

<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>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	Échos romands

### 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:** 09.02.2026

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

NOUVEAU FILM I. P.

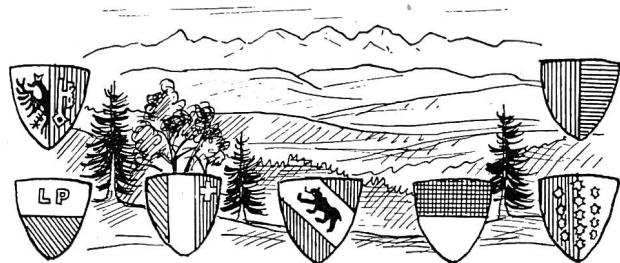
Il sera formid ! Il est en voie d'achèvement et si tout va bien, nos moniteurs et dirigeants de l'I. P. disposeront, dès l'automne prochain, d'un précieux et puissant moyen d'information. Mais encore faut-il espérer que notre excellent opérateur M. Brotschin ne s'avise pas de se briser à nouveau les jambes ! Présentons lui nos compliments et nos bons vœux de rétablissement pour sa première blessure dont il a bien de la peine à se remettre.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT DU MONITEUR I. P.

Il vient tout doucement !

De nombreux moniteurs et maîtres de gymnastique nous ont déjà passé leur commande. Bien que pour des raisons d'ordre technique l'édition française ne soit pas encore disponible, nous invitons toutes les personnes qui désirent se procurer ce nouveau manuel, à bien vouloir nous communiquer leur adresse.

F. P.



## ÉCHOS ROMANDS

### VALAIS

#### Cours cantonal

#### pour moniteurs de l'instruction préparatoire

Le cours cantonal de moniteurs de l'I. P. a été organisé pour la dixième fois avec succès les samedi 28 et dimanche 29 mars, à Sion pour les élèves de la partie romande du canton et à Brigue pour ceux de la partie alémanique.

Si le nombre des participants (environ 120) n'a pas atteint le chiffre record de certaines années, il faut convenir que la qualité a grandement supplié à la quantité. En effet, nos jeunes gens travaillent avec plus d'entrain qu'il y a dix ans passés, ils sont parfaitement équipés, il existe chez eux un esprit sportif qui fait plaisir à voir. Ce sont là les résultats visibles d'incessants efforts déployés en Valais par les dirigeants de l'I. P. On récolte aujourd'hui les fruits de l'application de la formule : « Travail + persévérance + discipline = succès ! »

Le temps fut idéal et contribua pour beaucoup à la réussite de ces deux journées. A Sion, les exercices se pratiquèrent en plein air sur les emplacements magnifiques du stade municipal et des nouvelles casernes. M. Alfred Siggen fonctionna comme chef technique et M. H. Humbert, maître de sports diplômé de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, comme maître de jeux, en enseignant le volley-ball.

Les élèves eurent l'occasion de faire connaissance avec le guide de moniteurs I. P., récemment édité par les soins de l'E. F. G. S. L'étude du guide se révéla des plus intéressantes et la parution de ce manuel sera d'un grand secours pour nos futurs chefs I. P.

MM. les conseillers d'Etat C. Pitteloud et O. Schnyder, assistés de M. P. Morand, président de la Commission cantonale et du Bureau I. P., ainsi que de M. le major L. Studer, visitèrent le cours de langue française et celui de langue allemande. Ils eurent l'occasion d'exprimer leur entière satisfaction pour l'œuvre utile accomplie en Valais par les groupements I. P. M. Ch. Bertrand, inspecteur fédéral de l'I. P. pour le Valais romand, mué en conférencier, développa le thème de la natation. Il le fit avec la compétence et l'allant qui le caractérisent lorsqu'il traite ce sujet qui lui est particulièrement cher.

Un culte en plein air, présidé par le Rév. chanoine R. Brunner, curé de Sion, couronna le cours, montrant par là que l'I. P. poursuit un but éducatif et moral à côté de la formation physique des jeunes gens.

Et maintenant que le plein d'essence est fait, chers moniteurs, trouvez la bonne carburation et allez de l'avant, résolument, joyeusement, comme l'on agit lorsqu'on a pour soi la certitude d'accomplir besogne utile et nécessaire.

H. P.

### BRIES DE PÉDAGOGIE SPORTIVE

## Le cœur sportif type

Docteur J. M. MELON \*

Le cœur sportif type se rencontre surtout chez l'adulte jeune habitué aux compétitions sportives.

C'est un cœur lent, dont le rythme de repos est aux environs de 60 par minute ; c'est un cœur capable de soutenir un effort intense ou prolongé sans accélération exagérée, mais surtout c'est un cœur qui retrouve rapidement son rythme de base, une fois l'effort terminé.

Soumis à une épreuve de Martinet, il ne dépasse pas un rythme de 90 à 100 et dans la minute qui suit, le retour au calme est effectué.

Si d'aventure, vous voyez ce cœur à la radio, ne vous étonnez pas de le trouver gros. Cette « hypertrophie providentielle », selon l'expression de Beau, dont Bellin du Coteau fit la fortune, lui est aussi nécessaire que celle du biceps au bras du forgeron.

Elle a comme conséquence, l'augmentation de la force contractile et de la capacité ventriculaire et elle permet un rendement considérable. C'est ainsi que grâce à l'extraordinaire puissance de cette « pompe » le débit cardiaque est capable de passer de 5 litres/minutes à 20-25 et même 30 litres sous l'influence d'un effort un peu important.

C'est vers cet idéal que doit conduire la pratique du sport. Pour l'atteindre, il faut une pratique longue et méthodique de l'entraînement. Pour conserver un état cardiaque aussi enviable, il faut poursuivre chaque jour son effort, s'imposer des règles de vie saine, éviter tout surmenage physique, tout excès alimentaire. Dans ce but, il faut donc, à l'athlète, guidé par son entraîneur, un souci constant de limiter son effort sportif à ses possibilités physiques. Nous pensons d'ailleurs, que pour obtenir cet équilibre, les conseils du médecin sportif sont indispensables, car c'est lui, mieux que tout autre, qui est capable de déceler les premiers stigmates d'une faute d'entraînement.

\*) Cet article, que nos moniteurs auront le privilège de lire, est dû à la plume du Dr Melon, un jeune cardiologue sportif et ami des jeunes sportifs. Nous avons le plaisir de travailler avec lui à l'Institut d'Education Physique de l'Université de Paris, au contrôle médico-sportif. Nous lui avons demandé une note destinée aux moniteurs I. P., traitant de la question. Il l'a rédigée spontanément et, en votre nom, nous le remercions.

CLAUDE.

## JURA BERNNOIS

### Education physique post-scolaire (I. P.)

Lors de l'Assemblée des délégués, il ne m'a été possible de fournir que des chiffres provisoires, dans mon rapport sur l'I. P. en 1952. Je pense que le moment est maintenant venu de publier les chiffres définitifs, tout en répétant les conclusions de ce rapport. Cela tiendra lieu de rappel pour les sections qui n'ont pas encore organisé leur cours 1953 ; ce sera aussi un encouragement pour tous ceux qui s'occupent d'I. P., en constatant la bonne marche de l'I. P., en général, dans le Jura.

*Les chiffres pour 1952 : (entre parenthèses, la différence avec l'année précédente, soit 1951)*

Participants à l'E. B. (ex. de base)			
Arrond. Ajoie . . . . .	299	(+ 64)	
» Delémont . . . . .	252	(+ 11)	
» Tavannes . . . . .	129	(— 49)	
» Courtelary . . . . .	21	(— 85)	
» La Neuveville . . . . .	185	(+ 1)	
Total . . . . .	886 (diminution 60)		
pour S.J.G. et gr. libres			
Arrond. Laufonais . . . . .	199	(+ 16)	
» ASFA Jura . . . . .	371	(— 83)	
Total pour le Jura . . . . .	1456		
plus quelques isolés . . . . .	1478 (diminut. 110)		

Par comparaison, voici les chiffres obtenus en 1950 : 1669 participants, en 1951, 1588 participants.

Par rapport au résultat d'ensemble du canton, 6796 participants, le chiffre de 1478 participants jurassiens représente une proportion de *plus du cinquième*, ce qui reste réjouissant, malgré la diminution enregistrée.

*Commentaires :* Une tendance générale à la diminution s'est manifestée, aussi bien en Suisse que dans le canton de Berne. Cette régression est due à divers motifs : années creuses au point de vue effectifs des classes en âge IP, mauvais temps en automne, difficultés d'adaptation aux nouvelles prescriptions sur l'I. P., etc.

Dans le Jura, elle est surtout due à la défection d'un certain nombre de sociétés qui n'ont eu aucune activité I. P., surtout dans les Franches-Montagnes, la Vallée de Tavannes et le Vallon de St-Imier.

Les cours et examens à option, en revanche, sont en légère augmentation. La participation au cours cantonal « Vacances de ski » a été réjouissante.

Le cours annuel de moniteurs I. P. 1952, à Macolin, s'est normalement déroulé, mais malheureusement avec un certain nombre d'absents non excusés, ce qui fait toujours une impression désagréable.

*Conclusions :* Ce bref rapport d'activité 1952 n'aura une valeur quelconque que si l'on en tire des conclusions profitables à notre activité I. P. dans l'année en cours. Pour ma part, elles sont les suivantes :

1. Il faut que chaque société (respectivement, chaque village) ait son groupe I. P. C'est une question de propagande pour nos sections.

2. Pour varier notre activité, nous devons encore développer les branches à option, surtout la marche, la natation et la course d'orientation, en été, et le ski en hiver.

3. Encourageons nos jeunes gens à participer aux cours cantonaux : cours de haute montagne, au Susten (le programme des cours 1953 sera prochainement envoyé à tous les groupes I. P.) et vacances de ski, au col de Bruch, sur Boltigen, cours qui remportent toujours le plus vif succès et qui représentent, pour les

Jurassiens surtout, une occasion presque unique de passer une semaine dans les Alpes à très peu de frais, tout en acquérant de solides connaissances techniques.

A. PAROZ.

## NEUCHATEL

### Le 9<sup>me</sup> Cross à l'aveuglette 1953 ou... le triomphe de l'esprit sportif

Le 3 mai dernier, les contreforts sud et ouest du Chaumont connurent une animation peu coutumière. Imaginez quelque 400 jeunes gens munis de cartes et de boussoles et lancés à la recherche de postes de contrôle disposés avec astuce au hasard des fourrés, des clairières et des chemins forestiers !

Après les cultes catholique et protestant, toujours fort bien organisés en terre neuchâteloise, les équipes s'affairent autour de leur chef : on comploté, on se confie, à voix basse, des formules magiques ; on définit une tactique de course et on détermine les responsabilités. Un peu plus à l'écart, un chef de patrouille étudie sa carte avec soin et s'exerce, une dernière fois au maniement de la boussole. Pour lui, la seule garantie de réussite réside dans la parfaite connaissance de ces deux indispensables auxiliaires.

Tout est paré : les dévoués fonctionnaires sont à leur poste ; les chronomètres sont sur les dents : Quatre, trois, deux, une, partez ! La première patrouille s'enfonce déjà dans le sous-bois voisin. Trente secondes plus tard, c'est la seconde qui entre dans la danse et ainsi de suite jusqu'à ce que la 94<sup>e</sup> équipe ait été, à son tour, engagée dans cette palpitante aventure.

Car, c'en fut une et les gars qui honorèrent ce 9<sup>e</sup> Cross de leur présence, en garderont un souvenir tout particulier.

En effet, comme l'a dit si gentiment, par ailleurs, l'Inspecteur fédéral I. P. Bertrand Grandjean, il y eut un tout petit rien, un incident, une bêtise, qui n'incendia pas le château comme dans la célèbre chanson de la Marquise... mais qui n'en faussa pas moins tous les savants calculs des spécialistes de ce genre de manifestations : Une petite erreur dans l'indication des coordonnées remises aux équipes pour la détermination d'un ou deux postes non mentionnés sur la carte !

Confusion générale, grandes discussions au sein des équipes en déroute, petits souliers des organisateurs, rires en catimini des observateurs ! Quelle va être la réaction de cette jeunesse, toujours si prompte à la critique, à la rouspéte ? Car s'ils ont éprouvé un réel plaisir à courir à travers les bois, ils l'ont tout de même fait aussi en espérant gagner un des prix ou des challenges mis en compétition ! Ils vont être frustrés de ces modestes récompenses sans qu'il n'y ait faute de leur part ! Cela est injuste.

Le vieux meneur d'hommes et fin psychologue qu'est le Major Grandjean sut trouver les mots qu'il fallait pour ramener le calme dans les esprits et les coeurs.

Et tout comme lorsque Notre Seigneur commanda aux flots déchaînés, il se fit un grand calme !

Le sourire momentanément disparu revint sur tous les visages et... Daniel sortit indemne de la fosse aux lions !

Triomphe magnifique de l'esprit sportif qui eut ainsi une occasion splendide de se manifester et d'éclater avec toute l'ardeur du soleil printanier qui inondait cette mémorable journée et avec toute la puissance du « joran » qui faisait frémir les hautes futaies ! Tous les coureurs touchèrent finalement la très belle médaille-souvenir et le diplôme qu'ils exhiberont plus tard, avec fierté, en disant : « J'en étais » !

FRANCIS PELLAUD.

## Vaud

### Le X<sup>me</sup> cross vaudois à l'aveuglette

Introduit en 1943 dans notre activité sportive par l'I. P., le cross vaudois à l'aveuglette a connu chaque année un succès croissant, preuve en soit la participation de 58 équipes dimanche 26 avril à Epalinges sur Lausanne à la 10<sup>e</sup> rencontre de ce genre.

De nombreuses personnalités, parmi lesquelles le général Guisan et M. le conseiller d'Etat Rubattel, chef du Département militaire, assistaient à l'épreuve.

M. Gonthier, chef cantonal I. P., et ses collaborateurs MM. Chapuis et Mauron, avaient porté leur choix cette année sur un territoire des plus accidentés, coupé de nombreuses rivières extrêmement encaissées, aux rives escarpées riches en ronces et en obstacles de toutes sortes. Les cours d'eau sont toutefois des points de repère très sûrs. En effet, si leur traversée demande de la part des coureurs une plus grande dépense d'énergie, ils facilitent en revanche la détermination des postes de contrôle.

Quant à la longueur du parcours, elle était naturellement différente suivant que l'équipe appartenait à l'une ou l'autre des catégories suivantes :

A : 4 jeunes gens en âge I. P.

B : 3 jeunes gens en âge I. P. et un chef de plus de 20 ans.

Le cross à l'aveuglette, outre les qualités physiques qu'il requiert de la part des jeunes gens, fait non seulement appel à leur sens de l'orientation, mais encore à leur esprit d'entraide, de camaraderie. Il est en effet quasiment impossible à quelque équipe que ce soit, de comprendre 4 coureurs de force égale, malgré un long entraînement commun. Il arrive toujours un moment où, après une pénible grimpée en côte par exemple, l'un des coureurs reste en arrière, incapable de soutenir la rapide foulée de ses camarades. C'est alors que l'aide de ses coéquipiers devient précieuse, afin de l'empêcher de s'étendre sur le sol ou de terminer la course au pas. Au contraire, remorqué par ses amis, il reprendra ses forces peu à peu et évitera de cette manière une perte de temps sensible.

L'épreuve terminée, c'est le repas en commun, puis la proclamation des résultats précédée comme il se doit d'un culte que préside le pasteur Girardet, aumônier cantonal de la jeunesse.

M. le conseiller d'Etat Rubattel, qui quitte le Département militaire cette année, prend congé de tous les participants, les encourageant à développer leurs qualités spirituelles et physiques afin de devenir des hommes dignes de ce nom.

Pour terminer, M. Gonthier, qui met toujours un point d'honneur à organiser d'une manière impeccable les manifestations de l'I. P., passe à la remise des challenges. Qu'il nous soit permis de lui témoigner notre gratitude, au nom de tous les jeunes qui ont pu apprécier sa parfaite courtoisie, que ce soit dans les cours de moniteurs ou à l'occasion d'un cross-country.

Voici le classement des premières équipes de chaque catégorie :

A. 1 : Equipe genevoise. 2 : Les Tortues, Ateliers CFF. 3 : Castors, Routiers Renens. 4 : Bubenberg IP, Morat. 5 : Tomahawks, Routiers Tison, Neuchâtel. 6 : Les Chamokapi de Jandaminaja.

B. 1 : Les Lévriers MEV. 2 : La Flèche II, Cofirane. 3 : Waldratten, Eclaireurs Glarisegg. 4 : Le Grand Vallon. 5 : Les Aiglons. 6 : Jeunesse Cuarnens.

AYMON JAQUEMET.

## Fribourg

### Avec les moniteurs I. P. de la Gruyère et de la Veveyse

Jeudi, 7 mai, a eu lieu, à Bulle, un cours de répétition à l'intention des moniteurs de l'Instruction préparatoire de la Gruyère et de la Veveyse.

La matinée fut consacrée aux questions théoriques et administratives. M. Kaltenrieder, président du Bureau cantonal de l'I. P., présenta, dès l'ouverture du cours, un rapport très documenté sur l'activité déployée, au cours de l'année 1952, dans le domaine de l'instruction préparatoire. Voici, extraites de son remarquable exposé, les données essentielles qui permettent non seulement d'établir un bilan d'activité, mais encore de dégager des leçons précieuses pour l'avenir.

1. En ce qui concerne la formation de base, la participation aux examens a marqué un recul en 1952, 3534 jeunes s'y étant présentés, contre 3908 l'année précédente ; cela représente toutefois une moyenne de 64,2 % qui nous place, derrière Uri, au 2<sup>e</sup> rang des cantons suisses. Le fléchissement enregistré est certainement dû, en bonne partie, aux mauvaises conditions atmosphériques de l'automne.

2. Quant aux résultats, notons que 2191 jeunes gens ont réussi les épreuves, soit le 61,9 % contre 75,8 % en 1951. Ici, le recul, constaté d'ailleurs dans tous les cantons, est dû à l'augmentation des exigences. Cependant, il faut reconnaître que sous ce rapport, dans le tableau comparatif des cantons, Fribourg fait bien moins bonne figure qu'en ce qui concerne la participation.

3. Dans l'activité touchant les disciplines à option, un gros effort a été fourni en faveur du ski et des courses d'orientation. Les camps de ski organisés au Lac Noir remportent un succès toujours croissant. La course cantonale d'orientation compte au nombre des grandes manifestations sportives de notre canton. Celle de 1952 a groupé quelque 540 concurrents.

La leçon de ce bilan s'impose : il s'agit de maintenir l'effectif des jeunes gens atteints par l'I. P. et surtout d'améliorer coûte que coûte les résultats par une préparation plus poussée des participants aux examens, ce qui revient à organiser le plus grand nombre possible de cours de base.

L'arrivée de M. Maillard, inspecteur scolaire, qui tenait à apporter l'encouragement de sa présence aux moniteurs de son arrondissement, donne à M. Kaltenrieder l'occasion de souligner la nécessité d'une étroite collaboration entre l'école et l'instruction préparatoire.

Signalons encore que les participants eurent le privilège de pouvoir bénéficier, concernant la technique de la course, des directives de notre sympathique champion, Pierre Page, de Fribourg, que nous avons l'honneur de compter parmi nos moniteurs de l'I. P.

En résumé, ce fut une fructueuse journée dignement couronnée par la visite de M. le Conseiller d'Etat Ducotterd, Directeur militaire, qui n'avait pas voulu manquer l'occasion de venir dire aux moniteurs de l'I. P. combien il leur est reconnaissant de ce qu'ils font pour la formation de notre jeunesse fribourgeoise ; le pays, insista-t-il, a besoin de vous et il compte sur vous.

L. B.