

**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:** 19 (1962)

**Heft:** [5]

**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:** 10.01.2026

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

l'art du saut à la perche est résumé dans la phase d'élan. Je pense que n'importe quel sauteur à la perche devrait faire des haies juste pour apprendre à placer ses pas. » Uelses, à l'encontre de quelques sauteurs à la perche, ne prend pas un long élan. Il explique : « L'idée est de se déplacer avec le maximum de vitesse, mais sous contrôle. Vous ne pouvez pas courir à la même vitesse qu'un sprinter, parce qu'un sprinter n'aurait pas le contrôle de son corps au moment de l'appel. Or vous, vous devez avoir ce contrôle lorsque vous allez donner votre appel pour sauter à la perche. Un autre moyen qui m'a aidé furent les poids et haltères. L'été dernier, j'en fis un peu plus qu'habituellement, et me rendis compte d'une amélioration de mon potentiel musculaire. Je concentre les efforts de cet entraînement sur les muscles du tronc, de la ceinture scapulaire, et de la région lombaire de la colonne vertébrale. C'est dans cette région que vous percevez les signes de fatigue si vous sautez alors que vous n'êtes pas en bonne condition physique. »

La musculature d'Uelses est tonique, sans être dure, au relief harmonieux. Elle ressemble plus à celle d'un sprinter que d'un lanceur ou d'un sauteur.

Quelles sont les possibilités du saut à la perche ? Uelses répond : « En salle, 5 m, peut-être. En plein air, je ne sais pas si ce résultat pourra être atteint. Il y a là d'autres conditions qui entrent en ligne de compte, tel le vent ; il y a aussi des impondérables. »

Tim Horgan. Amateur Athlete, mars 1962.  
Adaptation française de Claude Giroud.

**Note de la rédaction :** On sait que depuis, Uelses a franchi 4,89 m, en plein air, ce qui prouverait que les objections soulevées pour l'homologation de performances athlétiques en salle sont difficilement justifiables.

## Biologie appliquée à l'éducation physique

Prof. Dr méd. E. Grandjean

### Recommandations générales concernant l'alimentation le jour de la compétition

Des résultats expérimentaux et les connaissances générales en physiologie sportive nous permettent de donner les recommandations suivantes :

1. Il faudrait laisser un intervalle de 2 à 3 heures entre le dernier repas et le début de la compétition.
2. Le dernier repas doit correspondre à un petit déjeuner normal ou à un petit dîner, soit 500 à 800 calories.
3. Pour le petit déjeuner, on recommande du café au lait, de l'ovomaltine ou du (Culminal) du thé sucré ou du yoghourt ; en outre, 2 à 3 tartines de beurre et de confiture, ou une portion de porridge.
4. Si le dernier repas est un dîner, on recommande : une soupe claire ou du bouillon, de la viande légère (de préférence de la viande de veau ou de bœuf maigre), un peu de pommes de terre ou de pâtes, des fruits cuits. Nous déconseillons légumes, saucisses, fromage, ainsi que de trop grandes quantités de fruits frais.
5. Il est important que les sportifs se tiennent aux aliments dont ils ont l'habitude. Il serait déplacé de vouloir essayer un nouveau système d'alimentation le jour d'une compétition.

Si une compétition dure plus de deux heures, une alimentation intermédiaire (collation) s'avère nécessaire. C'est le cas dans les épreuves de marche, de course de fond à pied, de fond à ski sur plus de 20 km, ainsi que dans les tournois d'escrime, de tennis, de gymnastique, etc. L'alimentation intermédiaire doit alors répondre aux conditions suivantes :

1. Il faut mettre à disposition des concurrents des boissons tièdes, par exemple thé sucré, bouillon. Le lait et les jus de fruits froids sont déconseillés. Pas d'alcool sur un terrain de sport !
2. Il ne faut pas donner aux concurrents plus de 2 gobelets de liquide à la fois.
3. Pour ces collations, nous recommandons de donner aux sportifs de petites rations de biscuits, de sucre de raisin ou de simple sucre en morceau.

Pour l'alimentation intermédiaire, il faut respecter les exigences individuelles, différentes d'une personne à l'autre. Les sportifs expérimentés savent généralement ce qui leur convient ; ainsi certains préféreront des liquides sucrés, alors d'autres prendront du bouillon à cause du sel qu'il contient.

## Echos de Macolin

### Cours central pour moniteurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux

« Un de plus !... » disent les habitués de cours annuels à l'issue de l'un de ceux-ci. Que cache ce laconisme ? Ces trois mots passe-partout recouvrent tantôt une satisfaction sans réserve, tantôt une vague déception. Quelle peut être la signification de ce fameux « Un de plus !... » lâché dans le funiculaire glissant sur Biennéne en ce dimanche 11 février à la fin du cours central EPGS ? Aucun doute, il avoue une satisfaction totale. Pensez ! Le temps a passé trop vite. Nous reprenons le chemin de la maison enrichis de moyens techniques et pédagogiques nouveaux. Le charme de Macolin a opéré et nous nous promettons de remonter. Trois signes indiscutables...

Donc, du 9 au 11 février, nous avons retrouvé avec plaisir l'Ecole fédérale de gymnastique, son cadre tout d'harmonie entre nature et produit humain, son esprit dû à mille détails bien pensés, la bienveillance et le savoir-faire de ses professeurs. A ces derniers va notre vive reconnaissance. Chacun, dans sa spécialité, avec une traditionnelle amabilité, un même bon sens, une conscience professionnelle jamais en défaut, nous a donné le meilleur de lui-même.

Travaillant avec l'un ou l'autre, dans une belle camaraderie, nous avons préparé avec soin la matière proposée pour les cours cantonaux à venir. L'accent essentiel mis sur l'entraînement de la course d'endurance doit préparer graduellement une introduction de cette discipline chez une jeunesse tendant de plus en plus à éviter l'effort. Après une initiation à la cadence de course et aux diverses formes d'entraînement nous abordons d'autres matières elles aussi bien élaborées : la technique O'Brien pour le jet du boulet, les rouleaux costal et ventral pour le saut en hauteur. Dans l'introduction de ces diverses matières nos instructeurs nous conduisent, comme par jeu, de l'exercice initial à la forme finale par une succession de mouvements savamment choisis et bien analysés. Une leçon type de gymnastique aux agrès basée sur le principe de l'entraînement par intervalle procure encore l'occasion, à chaque participant, de se donner sans restriction. Quelle dépense physique saine, quelle émulation autour de la barre fixe, sur les tapis, les barres parallèles et le mouton, quel plaisir dans tout le « chantier » ! La leçon a porté. Elle est réussie puisque chacun s'oublie dans l'effort comme il a coutume de le faire dans les moments justement réservés aux volleyball, handball et football.

Les participants à ce cours central qui auront la responsabilité d'un cours cantonal 1962, pourront à leur tour, riches de la matière nouvelle abondamment dispensée à Macolin, arracher à leurs élèves une exclamation satisfaite : « Un de plus !... »

Marcel Rutti

## La presse romande à Macolin

Une vingtaine de journalistes de Suisse romande ont répondu à l'invitation de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et participé à la 2me Journée romande de presse organisée par le Service romand de presse et d'information (SRI), le 3 mai dernier à Macolin.

Monsieur le dir. E. Hirt salua ses hôtes et les orienta sur l'organisation et les tâches multiples et diverses de l'institution qu'il dirige ainsi que sur les réjouissants progrès de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports, au cours des dernières années.

Monsieur John Chevalier, président du SRI évoqua, ensuite le rôle et les principales réalisations de cet organisme, depuis sa création en 1943.

Puis, Monsieur Maurice Zermatten, professeur et romancier valaisan, entretint un auditoire attentif d'un sujet, important entre tous et que le conférencier avait intitulé « La santé d'un peuple ».

Après avoir posé le diagnostic et révélé les indices principaux de la mauvaise santé de notre peuple et déterminé leurs causes, M. Zermatten l'appliqua à suggérer quelques remèdes efficaces en relevant, notamment, le rôle positif du vrai sport et des vrais sportifs et en stigmatisant la tendance actuelle d'une certaine presse à sensation mettant trop souvent l'accent sur les seules vedettes.

Respectueux des principes de l'hygiène sportive, l'apéritif et le repas pris en commun furent exempts de tous produits alcoolisés ou nicotinés.

Après quoi, abandonnant le tapis vert de la salle des conférences pour celui du Stade des mélèzes, ces Messieurs les journalistes s'affrontèrent avec leurs collègues du SRI en un match de football qui aurait fort amusé les poulains de M. Rappan. Sur le score de 6-5 en faveur des journalistes on passa du rôle d'acteur à celui de spectateur pour suivre, avec la plus grande attention les divers exercices d'entraînement imposés à nos « nationaux » sous la compétente direction de M. Quinche.

Puis ce fut la collation au restaurant de la Hohmatt, la distribution d'une volumineuse documentation et la fin d'une sympathique journée au cours de laquelle « l'esprit de Macolin » et celui de Romandie se compléteront admirablement.

## Jean Studer en deuil

Le 27 mars à 17 heures Madame Lina Studer, mère de notre ami Jean Studer, le sympathique maître de sport de Macolin, s'est éteinte à la clinique des Tilleuls, après quelques jours de douloureuse maladie.

Nous aimerions dire à notre ami Jean, au nom de ses camarades sportifs et de ses collègues de travail, toute la part que nous prenons à son grand et cruel chagrin. Nous savons quels déchirements et quelles souffrances représente cette douloureuse épreuve.

Puisse la chaude amitié de tous ses fidèles amis l'aider à supporter ces pénibles instants de séparation. Fr. Pellaud

## Echos du cours fédéral des courses d'orientation

Nous sommes arrivés le jeudi 15 mars avec le beau temps pour le cours des courses d'orientation. Deux heures plus tard, après les souhaits de bienvenue et le déjeuner, nous nous retrouvions déjà avec carte et boussole sur le terrain. Dans une bonne ambiance nous nous initions au travail de pose de postes. Vendredi nous partons par camion à Safnern pour travailler dans les forêts du Büttenberg. Par un temps ensoleillé, nous faisons des poses de parcours par petit groupe sous l'experte direction de Francis Matthey, grand connaisseur. Après un bon déjeuner tiré des sacs, nous posons un parcours avec du matériel de fortune pour nos amis de Suisse alémanique. Après la rentrée et le souper nous passons une soirée de théorie agrémentée de film.

Samedi dernier jour de ce cours, nous nous déplaçons à nouveau dans les forêts du Büttenberg pour faire cette fois en concours le parcours que nos amis de Suisse alémanique nous ont piqueté. Parcours du tonnerre où chacun put contrôler ses aptitudes dans le terrain. Rentrés à Macolin pour rédaction du matériel et une bonne douche, nous nous retrouvons pour le déjeuner. A la suite d'une courte discussion avec tout le monde, on s'accorda pour reconnaître que le cours fut pleinement réussi tant du point de vue de l'enseignement que du logement et de la nourriture et nous profitons pour remercier bien chaleureusement nos moniteurs et le personnel de l'EPGS pour leur dévouement à notre égard.

Un participant reconnaissant.

## Le marcheur Jean Linder n'est plus !

Vendredi 30 mars est décédé à Zurich aux premières heures de la matinée Jean Linder, âgé de 84 ans.

Issu d'une famille nombreuse Jean Linder fit ses débuts en 1916 dans une épreuve de marche militaire de Zurich. Sa puissance et sa résistance l'incitèrent alors à se lancer sur les grandes distances. Ce fut un des plus grands marcheurs suisses. Ses nombreuses et retentissantes victoires tant sur le plan national qu'international portèrent bien haut le sport de la marche suisse.

Découvert en 1925 par M. Emile Anthoine, président de la Fédération internationale et de l'Union française de marche, il fut invité à participer à une grande épreuve de marche en France de ville à ville Calais — Paris qu'il gagna.

Pour Jean Linder « le petit laitier de Zurich » ainsi qu'on le dénommait en France, ce fut la gloire. Malgré tout, il resta simple et se moqua de toutes flatteries. Il participa à cinq Strasbourg — Paris et remporta les deux premières éditions en 1926 et 1927, où il surprit tout le monde sportif en devenant recordmann du monde sur les distances de 300 à 500 km. En 1927, il fonda la Fédération suisse de marche et en fut le président jusqu'en 1939.

Après le Général Henri Guisan, président d'honneur de la FIM le sport de la marche perd en Jean Linder un sportif de très haute valeur.

(Extrait du Bulletin de la FSM)

G.-E. Lanz, membre d'honneur FSM, vice-président FIM.



## Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports

### La leçon mensuelle : saut en hauteur

Introduction au rouleau costal et au rouleau ventral

#### 1. Mouvements de base

Rouleau costal : sauter en lançant 1 j. en av. en h., et retomber sur l'autre après 1/2 t. du côté de cette j. d'appui.

Rouleau ventral : saut de brochet; saut roulé avec chute sur le dos par-dessus l'épaule (saut de singe).

#### 2. Suite progressive d'exercices

Rouleau costal :

- Mesurer l'élan de 4 pas (assurance d'une détente correcte).
- Saut à cloche-pied : élan oblique du côté de la j. d'appel, appel et atterrissage sur la même jambe. Barre à env. 80 cm.
- Saut à cloche-pied, avec atterrissage simultanément sur les 2 mains et la jambe d'appel.
- Se coucher de côté sur la barre (comme sur 1 lit!) (env. 1 m.).

— Rouleau costal complet ; augmenter la hauteur.

Rouleau ventral :

- Saut de singe (roulade par-dessus l'épaule sur le dos). Départ de la station écartée (sans barre).
- Saut de singe ; départ en station sur la jambe d'appel (barre à env. 50 cm de haut.)
- Saut de singe ; départ position d'un pas en av. ; insister particulièrement sur l'élan en haut de la jambe libre (barre à env. 80 cm.)
- Id. avec élan de 4 pas (barre à env. 1 m.)
- Rouleau ventral (augmenter la hauteur).

#### 3. Moyens auxiliaires

Rouleau costal :

- Avec la jambe d'élan, tâcher de toucher la barre placée à 200—210 cm.
- Saut de flanc par-dessus le cheval, en posant la jambe d'élan.

Rouleau ventral :

- Rouleau sur une surface d'atterrissement surélevée.
- Rouleau en passant à plat ventre par-dessus le cheval.