

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: 9

Artikel: Désenchantement des alpes
Autor: Kaech, Arnold
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996575>

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: 13.01.2026

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



Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale
de gymnastique et de sport (E. F. G. S.)
à Macolin

Macolin, septembre 1951

Abonnement : Fr. 2.— l'an — Le numéro : 20 ct.

8me année

No 9

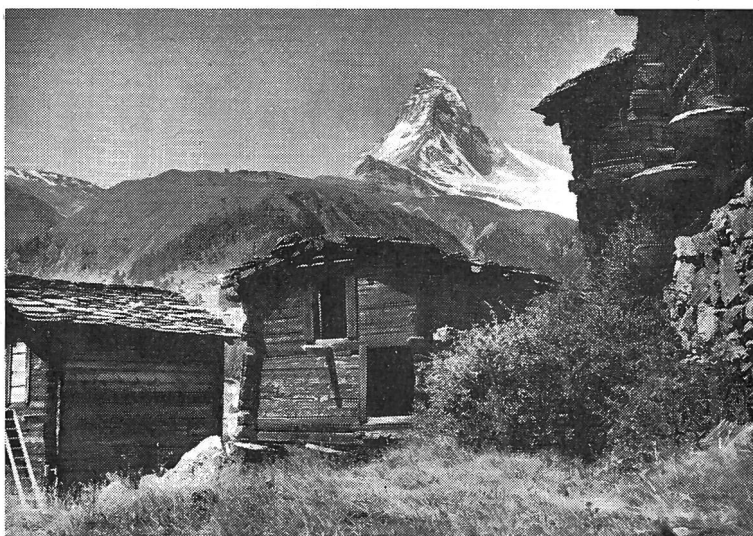
DÉSENCHANTEMENT DES ALPES

Le Pilate était autrefois une montagne ensorcelée. La légende raconte que l'esprit du malheureux tribun romain apparaissait de temps en temps sur le lac du sommet et effrayait les rares touristes et pâtres intrépides qui s'aventuraient dans ces parages. C'est pourquoi il parut plus prudent aux autorités lucernoises d'interdire, sous peine de prison, l'accès au Pilate. Il convient de préciser, à ce sujet, que, jusqu'au début du XVIIIe siècle, la montagne était considérée par l'ensemble des hommes comme un élément menaçant, assez peu sympathique. Elle fut à l'origine de nombreux dangers et de manifestations surnaturelles. Les récits et légendes des bergers, des pâtres, des chasseurs de chamois, des braconniers, de tous ceux enfin qui, dans leur lutte pour le pain quotidien, s'avançaient jusque dans la région des neiges éternelles et des glaciers, n'avaient comme unique objet que les bons et mauvais esprits, les apparitions surnaturelles et autres événements inexplicables. Les progrès de la civilisation contribuèrent peu à peu à une sorte de « désensorcellement » du monde alpin. Dans son célèbre poème, diffusé dans le monde entier, le naturaliste et philosophe bernois Albrecht de Haller chante les beautés des Alpes. L'essence de ce poème préconisait : « Fuis la culture pour te réfugier dans la solitude magique de la montagne. » Les voyages dans les Alpes devinrent alors la grande mode et ce fut bientôt aussi la grande vogue des ascensions proprement dites. En 1786, c'est le Mont-Blanc, la plus haute sommité de l'Europe; en 1799, le Grossglockner fut vaincu et, vers le milieu du XIXe siècle, la plupart des grandes sommités des Alpes avaient été gravies.

En 1857, fut fondée la première association d'alpinistes, le

« Alpine Club » et, en 1863, se constitua dans notre pays le « Club alpin suisse ». Chacun connaît l'évolution qu'a prise l'alpinisme depuis lors. Il est non seulement possible, de nos jours, de faire l'ascension de quelque paroi ou pointe renommée, mais toute espèce de trains ou autres moyens de transport conduisent les hommes du fond des vallées et de la ville jusque dans les Préalpes, voire dans la région même des glaciers et des sommets. Là où se trouvait alors la sauvage place de bivouac des premiers ascensionnistes se dresse aujourd'hui un hôtel de montagne et les longues et pénibles routes d'antan sont devenues des places d'exercices pour skieurs du dimanche avec sac de pique-nique et costume de bain !

Nous autres Suisses pouvons nous « glorifier » d'avoir effectué un travail de pionnier dans ce dés-



Le CERVIN, notre CERVIN, la montagne des montagnes,
que d'aucuns projettent de profaner ! Jamais !

enchantement des Alpes. Dans l'idyllique Lauterbrunnental où Goethe, inspiré par les grandioses chutes du Staubbach, a composé son poème *Gesang der Geister über den Wassern*, un écrivain annonce aujourd'hui le point de départ du plus haut chemin de fer d'Europe.

D'où tenons-nous donc le droit, dans ces conditions — on peut se le demander — de protester contre le projet de construction d'un téléphérique au Cervin sur le versant italien ? Pourquoi ce projet provoqua-t-il, chez nous autres Suisses, si habitués aux chemins de fer de montagne, une telle vague de malaise et de mécontentement, une telle tempête de protestations ?

Parce que le Cervin est en quelque sorte le symbole de tout ce qui a été perdu par le désenchantement de nos Alpes ;

- il est la montagne des montagnes (laissez un enfant, peu importe où dans le monde, dessiner une montagne et vous verrez que de ces traits puérils, il en sortira un « Cervin ») ;
- nous considérons l'érection d'un téléphérique alpin, voire d'un « bar alpin » au

sommet du Cervin comme une profanation de la mémoire des guides et des ascensionnistes de toutes les nations qui ont trouvé leur dernier repos dans le cimetière de Zermatt et dont l'un des meilleurs d'entre eux — Otto Furrer — a été conduit, il y a peu de semaines encore, à sa dernière demeure.

Ce sont, il nous semble, des motifs suffisants pour soutenir l'action du « Comité international pour la protection du Cervin ». Ce comité a mis en circulation des listes de souscription. Que celui qui a l'occasion d'en voir une n'hésite pas à y inscrire son nom. Il le fera pour une bonne cause. Celui qui désire participer activement à cette action de protestation en se chargeant lui-même de recueillir des signatures peut obtenir chez nous des formules imprimées adéquates.

Nous voulons le Cervin comme le Tout-Puissant l'a fait, avec ses bons et ses mauvais côtés, avec sa magnificence et ses dangers. Nous voulons qu'il demeure une montagne et non pas qu'il devienne un point de vue.

Arnold KAECH.

Mise en conditions physiques du joueur de handball

par Hans RUEGGSEGGER, Macolin

Par notre travail pratique dans l'instruction préparatoire, nous visons à une formation de base étendue et variée. Nous condamnons aussi bien la formation unilatérale du type exclusivement athlète que celle de celui exclusivement joueur. Sans de multiples expériences dans les jeux, le premier ne parviendra jamais à se pénétrer complètement du rythme des mouvements de l'athlète léger, pas plus qu'il n'acquerra un libre jeu de ses muscles et de ses articulations. Ces qualités inhérentes et indispensables à l'athlète — on sait combien elles sont nécessaires au joueur de « handball » — ainsi que la maîtrise de belles performances, feront toujours défaut au deuxième.

Une base solide nécessaire (joueur de handball) ou une activité complémentaire (athlète léger) servira à l'un comme à l'autre pour obtenir de bons résultats. Pratiquer l'un sans négliger l'autre !

Je voudrais aujourd'hui donner quelques indications aux fervents de ce jeu. Trop souvent, en effet, dès qu'on parle de « mise en conditions », nos athlètes se regimment aussitôt : ils font la grimace comme s'ils avalaient un citron. Stupide bavardage, mesquineries, tracasseries, sont des appréciations courantes que chaque moniteur a entendues dès qu'il tente d'aborder ce sujet.

Le but de cet entraînement est de préparer judicieusement les joueurs aux sévères fatigues physiques qui les attendent avant de les engager dans le concours. Il faut exiger le maximum du corps, de la volonté et de l'énergie de chaque individu. L'art réside dans la manière de doser ces exigences, de telle sorte que les joueurs les acceptent avec joie sans que celles-ci ne perdent pour autant de leur valeur.

Les disciplines de l'entraînement de base de l'I. P., telles que la course, le saut, les jets, la gymnastique au sol, le grimper, les obstacles avec appareils divers, etc. fournissent au moniteur une foule d'exercices avec lesquels il pourra assurer un enseignement gai et varié à souhait, tout en vouant le soin nécessaire à la formation technique. Les diverses branches d'exercice mentionnées ci-dessus font toutes partie, sans exception, du bagage du joueur de handball. L'entraînement

spécial de la course est, en outre, pour lui d'une importance capitale. A cette dernière est liée la recherche de la rapidité qu'il acquerra par un entraînement intensif de courses sur courtes distances ; il s'appliquera ensuite à développer ses facultés de réaction rapide et, enfin, une grande mobilité. Et l'endurance, demanderez-vous ? Permettra-t-elle au joueur de « tenir le coup » pendant une heure complète ? Il est évident que l'endurance est indispensable. Mais cette qualité ne saurait s'acquérir par la « course en rond », **déconseillée**, mais cependant trop souvent pratiquée encore, ni par les courses de plusieurs kilomètres dans le terrain — exposant les jeunes à de réels dangers de lésions des organes (vice cardiaque) — mais, au contraire, développés automatiquement par la pratique de nombreux exercices de courses de vitesse. L'entraînement doit serrer de près la réalité qui exige de l'individu des départs rapides, des courses très brèves (sans cesse interrompues par de petites pauses), des changements de direction aussi rapides que violents, et une maîtrise du corps absolue. C'est pour ces raisons que l'on peut renoncer sans crainte aux courses de durée proprement dites.

Sur la base de quelques expériences pratiques, permettez-moi de vous démontrer comment les exigences de la mise en conditions physiques peuvent être agréées avec plaisir par nos joueurs.

Je prends comme base normale une leçon hebdomadaire de 90 minutes consacrée à l'entraînement du handball, dont un tiers, soit 30 minutes, sont consacrées à cet entraînement préliminaire.

1er exemple de plan de leçon :

- a) **Mise en train** : 5 min. marche — course relâchée — jeux de course avec de fréquents changements de rythme — ex. de gymnastique appropriés — 3—4 ex. de réaction.
- b) **Entraînements aux performances** : 25 min. — Ex. de start accroupi sur 10, 20, 30 m. environ 5 min.
Préparation rythmée aux sauts, env. 5 min.
Estafette en slalom, env. 5 min.