

**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:** Enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports

### **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:** 08.02.2026

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

## 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 2<sup>me</sup> 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 post scolaire 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 complétèrent 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 initiâmes 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'expertise 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 piqué. Parcours du tonnerre où chacun put contrôler ses aptitudes dans le terrain. Rentrés à Macolin pour réédition 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 recordman 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 post scolaire 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'atterrissage surélevée.
- Rouleau en passant à plat ventre par-dessus le cheval.

## Remise de boussoles à titre de prêt

Il est prévu à l'annexe 5 des Prescriptions d'exécution que les boussoles ne peuvent être remises aux cours de base et entraînements de base que pour un mois. Le stock actuel de cet article nous permet de le prêter, dès maintenant, pour une durée de 3 mois.

## Indemnité pour guides patentés

Le Département militaire fédéral a décidé, en date du 22 mars, que tout guide patenté appelé à fonctionner dans les cours à option d'alpinisme d'été, comme directeur de cours, chef technique ou chef de classe, toucherait une indemnité journalière de Fr. 22.50. Ce montant correspond à la moitié de l'indemnité journalière payée aux guides fonctionnant comme instructeurs dans les cours de montagne de l'armée. Si les honoraires exigés dépassent ce montant, la différence doit être prise en charge par les cantons ou les groupements.

Ce subside complémentaire facilitera l'engagement de guides patentés et nous espérons qu'il sera fait, à l'avenir, un large usage de cette possibilité.

## Incorporation militaire de moniteurs de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports

Selon les directives du Chef du recrutement, les officiers de recrutement tiendront compte des demandes d'incorporation présentées par des conscrits fonctionnant comme moniteurs EPGS. Les intéressés devront prouver leur activité par la présentation du certificat de moniteur ou par une attestation de l'Office cantonal EPGS. Nous prions les Offices cantonaux de bien vouloir porter, cette réjouissante nouvelle, à la connaissance de leurs futurs moniteurs.

## Pour vous, nageuses et nageurs !

L'Interassociation pour la natation, case postale 158, Zurich 25, a délivré, depuis 1958, 47 152 tests, dont 17 152 en 1961. L'année dernière, des participants de tous âges et des deux sexes ont réussi 9 321 tests I (200 m), 7 426 tests II (300 m) et 405 tests III (500 m). M. Ruffieux, de Gruyère, a reçu la distinction réservée, chaque année, au lauréat le plus ancien.

Il convient de rappeler que toute société et toute école peuvent faire passer ces tests (diplôme et insigne en étoffe) aux membres ou élèves. Prière de s'adresser directement à l'Interassociation.

Par ailleurs, les exigences du test II sont celles de l'examen à option de l'éducation physique postscolaire des jeunes gens.

## Un cours d'instruction pour moniteurs de l'EPGS

La caserne de Sion a servi récemment de cadre à un cours d'instruction destiné aux moniteurs valaisans de l'EPGS.

Placé sous la direction de M. André Juillard, chef de l'Office cantonal, et de M. Alfred Siggen, chef technique, lesquels avaient élaboré un programme excellent, ce cours bénéficiait de la collaboration des chefs d'arrondissements appelés à fonctionner comme instructeurs.

Atténuant un peu trop les effets bienfaisants d'un soleil printanier, une bise aigrette n'a cependant pas eu d'incidence fâcheuse sur le déroulement du programme à la réalisation duquel 130 moniteurs ont contribué avec enthousiasme et efficacité.

Dans le but de favoriser un travail fructueux, les moniteurs étaient répartis en 3 groupes : 1. Les moniteurs ayant effectué un cours d'instruction de base à Macolin. 2. Les moniteurs ayant suivi plusieurs cours cantonaux. 3. Les moniteurs participant pour la première fois à un cours cantonal. Et, c'est en travaillant par classe que les participants ont assimilé la matière du cours.

Aux disciplines traditionnelles de l'EPGS s'ajoutaient quelques nouveautés. Dès lors, les courses, les jets, les sauts et les lancers ne le cédaient en rien à l'école du corps, à l'entraînement-circuit, ni aux jeux. Le volley-ball recrutait de nouveaux adeptes et la course de performance gagnait ses titres de noblesse.

Le travail des différentes disciplines en faisait ressortir la valeur éducative. En effet, ce cours d'instruction tendait à doter les moniteurs d'un réel bagage qui servira à la formation, à l'orientation et à l'éducation de toute une jeunesse.

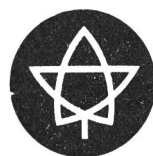
L'illustration en était assurée par la projection de trois courts métrages prêtés par l'Ecole de gymnastique et de sports de Macolin. Le premier traitait de L'Esprit sportif, le deuxième de La Gymnastique au sol. Quant au troisième, il alliait l'élégance du mouvement à la grâce de la gymnastique féminine, au charme du décors, toutes qualités qui, avec la complicité de la musique, composaient une merveilleuse petite symphonie d'automne pleine de poésie et de couleurs. Aussi, suis-je certain que tout a concouru au succès de ce cours d'instruction dont les participants ont tiré profit et enrichissement en vue des tâches futures qui les attendent et de la mission qu'ils auront à remplir.

## Léon Tolstoï et le tabac

« Je me retourne vers l'époque où j'usais du tabac : je me suis mis en fâcheuse posture, j'ai mal agi, j'ai commis une erreur : il me faut reconnaître l'embarras où je suis et tenter de m'en tirer, mais je ne veux pas l'avouer et j'accuse les autres : « je fume ».

« Ce qui distingue le tabac et beaucoup d'autres stupéfiants, c'est la facilité avec laquelle il anesthésie ; c'est son apparence moins nocive, sa facilité de transport, la multiplicité des occasions, le petit nombre de cas où il cause visiblement des troubles, et la possibilité de n'en user que dans certaines circonstances ».

« Presque tous les événements humains ont leur cause dans la non-sobriété, des dirigeants et des dirigés. Ne prenez pas cela pour une exagération. La ruine et surtout l'imbécillité de nos existences est due surtout à l'état d'intoxication dans lequel nous vivons ».



**Les réfugiés ont toujours grand besoin d'aide et de compréhension**

## Les réfugiés ont toujours grand besoin d'aide et de compréhension

Il est des milliers d'êtres humains qui, ayant été contraints de quitter leur foyer et leur patrie durant la dernière guerre, ou avant la guerre et depuis qu'elle est terminée, n'ont pas encore trouvé la sécurité et un asile de paix conforme aux Droits de l'Homme. Nous leur devons aide et appui.

La chronologie du Rapport annuel de 1961 qui retrace l'histoire de l'Office central suisse d'aide aux réfugiés — fondé le 17 juin 1936 — démontre clairement que c'est grâce à la bienveillance sans cesse renouvelée et à l'appui du peuple suisse qu'il a été possible de prodiguer aux réfugiés une assistance morale et matérielle efficace et continue. Mais notre tâche n'est pas achevée, il nous faut poursuivre nos efforts en faveur des sans-patrie. Chacun de nous aura à cœur de participer, dans la mesure de ses moyens, à la collecte qui s'effectuera dans toute la Suisse entre le 15 juin et le 15 juillet, au profit des réfugiés établis en Suisse.

(Collecte pour les Réfugiés en Suisse — Compte de chèques postaux VIII 33000).