

**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:** 17 (1960)

**Heft:** [9]

**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:** 17.01.2026

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

## Utilisation de l'eau

- Une petite douche pour l'évacuation de la sueur peut être prise immédiatement après avoir quitté le local de la sauna. Il faut éviter à ce moment d'inspirer de l'air chaud et humide en provenance de la sauna. C'est pourquoi cette opération ne doit durer que quelques secondes.
- Après quoi refroidissement par l'air. Si le corps est encore à une température anormale, il y a lieu de le rafraîchir encore afin d'éviter un afflux de sang au cerveau. Verser la plus grande partie de l'eau sur la tête. Eviter les douches trop brutales et les jets trop durs. Si l'on dispose d'un bassin, nager sous l'eau en faisant quelques brasses tranquilles.



## Refroidissement

L'effectuer, si possible, sous forme de bain d'air frais en pleine nature. Règle: « L'opération de refroidissement ne doit plus que reposer ».

## Refroidissement interne

- Inspirer de l'air frais pour chasser des poumons l'air chaud inspiré dans la sauna. Respirer profondément, avant tout avec l'abdomen.
- Demeurer tranquillement assis à l'air frais. Eventuellement se coucher ou faire quelques pas. Pas de sport, pas de mouvements violents.

## Conduite après le bain

- Ne pas se refroidir. Dès que le refroidissement à l'air a stoppé la transpiration, ne plus rentrer dans le local chauffé. S'habiller chaudement ou se coucher en se couvrant bien.
- Demeurer couché, sans mouvements pendant une demie-heure. Dès que le besoin de mouvements se fait sentir, rentrer chez soi.
- Remplacer le liquide évacué par la transpiration par une boisson riche en vitamines C (jus de fruits, thé de cynorodon).
- Le jour du bain sauna, il est recommandé de ne pas faire usage d'alcool et de nicotine.



(Traduction de l'article publié par la revue «DAK im Dienste der Gesundheit» avec la bienveillante autorisation de la rédaction.)

## Echos de Macolin

### Beau succès du stage international de gymnastique 1960

#### Note de la rédaction.

Du 8 au 14 août s'est déroulé, à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, un stage international de gymnastique rythmique sous la direction de Mmes Hilma Jalkanen de Finlande et Nora Güldenstein de Bâle. Il groupa plus de 120 participants et participantes qui s'en retournèrent enchantés de leur séjour à Macolin. Notre maître de sport, Christophe Kolb, a bien voulu rédiger à l'intention de notre revue, ses impressions dont nous vous donnons ci-après la traduction.

Comme en athlétisme léger, il y a aussi en gymnastique diverses « écoles », divers systèmes et diverses méthodes d'enseignement. Avec Mmes Hilma Jalkanen et Lithonen d'Helsinki, comme directrices, c'est un menu essentiellement finlandais qui nous fut offert et cela d'une manière fort intéressante. Madame Lithonen s'entend fort bien aussi pour faire partager par les participants son enthousiasme pour les danses populaires nordiques. Même les dames qui n'avaient pu trouver de partenaires masculins (ceux-ci ne représentaient que le 1% de l'effectif !) rayonnaient de joie.

L'enseignement fut un peu plus posé sous la direction de Madame Nora Guldenstein de Bâle. D'une façon claire et simple, elle nous présenta quelques aspects de l'enseignement de la gymnastique féminine à l'E. F. G. S. Le sexe fort n'y résista pas et se mit également de la partie !

Le spectateur est agréablement impressionné par la légèreté et l'élégance des mouvements, mais il n'a aucune idée de la somme d'efforts qui doivent être faits pour atteindre de tels résultats. Les nombreux trainings amoncelés au pied des parois de la salle au fur et à mesure que se déroulait le programme prouvaient l'intensité du travail exigé. En guise de détente et de

relaxation, le corps des instructeurs de l'E. F. G. S. fit participer tout ce monde à divers jeux, au nombre desquels le volleyball occupait une place d'honneur. Avec un optimisme qui les honore, les organisateurs avaient prévu une excursion pour le jeudi. De telles entreprises s'effectuent de préférence par temps sec et chaud. Ce fut le cas. Bientôt de petits groupements se formèrent qui s'en allèrent chantant et jouant, par-delà la Montagne de Douane, jusqu'à Douanne. La joyeuse soirée à l'Hôtel Engelberg, agrémentée de productions des participants, restera, sans doute, pour chacun l'un des plus lumineux souvenirs de ce cours, qui, voulons-nous espérer aura d'heureuses répercussions dans les pays qui ont bien voulu en profiter en envoyant à Macolin l'un ou l'autre de ses spécialistes en la matière.

### Les cours des mois d'octobre et de novembre à l'EFGS

#### Cours de l'Ecole

- 3.— 8. 10. ELK, Grundschule I
- 10.—15. 10. CFM, instruction de base I
- 3.— 5. 11. CFM, instruction de base I B
- 10.—12. 11. ELK, Grundschule I B
- 14.—19. 11. ELK, Grundschule I (réserviert f. Kanton Schwyz)

**Inscriptions.** Pour les cours fédéraux de moniteurs celles-ci ne se feront que par l'intermédiaire des offices cantonaux. Elles doivent être en mains de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin au plus tard 10 jours avant le début du cours. Passé ce délai, nous nous permettrons de disposer librement des places en question. On utilisera, à cet effet, les formules spéciales qui peuvent être obtenues auprès de l'Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3.

#### Cours d'associations

- 1.— 2. 10. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften
- 3.— 6. 10. Instruktionskurs für Jungschützenleiter
- 8.— 9. 10. Ringerkurs
- 10.—12. 10. Kurs für Frauenriegeleiterinnen
- 15.—16. 10. Konditionstest

- 20.—22. 10. Cours de boxe - basketball - volleyball  
 22.—23. 10. Jugendmeisterschaft im Geräteturnen  
 22.—23. 10. Zentralkurs für Leiter von Skiturnkursen  
 23.—26. 10. Technisch-administrativer Kurs  
 23.—29. 10. Ausbildungskurs für Leiterinnen von Mädchen-  
     riegen  
 29.—30. 10. Instruktoren-Zentralkurs  
     30. 10. Ausbildungskurs für Ringen  
     5.—6. 11. Zentralkurs für Kreisleiter  
     5.—6. 11. Zentralkurs für Instruktoren der L. A.  
 12.—13. 11. Jahresversammlung  
 12.—13. 11. Konditionstest  
 14.—19. 11. Trainingslager der Nationalmannschaft  
 19.—20. 11. Hallenhandballturnier  
 21.—24. 11. Instruktionskurs für Jungschützenleiter  
 21.—25. 11. Kurs für Radballer  
 26.—27. 11. Schweiz. Hallenhandballturnier

#### Inscrivez-vous assez tôt !

- Dès qu'une association de gymnastique et de sport a décidé d'organiser, à l'E. F. G. S., un cours proprement dit, ou toute autre manifestation de ce genre, elle doit demander à l'E. F. G. S. à Macolin, téléphone (032) 2 78 71, la remise d'une formule d'inscription pour cours d'associations. Celle-ci sera remise à l'E. F. G. S. dûment remplie et signée par l'association organisatrice laquelle atteste ainsi avoir pris connaissance du contenu de l'extrait de la décision du D. M. F. concernant les cours de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport du 29 avril 1947.
- L'E. F. G. S. examinera la demande de l'association intéressée et la renseignera en temps opportun sur sa décision.
- Les inscriptions qui nous parviendront dans les délais fixés, c'est-à-dire : jusqu'au 1er janvier pour les cours du semestre d'été (1er avril au 30 septembre) et jusqu'au 1er juillet pour les cours du semestre d'hiver (1er octobre au 31 mars) seront prises en considération dans l'ordre de leur réception, en tenant compte en premier lieu des cours centraux, puis des cours régionaux et finalement des cours d'arrondissement ayant un caractère sportif. L'organisation d'autres manifestations ne pourra entrer en ligne de compte que durant les périodes libres de cours ou durant lesquelles l'école n'est pas entièrement occupée.

## Echos romands

### A l'heure où tout rentre dans l'ombre...

25 août 1960. A Rome, les trompettes olympiques ont lancé aux quatre coins du monde leur appel à la joie sportive et à la fraternité humaine !  
 25 août 1960. A la Cabane Videmanette, Jacques Vuagniaux, vigoureux jeune homme de 18 ans s'apprêtait à admirer un coucher de soleil avec quelques camarades. Dans son ascension vers la lumière, impatient d'atteindre le sommet, il glisse, tombe et ses yeux se ferment pour toujours sur la lueur du soleil couchant. Le 28 août 1960 à Denges, sous un ciel en révolte, les yeux rougis de toute une population clamaient leur détresse. Au bout de la file, au garde-à-vous, un père, stoïque dans son immense douleur, acceptait, les yeux dans les yeux, l'hommage émouvant et silencieux de ses innombrables amis. La relève est faite. Si la flamme olympique est éteinte, le souvenir de Jacques Vuagniaux, notre jeune camarade, notre frère sportif, demeurera vivant à jamais dans nos coeurs affligés.

F. P.

### † Jacques Vuagniaux

Cette dernière semaine d'août, qui marquait la fin des vacances d'été, allait-elle ressembler aux précédentes ? La pluie sur le Jura, sur le Lac, sur les Alpes, viendrait-elle tendre son rideau gris au-dessus de nous ? A tous ceux que la montagne avait attirés près d'elle, quelque chose de grand leur était donné, avant qu'ils ne redescendent en plaine.

Jacques Vuagniaux, dix-huit ans, était l'un de ceux-ci. En juillet, il avait suivi le cours d'alpinisme I. P. de Plan Névé. Des qualifications flatteuses lui avaient été décernées par le chef du cours : il serait proposé pour un cours central...

Au mois d'août, il avait pris le chemin de la cabane de la Videmanette, pour en assurer le gardiennage.

En cette dernière semaine, il ferait grand beau à la montagne. Tout devait se terminer par cet accord de soleil, de ciel très pur, d'alternance de brise du matin et de brise du soir.

Et Jacques, à l'heure où le jour baisse, par l'un des plus beaux de l'été, voulait encore communier avec ce moment où le soleil, rouge de feu, disparaît de derrière la crête des montagnes. Et ce moment, il désirait le faire partager à quelques-uns de ses camarades...

Il nous a quittés, à l'heure où tout rentre dans l'ombre et dans le repos...

Cher Jacques, toi au front large et calme, au regard si plein de pureté et d'idéal, que cette séparation d'avec toi nous est cruelle... Notre peine nous fait mal...

Le petit village s'était associé à la douleur de tes parents. On pleurait le jeune homme qui se réclamait de Saint-François d'Assise, le scout, l'élève de l'Ecole Normale, le camarade de toujours...

Puissiez-vous, chère Madame Vuagniaux, toi, cher Roland, qui présida aux destinées de l'Instruction préparatoire pendant la guerre, vous tous, chère famille affligée, puissiez-vous croire à l'expression de notre message de sincère condoléance et de fraternelle sympathie.

Un chef I. P.

## Nos visiteurs nous écrivent

Note de la rédaction. Nombreux sont les groupements faisant visite à nos installations de Macolin. Nous avons eu le plaisir d'accueillir, cet été, le corps des stagiaires du Centre régional d'éducation physique de l'Académie de Dijon et l'un d'eux a bien voulu nous faire part des impressions que voici :

### Macolin

Passez un jour à Bienne et si le calme de la forêt vous attire, laissez-vous conduire à Macolin.

Au hasard d'une promenade, vous découvrirez une immense clairière, un tapis de gazon cerclé d'ocre et, si un bosquet subsiste sur la pelouse, c'est pour offrir à l'athlète un coin de fraîcheur imprévu.

Devinez le gymnase confondu aux mélèzes. Une musique vous attire, ne soyez pas surpris de découvrir, en plein bois, une salle de danse.

Continuez à fouler un gazon de velours et si parfois le soleil se cache, sachez qu'à l'autre extrémité de la forêt il baigne un magnifique stade moderne aux gradins antiques.

Puis, tout à coup, au détour d'un chemin, une tâche plus claire vous retient, une grosse goutte d'eau tombée du ciel. Surtout n'hésitez pas à vous y baigner.

De découvertes en merveilles, vous serez enchantés, mais il faudra partir. A coup sûr, vous voudrez revenir.

M. Gauthier.

Toute la grâce et toute la gentillesse française se sont donnée rendez-vous sur les pelouses de l'E. F. G. S. Photo F. P.

