

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: 8 (1951)

Heft: 8

Rubrik: Échos de Macolin

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: 04.04.2026

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

les participants aux cours, tout en laissant entendre que si « elle recevait encore des plaintes justifiées » contre telle ou telle fédération, sa commission du Sport-Toto se verrait dans l'obligation d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

Cette circulaire laisse clairement entendre que des plaintes sont parvenues à l'A.N.E.P. quant à l'usage du tabac et de l'alcool. Il faut croire que de graves abus ont été constatés et nous savons que ce fut le cas cet hiver... Aussi fait-elle bien de rappeler aux intéressés que l'usage des excitants ne convient pas en période d'entraînement. D'ailleurs tous ceux qui ont suivi des cours quelconques à Macolin savent que, dans l'établissement qui les loge là-haut, ils ne trouvent ni alcool ni tabac, et cela ne peut que favoriser une cure de désintoxication, si courte soit-elle.

(Tribune de Genève, 1. VII. 51).

Les jus de fruits en tant qu'éléments énergétiques.

UNE EXPÉRIENCE CONCLUANTE

Damrau, Ferguson et Lesser ont demandé à un certain nombre d'individus de réaliser une performance sur une bicyclette ergométrique, c'est-à-dire sur une bicyclette dont la roue arrière entraînait une dynamo dont le courant électrique, enregistré, permettait de mesurer le travail fourni par le sujet qui pédalait. Les auteurs ont comparé les travaux produits dans les

mêmes conditions par les mêmes individus, d'abord à l'état normal et aussi après absorption d'une certaine quantité de jus de raisin (280 cc. en moyenne).

Ils ont fait porter leurs mesures sur cinquante-trois sujets différents. Les résultats moyens montrent que le travail fourni après absorption de 280 cc. de jus de raisin est augmenté de 26,2 %. C'est donc un supplément très important. Mais il y a plus. Si nous calculons le nombre de calories apportées par le jus de fruits et si nous comparons ce chiffre au nombre de calories correspondant au travail supplémentaire fourni par les sujets, nous obtenons un résultat tout à fait inattendu.

Le supplément de travail moyen correspond à 652 calories; or, les 280 cc. de jus de raisin à 17 % de sucre ne peuvent guère fournir, d'après les chiffres classiques, plus de 190 calories et 200 calories si l'on compte les acides organiques.

Les sujets ont donc absorbé 200 calories et en ont fourni 652 supplémentaires. Il est donc bien évident que la différence a été prélevée ailleurs (dans les réserves de l'organisme). **Le jus de fruits a donné un véritable « coup de fouet », peut-être plus réel que celui qu'on attribue généralement au vin.** D'ailleurs, d'après les auteurs que nous citons, l'endurance physique aussi bien que le travail fourni ont été notablement augmentés à la suite de l'absorption du jus de raisin.

(Extrait de la revue internationale « Jus de fruits », Paris.)

ECHOS DE MACOLIN

Cours d'alpinisme 1951

Sustenpass.

(Cours fédéral de moniteurs pour l'instruction alpine)

Je fus presque surpris, ce lundi matin 2 juillet, de me trouver seul, sac au dos, dans le hall de la gare, perdu parmi tant de citadins tirés à quatre épingle, et j'envisageai avec effroi la longueur du voyage en tête-à-tête avec moi-même. Mon appréhension fut de courte durée, et c'est avec un soupir de soulagement que j'aborde mon premier compagnon de route : « Susten ? — Bien sûr ! » On se connaît déjà !

Berne. Des grincements de clous sur l'asphalte, de gros sacs de montagne, un grand piolet; les Romands sont là. Interlaken, Brienz, Meiringen : enfin ! Le long du vert Gadmental, clignotant de l'œil au soleil déjà chaud, chacun cause ou sommeille au gré du paysage. Quelques noms de montagnes, on commence à se repérer. Steingletscher : arrêt-buffet... obligatoire ! Puis ce sont les derniers lacets, les murs de neige et, là-haut, la cordiale bienvenue du chef du cours, Herr Dr Kaspar Wolf...

Autour de nous et tout près, blanches et brunes, les faces et les arêtes nous saluent. J'ai des fourmis dans les jambes; le portage des caisses de subsistance se charge de les faire disparaître. Prenons encore l'apéritif, sous forme d'un petit galop d'entraînement dans les rochers environnants, premier contact avec le granit rugueux et les lichens racornis. On aura déjà quelque chose à raconter, ce soir, sur les cartes postales, avant de prendre, sur la paille fraîche, un repos... préparateur !

Finie la première semaine ! Après une délicate mise en train, où l'on a maintes occasions de se faire les mains — avec forte tendance à faire les pieds ! — nous sommes gonflés à bloc (techniquement) et les cordes quelque peu assouplies. Les blocs tranchants du Fünffingerstöcke ont jugé nos rappels et usé nos fonds de culottes. La boîte à

pansements a subi les assauts répétés des amateurs de sparadrap aux doigts écorchés et sensibles. Chaque bout de peau encore en bon état est habilement camouflé et mis à l'abri d'un soleil par trop mordant. Pour nous, le Steingletscher s'est fait accueillant et nous reçoit... à « pots » ouverts. Plus avenante encore se montre la Tierberglühütte, aussi gracieusement posée sur son rocher qu'un « bibi » sur la tête d'une élégante. Dans une chaleur torride, le Tierberg et le Gwächtenhorn ont reçu tour à tour notre visite pataugeante. Au sec, en ce dimanche de repos, on se prend à penser, déjà avec regrets, à ces deux journées harassantes passées à brasser la neige profonde.

Voralphütte. La crainte d'une semaine de pluie s'est évanouie. Sacs bedonnants malgré les bagages limités au minimum, nous avons traversé sans ennui le Sustenjoch et descendu le glacier en longues « rutschées ». Là-bas, vers l'ouest, arrosées des derniers rayons du soleil couchant, les Salbit-schijen dressent leurs épingle enflammées sur l'horizon brumeux. De l'autre côté, la paroi noire du Sustenhorn. Dans la cabane exigüe, on s'installe comme on peut; à la lueur terne des falots, la pipe rivée aux lèvres, Otto et Sammy jouent... aux échecs ! Au-dessus, dans le fenil (!) odorant, d'aucuns sont à la recherche d'espace vital. Bah ! on se serrera et demain chacun aura bien dormi. Il le faut, d'ailleurs, car la course sera longue. Tant que le jour avance, sur les arêtes effilées du Flec-kistock, des silhouettes aux positions les plus fantaisistes cherchent leur équilibre. De temps en temps, un bloc s'écroule : gare, en dessous ! Une dernière fois, je reçois un rouleau de corde sur le crâne, la journée est terminée. Qu'elle fut belle !

Dès le lendemain, hélas ! le destin aveugle se chargeait de glacer notre entraînement. Finies, les escalades audacieuses; finies les folles glissades. L'un des nôtres était blessé. L'enseignement imprévu du sauvetage en montagne nous fit vivre des heures inoubliables.

Ce n'est pas mon rôle de les narrer ici, mais je ne saurais passer sous silence la courageuse attitude du blessé. Aldo, si nos peines furent parfois

grandes, quelles ne furent pas les tiennes. Sache trouver ici la sympathie et l'admiration de tes camarades romands dont je me permets d'être ici l'interprète. Nos vœux les plus chaleureux t'accompagnent.

La suite ? Il n'y en a pas. La rentrée sans histoire, le licenciement face à ces montagnes que nous avons parcourues, les souvenirs dont se gonfle le cœur, ces parcelles d'une amitié naissante qu'on laisse par-ci, par-là, tout ça, c'est une autre histoire.

Nous devons cependant, avant de tourner la page, André de leur patience et de leur saine direction; remercier nos chefs et camarades Kaspar, Hans et merci à nos deux cuisiniers pour leur peine à nous préparer des repas réconfortants; merci à chacun d'avoir fait de son mieux pour conserver durant tout le cours une franche harmonie et une cordialité toute montagnarde.

Pierre CORBAY, Lausanne.

ECHOS ROMANDS

Avec Radio-Lausanne en Valais.

Les 14 et 15 août écoulés, la voiture de Radio-Lausanne, pilotée par un tout petit homme aux cheveux en bataille bien connu des admirateurs de la Chaîne du Bonheur, a sillonné notre canton. Deux journées, baignées d'un soleil enfin généreux, passées en compagnie d'hommes aussi spirituels que Messieurs Roger NORDMANN et son inséparable souffre-douleur, le radio-technicien MERINAT, méritent bien d'être rapidement évoquées dans ces colonnes.

Sollicités par les dirigeants de l'Instruction préparatoire valaisanne à procéder à un petit radio-reportage de son activité, la direction de Radio-Lausanne n'a pas hésité à mettre à notre disposition deux de ses meilleurs collaborateurs.

Après avoir escaladé avec beaucoup de peine et, est-il nécessaire de le préciser, avec beaucoup de « prudence » les derniers lacets cahoteux de la route de Plans-Mayens sur Montana, nous eûmes le plaisir de prendre contact avec l'élite, ou mieux l'espoir du football valaisan. C'est là, en effet, dans le cadre magnifique de ces forêts et de ces lacs que le premier cours d'excursion et d'éducation physique des juniors valaisans s'est déroulé sous la compétente direction de Messieurs Paul ALLEGROZ, Gustave GÖLZ et Louis IMSTEPP. Cinq jours durant, ces jeunes Valaisans ont gravi les flancs abrupts du Rawyl, du Pochet, bivouaquant sous la tente ou appréciant le confort de la cabane des Violettes et des baraquements militaires de Crans s/Sierre. Cinq jours de grand air, d'efforts librement consentis, de chaude camaraderie, pour tenter de réaliser le beau slogan de l'initiateur de ce premier camp, Maître Aloïs MORAND, président de la Commission cantonale des juniors : « **Physiquement prêts, moralement propres !** ».

C'est au milieu de leurs jeux et de leurs ébats que le micro de Radio-Lausanne est venu surprendre ces quelque quarante jeunes gens. Lorsque paraîtront ces lignes, les ondes de Radio-Lausanne auront peut-être déjà apporté à ses nombreux auditeurs les propos échangés à ce sujet entre Messieurs Roger NORDMANN, Gabriel Constantin, chef de l'Office cantonal I. P., Aloïs Morand, René Favre, président de l'Association cantonale valaisanne de football, Paul Allégroz, chef de camp, quelques élèves et le soussigné. Tous se sont déclarés enchantés de cette première expérience et nous pensons, comme c'est trop souvent le cas hélas, que tous ceux qui se sont inscrits pour ce camp et qui ne sont point venus ont eu grandement tort. Nous pensons aussi que les clubs qui n'ont pas jugé utile de soutenir cette première tentative en y déléguant l'un des leurs ont eu doublement tort. Mais nous sommes persuadés que les échos de ce premier cours rapportés par les quarante bouches de ceux qui en furent finis par convaincre tous ceux qui sont restés prudemment ou passivement à l'écart cette année et

les inciteront à joindre leurs efforts à ceux des Morand, Favre, Gölz, Allégroz, Constantin. Si l'union fait la force, cette vérité trouve, on ne peut mieux, son application dans le travail d'équipe des footballeurs.

APRÈS LE FOOTBALL, LA NATATION.

Abandonnant Montana et la fiévreuse animation de ses hôtes, nous sommes redescendus dans la plaine, cette large plaine du Rhône si féconde, où tout un peuple lutte et peine pour arracher au sol, cette richesse dont La Fontaine nous parlait si éloquemment dans sa fable « Le laboureur et ses enfants ». Nous avons pris contact avec ces braves gens et avons essayé de partager, pour quelques instants, leurs joies et leurs peines. Nous n'évoquerons ici que leur joie et certains moyens qu'ils ont créés pour l'engendrer. La « piscine de Saillon » entièrement réalisée par le courage et la ténacité de quelques jeunes paysans de la région s'est imposée à nous comme l'un de ces moyens.

La gymnastique et le sport connaissent actuellement en Valais un essor réjouissant : des clubs de football, de hockey, de boxe, de cyclisme, d'alpinisme et de nombreuses sections de gymnastique et des groupements libres d'éducation physique (I. P.) permettent à l'ensemble de notre jeunesse valaisanne de s'adonner sans entrave à son sport de prédilection.

Il semble que la natation fait un peu figure de parent pauvre dans ce concert sportif. Le coût élevé des installations que l'on croit indispensable pour la pratique de ce sport, ainsi que des considérations d'ordre politico-économiques ont empêché jusqu'ici la création généralisée d'installations balnéaires en Valais. Les grands centres, à l'exception de Martigny, en sont toutefois dotés. Ici, c'est l'énergie indomptable et le dévouement sans borne de quelque pionnier, là ce sont des autorités progressistes qui ont permis ces réalisations. Si l'on ne peut s'expliquer l'absence d'une telle installation dans un centre tel que Martigny, on comprend mieux que certaines petites localités de campagne soient en retard dans ce domaine. C'est précisément pourquoi, la réalisation de la jeunesse de Saillon mérite toute notre admiration. C'est pour que cette admiration soit partagée par le plus grand nombre possible de lecteurs et d'auditeurs que nous avons demandé à Monsieur Roger NORDMANN de mettre une fois de plus son remarquable talent de radio-reporter à la disposition du Service romand d'information I. P. et des courageux initiateurs de Saillon et en particulier de Monsieur Othmar GAY, moniteur I. P. émérite de la localité.

Que celui qui pense trouver à Saillon, une piscine modèle, conçue selon les derniers procédés de la technique moderne en la matière, se détrompe. La « piscine » de Saillon n'est pour l'instant qu'un vaste étang de quelque 36 mètres de long sur 33 m. de large. L'extraction d'environ quelque 3000 mètres cubes de sable et de gravier a permis d'en faire un bassin de natation absolument suffisant pour la pratique et surtout l'enseignement de la natation. Une installation de fortune permet l'exécution des plongeurs les plus élémentaires. Une construction définitive permettra bientôt d'effectuer des sauts de 3 mètres sans aucun danger. Et tout cela n'a coûté que quelques centaines de francs, mais une somme énorme de courage et de ténacité. La récompense est déjà là ; les jeunes de toute la plaine accourent déjà à Saillon pour s'y livrer en toute tranquillité à l'un des sports les plus sains et les plus hygiéniques qu'il soit. Nous avons plongé et nagé dans la piscine de Saillon avec une joie que nous aimerions voir partagée par tous nos jeunes Valaisans.

Bravo jeunes gens de Saillon et merci aux autorités communales et cantonales pour leur généreux appui.

Que tout au long des rives du Rhône se creusent de nouvelles piscines, toute simples, toute modestes, mais combien utiles ! On mettra ainsi, une fois de plus, un terme à la légende qui veut que le Valais, notre cher Valais, soit un pays à retardement. Ce que nous avons vu à Saillon est fort réconfortant.

Qu'il nous soit permis de dire merci encore à ce grand ami du Valais, Monsieur Roger Nordmann, pour l'intérêt passionné qu'il a porté à l'Instruction préparatoire, à l'occasion de ces reportages. Nous savons que nous pouvons compter sur lui et cela aussi est fort réconfortant.

Francis PELLAUD.