

<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>	21 (1964)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Journées de l'armée : concours des conscrits : 11/12.V.1964

### 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

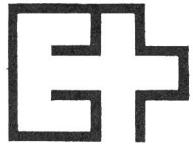
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 25.01.2026

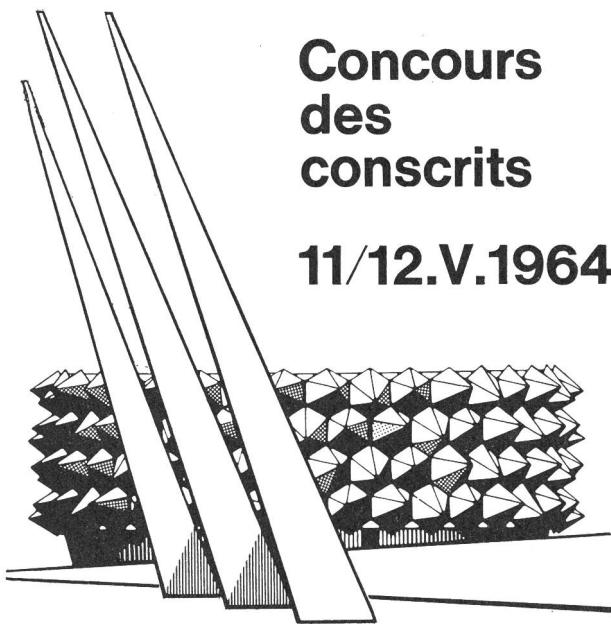
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Journées de l'armée

## Concours des conscrits

**11/12.V.1964**



### Programme du dimanche 10 mai 1964

- 1800—1930 arrivée des délégations au Comptoir Suisse, prise des cantonnements.
- 1930 allocution par le colonel EMG Zimmermann, chef du recrutement.
- 2000 souper (Caserne).
- 2100 distribution des trainings (Comptoir Suisse), rapport des chefs de délégation et des experts (Caserne, salle no 316 / 317).

### Programme du lundi 11 mai 1964

- 06.30 déjeuner (Caserne).
- 0720 rassemblement dans la cour de la Caserne, départ pour les terrains de sport.
- 0800 concours dans les disciplines de l'examen de gymnastique du recrutement
  - groupe I (BE, FR, GE, NE, VD, VS): Stade Olympique (lancer au terrain de sport du Bois Mermet — S. G. O. l'Avenir)

## Du nouveau à la rédaction de «Jeunesse forte - Peuple libre»

Après avoir assumé la rédaction de notre revue, à titre intérimaire, pendant 11 mois, j'ai le plaisir d'informer nos lecteurs que ce No 4 / 1964 est le dernier dont j'ai la responsabilité. En effet, — comme vous l'expliquera la direction de l'EFGS dans le prochain numéro — je puis remettre maintenant cette charge en de nouvelles mains : une commission rédactionnelle présidée par André Metzener, professeur de gymnastique et de sport à Macolin.

groupe II (AG, BL, BS, SO, SH, ZH) : Stade des Marronniers

groupe III (AR, IR, GL, GR, SG, TG) : Terrain de sport Béthusy

groupe IV (LU, NW, OW, SC, TI, UR, ZG) : Stade de Vidy

jeux : éliminatoires (handball et football) : La Blécherette.

1215 dîner (EXPO, Halle des Fêtes).

1400 courses d'estafettes cantonales 6×200 m., finales de handball et de football (Stade de Vidy)

1400 courses d'estafettes (éliminatoires)

1435 finale de handball

1520 courses d'estafettes (finale des seconds)

1530 finale de football

1615 courses d'estafettes (finale des premiers)

1630 proclamation des résultats (Stade de Vidy), allocution par le colonel commandant de corps Frick, chef de l'instruction de l'armée.

1900 souper (Caserne), puis, à disposition des chefs de délégation.

### Programme du mardi 12 mai 1964

0700 déjeuner (Caserne).

0800 visite de l'exposition sous la conduite des chefs de délégation.

1030 rassemblement et mise en place au stade de Vidy, entrée des drapeaux et étendards de l'armée, allocution de Monsieur le conseiller fédéral Paul Chaudet, chef du Département militaire fédéral.

1330 dîner (EXPO — Halle des Fêtes), puis visite de l'exposition.

621 conscrits (classe 1945) participeront le 11 mai 1964 à une compétition sportive dans le cadre de l'EXPO. Les disciplines de l'examen de gymnastique au recrutement constitueront la matière de ce concours.

Ces jeunes gens sont choisis selon leurs performances et leur activité sur le plan de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports. Cette manifestation est plus qu'une simple expression du caractère sportif du recrutement. Ce sera pour de jeunes Suisses l'occasion de mettre en relief les buts assignés à l'EPGS : améliorer les capacités sportives et susciter la joie par la maîtrise du corps. Débordant de son enveloppe militaire, cette manifestation illustrera l'éducation dispensée en vue de former des hommes dignes de ce nom, et la contribution que fournit l'EPGS en matière d'éducation physique.

L'EFGS assume l'organisation de cette compétition ; chacun est cordialement invité à y assister.

Section EPGS.

Permettez-moi, à cette occasion, de vous dire en quelques lignes quels sont les sentiments qui m'animent (ceci sans vouloir donner plus d'importance qu'il ne le mérite au rôle que ma modeste personne a joué dans cette affaire) :

— Tout d'abord, j'éprouve malgré tout quelques regrets d'abandonner une tâche intéressante, surtout dans la mesure où l'on sent qu'un certain lien s'établit entre les lecteurs et le rédacteur. A ce sujet, j'aimerais rele-

ver combien un responsable apprécie les (trop rares) communications que lui font parvenir tous ceux que la revue intéresse ; je ne saurais assez encourager nos lecteurs à manifester leur opinion, que ce soit approbation ou critique, leurs désirs ou leurs sentiments. Sans qu'il soit possible, évidemment, de tenir compte de tous les avis ou de tous les vœux, le rédacteur n'en tirera pas moins d'excellents enseignements, pour le plus grand profit de tous ; il en éprouvera le sentiment réconfortant de constater qu'il est lu et peut-être apprécié ; cela constituera pour lui un véritable stimulant que de réaliser qu'il ne travaille pas dans le vide, cela contribuera à dissiper son impression d'isolement souvent si déprimante.

— J'éprouve ensuite un grand soulagement de pouvoir confier à d'autres cette tâche qui me pesait, surtout parce que j'avais conscience de ne pas toujours pouvoir l'accomplir à la satisfaction de tous. En effet, il est très difficile d'exécuter un pareil travail à titre accessoire et en ne disposant pas du temps nécessaire. A cet inconvénient s'ajoutait encore le fait, pour moi, de ne pas me trouver au centre de toutes les activités EPGS, c'est-à-dire à Macolin. J'ai ressenti cet éloignement comme un gros handicap et je vois, dans cette reprise de la rédaction par un membre de la famille de Macolin, un gage de succès, de qualité et d'efficacité.

— Enfin, il est de mon devoir d'exprimer mes sentiments de sincère gratitude à l'égard de tous ceux, à Macolin et ailleurs, qui ont cherché à faciliter mon

travail ; gratitude aussi envers les lecteurs pour leur indulgence et leur bienveillance. Je ne saurais citer ici les noms de tous ceux qui ont droit à ma reconnaissance, mais une mention spéciale doit être adressée à Claude Giroud, professeur, pour son importante contribution à la rédaction de la revue, ainsi qu'à Noël Tamini, traducteur, qui a été pour moi un parfait collaborateur ; je lui adresse d'ailleurs tous mes vœux, puisqu'il continuera à porter la responsabilité administrative de la revue, tout en assurant la traduction des articles paraissant dans la revue de langue allemande ou d'autres articles susceptibles d'intéresser les lecteurs de « Jeunesse forte — Peuple libre ».

Par ces lignes, je ne prends cependant pas définitivement congé, puisque j'ai accepté d'être membre de la commission rédactionnelle ; mais je rentre dans le rang après avoir fait une expérience enrichissante pour moi. Je souhaite aux nouveaux responsables beaucoup de satisfaction dans leur fonction ; mes vœux s'adressent naturellement avant tout au nouveau président de la commission de rédaction ; je lui souhaite de trouver une foule de collaborateurs parmi les lecteurs et plus particulièrement parmi ceux d'entre eux qui assument des responsabilités au sein de la jeunesse ou dans le cadre de l'EPGS.

Bon succès et beaucoup de plaisir à la nouvelle équipe.

Le rédacteur ad interim : A. Paroz

## Aspect médical de la préparation à la compétition

Prof. Etienne Grandjean

Directeur de l'Institut pour l'hygiène et la physiologie du travail de l'Ecole polytechnique fédérale, le professeur Grandjean, dont les travaux font autorité tant en Suisse qu'à l'étranger, est d'autre part membre de la Commission consultative de la section des recherches de l'EFGS, à Macolin. Nous le remercions sincèrement de nous avoir autorisés à faire paraître dans notre revue cet article passionnant, susceptible d'intéresser chacun de nos lecteurs, publié dans le numéro de février 1964 de l'organe du Leichtathletik-Club de Zurich (LCZ).

La rédaction

### 1. La période d'entraînement

#### Charge et entraînement

Le succès de l'entraînement implique une adaptation progressive du corps aux charges que s'impose le sportif. Le travail de la puissance développe les muscles ; des efforts longs et répétés améliorent le rendement du cœur et l'endurance de l'organisme tout entier. Lorsque la récupération est satisfaisante et l'alimentation judicieuse, les progrès sont d'autant plus sensibles que les charges à l'entraînement sont élevées. C'est pourquoi le sportif qui s'entraîne de manière appropriée et sérieuse le fait à l'aide de charges très importantes.

Mais lorsque la charge excède les possibilités de récupération, la capacité de rendement diminue. On parle alors de surentraînement, état caractérisé par un manque d'entraînement, de la lassitude et l'apparition de multiples douleurs.

Une condition physique optimale (capacité de résistance de l'organisme tout entier) est la condition sine qua non de l'acquisition et du maintien d'une capacité de rendement maximale. Etant donné la fatigue qu'elle

provoque rapidement, une condition physique insuffisante entrave la pratique d'un judicieux entraînement et cause aisément la méforme. Cependant, une condition physique optimale n'est pas seulement le fait d'un intense entraînement, mais tout autant celui d'un mode de vie sain et d'une alimentation appropriée.

### 2. Alimentation équilibrée

#### Le besoin énergétique

Durant la période d'entraînement, le besoin énergétique du sportif est élevé. En d'autres termes, il faut que la nourriture soit pour lui une véritable source d'énergie.

Dans le tableau figurant plus loin, on indique en calories la consommation énergétique particulière à différentes activités sportives. (La calorie est la mesure, d'une part, de l'énergie nécessaire à l'exercice d'une activité physique et, d'autre part, de la valeur énergétique d'un aliment). Dans l'exercice d'une activité physique, l'homme ne peut dépenser de l'énergie (ou des calories) qu'en fonction des réserves dont son corps dispose, celles-ci ayant été auparavant accumulées sous la forme de calories alimentaires.

A la lecture de ce tableau, nous constatons qu'un travail intense durant 1 heure nécessite quelque 1000 calories et que le même travail d'une durée double en exige 1500. Par conséquent, pendant la période comprise entre les séances d'entraînement, le sportif doit absorber plus de calories alimentaires que d'ordinaire, c'est-à-dire satisfaire alors un besoin énergétique comparable à celui d'un travailleur de force. Il consomme