

**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:** Le coin du moniteur I.P.

#### 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:** 21.02.2026

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

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.