féd. de gymnastique et de sport.

Chef de section I. P. : HIRT.

Ecole féd. de gymnastique et de sport.

Chef de section I. P. : HIRT.

Rédaction : F. PELLAUD.

Administration : Bureau fédéral du matériel et des imprimés, Berne.