

**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:** 22 (1965)  
**Heft:** 8  
  
**Rubrik:** Nouvelles de l'EPGS

### **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:** 20.02.2026

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



## Nouvelles de l'EPGS

**Une urgente nécessité ... repenser tous les problèmes touchant à la préparation physique des jeunes**

Le moins que l'on puisse dire de la conférence annuelle 1965 des responsables cantonaux EPGS, c'est qu'elle a pris un caractère « historique ». Cela pour deux raisons au moins, qui auront une incidence certaine sur le développement des exercices corporels en Suisse. Il fut, en effet, question à La Chaux-de-Fonds les 23 et 24 juin dernier, d'une part de la révision de l'ordonnance encourageant la gymnastique et des sports du 7 janvier 1947, et d'autre part de la place qui doit être faite à la culture physique — ce mot étant pris dans son acception la plus large, et couvrant aussi le sport — au sein de la jeunesse féminine.

Etant bien entendu que d'autres sujets furent traités lors de la réunion de La Chaux-de-Fonds, préparée et présidée avec un soin minutieux par M. Willy Rätz de la section EPGS, et en présence de M. Ernest Hirt, directeur de Macolin, de M. Schatz, chef de la section juridique de l'Assurance militaire, des délégués à l'information et de nombreux responsables cantonaux. Et parmi eux, la bonne équipe des Romands... ceux-ci appréciant particulièrement la traduction simultanée, assurée à la perfection par André Paroz. Voici une initiative qui venait à son heure, et qui — tout en sauvegardant l'unité de travail de la séance — permit aux Romands de suivre toutes les discussions.

### Course de 1000 m, ski de fond, cours centraux ...

Discussions qui ont porté sur les points suivants : introduction de ski de fond comme branche à option, et comme examen option dans le cadre de l'EPGS, selon des normes qui seront communiquées aux intéressés. D'ici 1967, 4000 paires de ski et autant de paires de souliers de fond, seront à disposition de cantons (un millier déjà pour le prochain hiver). En ce qui concerne la formation des instructeurs, il apparaît qu'un effort devra être fait par les cantons, lors de la désignation de ceux des leurs qui devront suivre les cours centraux. Une diminution de la qualité ayant été constatée dans lesdits cours. Dans un exposé extrêmement fouillé, M. Schatz a montré divers aspects de l'assurance militaire appliquée aux secteurs si nombreux de l'EPGS. Puis il a été question de l'insigne sportif européen, que huit cantons ont introduit officiellement, alors que d'autres se tâtent encore.

Quant à la gymnastique pour apprentis, elle a également été évoquée, la loi fédérale sur la formation professionnelle en rendant l'application plus aisée. Enfin, toutes dispositions ont été prises, afin que la « Rencontre EPGS 1965 » — qui aura lieu les 4 et 5 septembre — permette aux moniteurs les plus méritants de chaque canton, de montrer leur savoir, mais aussi de trouver une certaine récompense à leurs efforts (étant entendu, toutefois que tous les moniteurs EPGS... sont par essence même des « méritants », mais il faudra tout de même faire un choix, car tous ne pourront être à Macolin aux mêmes dates. Il appartiendra donc aux cantons de faire le choix.

### Révision de l'ordonnance de 1947 ... mais surtout révision des idées !

Ces diverses questions mises au net, les participants à la conférence de La Chaux-de-Fonds eurent à discuter d'un des points principaux inscrits à l'ordre du jour, soit la révision de l'« Ordonnance encourageant la gymnastique et les sports » du 7 janvier 1947 (celle-ci apportant déjà de nombreuses modifications à l'« Ordonnance sur l'Instruction préparatoire » du 1er décembre 1941, qui — à l'époque — avait un caractère révolutionnaire). Partant de l'idée que les sports sont devenus un fait social, et qu'ils doivent être envisagés actuellement en tenant compte des conditions de vie et de la mentalité de notre époque, la direction de Macolin a estimé — en effet — que le moment était venu de revoir tout le problème. Cela non seulement en revisant des textes, mais surtout en faisant preuve d'imagination et en partant sur des bases nouvelles. Initiative audacieuse qui tient compte des éléments suivants : Remplacement de l'appellation EPGS par un nom qui « croche » les jeunes. Collaboration plus étroite avec les fédérations de sport et de gymnastique.

Amélioration du niveau des instructeurs et des moniteurs, et adaptation des indemnités.

Augmentation des disciplines touchant à l'EPGS

Participation des jeunes étrangers au mouvement concernant jusqu'alors que les Suisses.

### La jeunesse féminine ne doit pas être oubliée ...

Voici déjà pas mal de points qui justifieraient la révision de l'ordonnance, mais il y en a d'autres et en particulier l'introduction plus poussée de l'éducation physique au sein de la jeunesse féminine. Problème qui a trouvé l'appui des 34 organismes consultés à ce sujet, et qui doit donc être résolu à cette occasion. Mais qui sera un argument de plus pour ceux qui pensent que tout ce qui touche à la formation physique de notre jeunesse doit être confié à un département autre que celui qui s'en occupe légalement aujourd'hui, c'est-à-dire le département militaire fédéral. Ce qui n'enlèvera rien à la nécessité de former les futurs citoyens en vue de leurs tâches civiques.

Macolin a déjà contacté cantons et associations au sujet de la révision et une commission a été désignée, et une nouvelle conférence des responsables aura lieu cet automne, qui verra plus clair dans un domaine si complexe... et qui « bousculera » pas mal d'idées préconçues ! J. Chevalier.

### 6e Course jurassienne d'orientation

Un comité d'organisation s'est déjà mis au travail et a prévu les points suivants de l'organisation :

Lieu : Nods sur le Plateau de Diesse.

Date : 16 octobre 1965.

Organisateur : groupe EPGS Nods, M. Francis Erard, instituteur. Renseignements et inscription : des formulaires et des bulletins ont été envoyés aux groupements et sociétés intéressées à fin juin. On peut toutefois demander ces directives à l'adresse indiquée ci-dessus.

## Nouvelles Fribourgeoises

L'Office cantonal EPGS a convoqué dernièrement les chefs de districts à une séance de travail.

Les décisions suivantes ont été prises :

1. Chaque district organisera au moins un examen de natation et si possible un cours de natation.
2. Le canton mettra sur pied pour le samedi 25 septembre 1965 une

### Journée fribourgeoise de l'EPGS

qui réunira une équipe par district et une de Fribourg Ville, soit au total 8. Chaque équipe pourra être composée de 6 jeunes gens au minimum et de 12 au maximum.

Programme général de la journée :

Matin dès 08.00 h : 100 m, saut longueur, lancer de grenade, jet du boulet, 100 m et course relais 4 x 100 m. Chaque athlète peut disputer au maximum 2 disciplines plus le 4 x 100 m.

Après-midi : Tournoi interdistricts de football. Proclamations des résultats et distribution des prix. Nul doute que le Stade universitaire de St-Léonard connaîtra le 25 septembre une splendide journée sportive.

### Moniteurs méritants

L'Office cantonal a décidé de récompenser les moniteurs suivant leurs années d'activité, selon qu'ils en auront 5, 10, 15, 20, 25 ou plus. Que voilà un encouragement à la persévérance.

### Deux chefs de districts objets de promotion flatteuse

MM. Fritz Lerf, chef du district du Lac, et Armand Mailard de celui de la Glâne viennent d'être appelés par le Conseil d'Etat aux postes d'Inspecteurs scolaires : le premier, des écoles réformées du canton et le deuxième de l'arrondissement de la Glâne. Nous les félicitons chaleureusement de leur nomination qui les honore et honore aussi l'EPGS et leur souhaitons plein succès dans leurs nouvelles fonctions.

Luy.

## Willy Dürr a 70 ans

Les sceptiques voudront bien s'adresser à l'office d'état-civil de Bâle-Ville. On y certifiera que Willy Dürr est bel et bien né à Steffisburg le 11 septembre 1895. On est tout simplement étonné que ce Bâlois bon teint a vu le jour dans le canton de Berne. Nul doute que sa gaîté et son entrain lui viennent de sa patrie bernoise. De même, il ne saurait guère renier l'origine de ses qualités critiques : il a grandi à Bâle, qui a imprégné sa vie. Cela devrait tout dire. Willy Dürr a de surcroît un caractère hors du commun. Pas étonnant que les racines de son arbre généalogique plongent dans le sol près de la France !

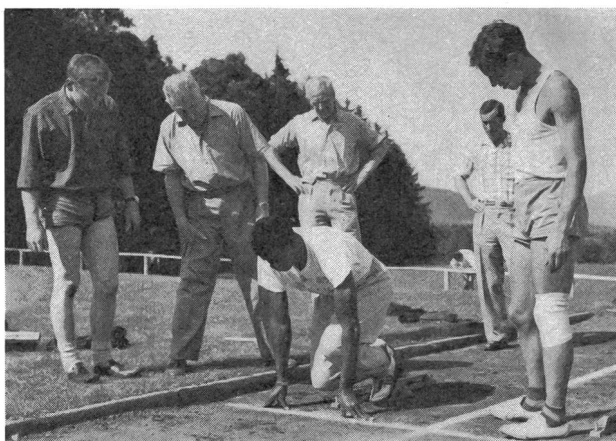
Mais d'où lui viennent ses autres éclatantes qualités, telles son énergie, sa fraîcheur, sa vigueur inlassable ? Peut-être ce remarquable Bâlois, maître de sport à l'université, a-t-il tout particulièrement su faire épanouir ses nombreuses qualités dans son milieu de travail, la culture physique. Le contact permanent avec la jeunesse sportive, les étudiants, les sportifs d'élite, les pédagogues sportifs de Suisse et de l'étranger, et l'entraînement personnel jamais délaissé ont sans nul doute contribué à maintenir en lui cette forme qui fait encore aujourd'hui l'admiration de chacun. Et pourtant, tout au long des années, Willy Dürr n'a cessé de déployer une énorme énergie ; jamais il n'a ménagé ses forces, donnant toujours le meilleur de soi. Et jamais nous ne l'avons vu fatigué, mais au contraire toujours disposé à accepter de nouvelles tâches et à les remplir de cette prodigieuse puissance de travail bien à lui.

Il faut convenir qu'aujourd'hui Willy Dürr travaille avec la même vitalité qu'il y a 30 ans. Il a su, malgré son intense activité, se maintenir frais et jeune, tant dans la manière de payer de sa personne que dans l'accomplissement de son travail.

Willy Dürr est un autodidacte. De par ses capacités sur le plan sportif, qui ne sont pas en tout premier lieu inhérentes à ses qualités techniques personnelles, mais bien davantage à ses évidentes aptitudes pédagogiques, il a peu à peu transformé son activité sportive annexe — il fut tout d'abord employé au cadastre de la ville de Bâle — en assumant, le premier en notre pays, la charge de maître de sport universitaire à plein temps. Son œuvre de pionnier à l'université de Bâle a suscité la création d'activités sportives analogues dans d'autres universités suisses.

Nous avons rencontré pour la première fois Willy Dürr en 1928, lors de la fête fédérale de gymnastique de Lucerne. Moniteur-chef de la section de gymnastique « Kaufleute », il dirigeait avec grand succès une section d'athlètes évoluant avec maîtrise en survêtements de couleur bleue — innovation révolutionnaire à une époque où toutes les sections se présentaient en habits blancs. Dès cette époque, Willy fréquenta régulièrement les cours centraux d'athlétisme léger de la Société fédérale de gymnastique, occasion d'un fructueux échange d'idées.

Il fut en outre un collaborateur particulièrement méritant de la commission technique de l'Association fédérale d'athlétisme léger. Il n'y avait donc rien de surprenant pour qu'en été 1941, le capitaine Willy Dürr ait passé à la direction technique, lorsqu'il organisa le premier cours de sport dans l'armée.

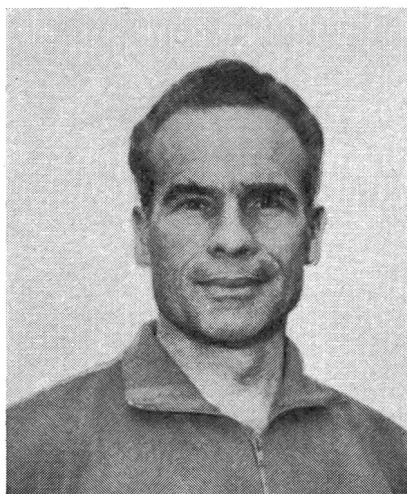


Willy Dürr était aussi présent lorsqu'en lieu et place de la section de l'instruction préparatoire de la division de l'infanterie, on s'occupa de mettre sur pieds une organisation civile. Et c'est avec enthousiasme qu'il apprit avec nous qu'à la demande du général Guisan, en janvier 1941, le Conseil fédéral avait décidé la création d'une Centrale fédérale pour l'instruction préparatoire et le tir, qui devint ensuite l'actuelle Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Willy Dürr se trouvait également aux commandes en mai 1942, lorsque se déroula à Macolin le premier cours fédéral de moniteurs pour la nouvelle instruction préparatoire volontaire de gymnastique et de sport, et qui marqua en fait le début de l'activité de l'EFGS. Et depuis, il appartient à Macolin. Année après année, lorsque d'une manière ou d'autre son activité le lui permet, il répond à l'appel de Macolin. Au début, ce furent les cours de moniteurs de l'EFGS ; depuis 1950, le stage d'études pour maîtres de sport. Dès 1947, l'émiment pédagogue a en outre déployé son activité dans toutes les écoles d'officiers sanitaires, et contribué ainsi grandement à la formation médico-sportive de la nouvelle génération de médecins.

Nous ne saurions laisser échapper cette occasion bienvenue pour te remercier, cher Willy Dürr, de l'énorme et fructueuse activité que tu n'as cessé de déployer au service du sport suisse, et de notre école tout particulièrement. Nous sommes heureux que tu continues à faire régulièrement bénéficier Macolin de ton rayonnement, et nous formulons tout particulièrement ce vœu : « Puisse-tu continuer à déployer cette précieuse activité, à susciter cet enthousiasme ! Les générations futures ont besoin de semblables exemples ! »

*J. Min.*

## Jack Günthard à l'EFGS



La nomination du Lucernois Jack Günthard au poste d'entraîneur des gymnastes suisses a soulevé une vague d'enthousiasme. Elle a provoqué une détente bienvenue, un soulagement, parce qu'elle laisse entrevoir la fin de querelles

intestines, de tiraillements qui ont entravé considérablement l'essor de notre gymnastique. Elle apporte l'espoir d'un redressement attendu avec impatience. Et surtout, elle marque un tournant important dans toute l'organisation de notre gymnastique artistique, depuis le recrutement et l'entraînement des juniors jusqu'à la préparation de l'équipe suisse pour les compétitions internationales.

Cependant, aussi réjouissante que soit cette nouvelle, il ne faut pas se nourrir d'illusions. Bien qu'il ait obtenu des succès retentissants avec l'équipe italienne et qu'il soit considéré comme le meilleur entraîneur d'Europe occidentale, Jack Günthard ne pourra pas faire des miracles. Nos gymnastes sont et resteront des amateurs. Cela signifie qu'ils n'auront jamais la possibilité de consacrer à l'entraînement autant de temps que les Italiens (entre autres). Et puis, un entraîneur n'a pas souvent la chance de rencontrer un gymnaste de la trempe de Menichelli, récent vainqueur des Championnats d'Europe.

Les dirigeants de la SFG sont conscients de tout cela. Leurs ambitions sont limitées. Elles se bornent à la préparation d'une équipe suisse capable de retrouver une place convenable sur la scène internationale. Autrement dit, une équipe pouvant rivaliser non pas avec les Russes et les Japonais, mais avec les Finlandais, les Allemands, les Tchécoslovaques par exemple. Pour en arriver là, il faudra du temps, parce qu'il faut tout reprendre à la base, repartir de zéro.

C'est le comité central de la SFG, en parfait accord avec l'AFGA (Association fédérale de gymnastique artistique), qui

a pris l'initiative de cette réorganisation. M. Charles Pasquier nous en a donné tous les détails dans la conférence de presse qu'il a tenue à Lausanne.

#### La carrière de Jack Günthard

Né le 8 janvier 1920, Jack Günthard a gagné ses premiers lauriers comme gymnaste à 17 ans. Mais c'est entre 32 et 38 ans qu'il a remporté ses plus belles victoires. En 1952, il fut champion olympique à la barre fixe aux Jeux de Helsinki. En 1957, à Paris, il enleva les titres de champion d'Europe aux barres parallèles et à la barre fixe. Il a gagné trois fois le Championnat suisse : en 1956, 1957 et 1958.

Günthard a fait un apprentissage de typographe. A 25 ans, il a entrepris des études pour obtenir sa maturité fédérale. Puis il a fait son brevet de maître de sport.

En 1958, il a été chargé de la préparation des gymnastes italiens. Sous sa direction, l'équipe transalpine a pris la 3e place aux Jeux olympiques de Rome. Les frères Carminucci et le nouveau champion d'Europe Franco Menichelli furent ses plus brillants élèves.

#### Un vaste programme

Il s'agit tout d'abord d'intensifier la pratique de la gymnastique aux engins dans les classes de pupilles et à l'école, de l'introduire dans l'enseignement préparatoire, d'organiser pour les jeunes des épreuves selon le système des tests en patinage artistique, avec attribution de médailles (bronze, argent et or).

D'autre part, les sections et les associations régionales et cantonales seront invitées à organiser pour ces jeunes davantage de concours à leur mesure.

La répartition des concurrents dans les différentes catégories se fera sur des bases nouvelles, en tenant compte de l'âge seulement jusqu'à 16 ans, de l'âge et des capacités jusqu'à 21 ans, et des capacités seulement dès 21 ans. Un gymnaste ne pourra passer dans une catégorie supérieure qu'après avoir obtenu les qualifications nécessaires au cours d'une épreuve spéciale.

Ce programme est vaste. Pour qu'il soit efficace, il importe d'avoir un nombre suffisant d'instructeurs qualifiés, répartis dans toutes les régions du pays. A cet effet, d'anciens champions et de bons gymnastes seront invités à suivre des cours pour l'obtention d'un brevet.

#### Premier objectif : Mexico

Pour l'immédiat, les dispositions suivantes ont été arrêtées : 40 juniors et 40 gymnastes d'élite, déjà désignés, seront suivis et conseillés. Vingt d'entre eux (parmi l'élite) suivront périodiquement des cours à Macolin. Cet automne, ce nombre sera réduit à douze, et c'est dans ce groupe que seront choisis ceux qui participeront aux Championnats du monde de Dortmund, en 1966. Toutefois, cette participation ne sera décidée définitivement qu'au début de l'été prochain. Si l'état de préparation à ce moment-là est jugé insuffisant, la Suisse ne sera pas représentée à ces joutes par une équipe complète, mais seulement par un ou deux concurrents individuels. Cela signifie que l'objectif principal est plus lointain. Il s'agit des Jeux olympiques de Mexico, en 1968.

Jack Günthard — qui a été engagé par l'Ecole de gymnastique et de sport de Macolin dans la classe de chef maître de gymnastique — entrera en fonctions le 1er septembre prochain. Sa tâche sera ardue, mais il ne sera pas seul. L'entraîneur actuel, Marcel Adatte, a accepté spontanément de collaborer avec lui. Adatte conservera encore la direction de l'équipe A jusqu'aux Championnats du monde. Ensuite, il s'occupera des juniors et de l'équipe B. Günthard, pour sa part, travaillera dès cet automne à la préparation d'une équipe pour les Jeux olympiques. Il choisira 12 à 15 juniors talentueux qui suivront sous ses ordres un entraînement intensif (3 ou 4 fois par semaine).

Tel est, dans ses grandes lignes, le plan de cette réforme. Mais pour obtenir de bons résultats, Günthard doit avoir ses coudees franches. C'est d'ailleurs l'avis du comité central de la SFG. Ceux qui se montreront réticents devront s'en aller. Le succès de l'entreprise est à ce prix. Robert Diserens

Tiré de la « Gazette de Lausanne »

## Davantage d'activité physique: Marchons

### Année des Alpes et rallyes pédestres en montagne

L'Office national suisse du tourisme a proclamé « Année des Alpes » cet an de grâce 1965, marqué par d'importants centenaires et pour lequel le slogan « Retour à la nature » garde sa pleine signification. Il y a un siècle, en effet, que l'hiver montagnard a été reconnu comme un facteur de régénérescence et d'activité sportive (ski, patinage et luge). Cela se passait dans les Grisons.

Le 14 juillet 1865, l'Anglais Edward Whymper et trois camarades alpinistes, en compagnie de trois guides de montagne, réussirent la première ascension du Cervin, exploit qui avait été tenté vainement pendant de longues années. Ce fut la grande époque des pionniers de l'alpinisme. Les chroniques de ce temps ont également enregistré plusieurs conquêtes de sommets jusqu'alors inviolés dans l'Oberland bernois, ainsi qu'en Suisse centrale et en Suisse romande.

Au nombre des manifestations spéciales organisées sous le patronage de l'Office national suisse du tourisme (et dont quelques-unes ont déjà eu lieu) figurent notamment les rallyes pédestres en montagne, qui se dérouleront le 26 septembre dans plusieurs régions touristiques, avec l'appui du Club alpin suisse.

Sans aucun doute, de nombreux groupes de participants choisiront les itinéraires pédestres marqués par les soins de l'Association suisse du tourisme pédestre et des sociétés locales de développement touristique. Le canton de Berne seul compte plus de 7500 km de ces itinéraires, dont 1200 km de chemins de montagne ; dans les Grisons, la proportion est de 6000 pour 1000. Pour les utiliser, on recommande de consulter les cartes et indicateurs touristiques, et les folios de la carte de la Suisse dressée par le Service topographique fédéral, le Guide du CAS, les guides routiers des postes alpestres et les feuilles d'itinéraires de l'Association suisse du tourisme pédestre.

#### Règlement technique

**Article 1er :** Les Rallyes pédestres suisses en montagne de l'Office national suisse du tourisme s'accomplissent en un jour. Ils ont pour but de promouvoir et de maintenir le sport pédestre en terrain alpin, d'entretenir la bonne camaraderie, d'élargir la connaissance des Alpes suisses et de susciter le « sens alpin ».

**Article 2 :** Les Rallyes pédestres suisses en montagne sont ouverts aux participants suisses et étrangers des deux sexes. Sont prévues les catégories suivantes :

Membres du Club alpin suisse et des OJ

Membres du CSFA

Membres de la FSS

Membres des sociétés de gymnastique et de sport, des groupes de formation sportive préparatoire, des organisations sportives de firmes,

Affiliés aux associations sportives des écoles secondaires, des universités et des instituts.

Familles.

**Article 3 :** Les parcours déterminés à l'avance, notamment ceux qui impliquent le passage de cols dans la région des Préalpes et en haute montagne, sans toutefois poser de problèmes d'alpinisme technique, devront être couverts en bonne condition physique dans les limites de temps fixées en tenant compte du kilométrage et des différences de niveau. Au reste, le temps de marche effectif est à volonté.

Les Rallyes pédestres ont lieu dans les régions suivantes : Grisons, Suisse orientale, Suisse centrale, Oberland bernois, Région du Léman, Alpes vaudoises, Valais, Tessin.

Les parcours passent par des cols et des cheminements connus, en évitant autant que possible les terrains alpins sans voies d'accès (névés, glaciers, rochers à varappe).

Les participants choisissent librement l'itinéraire parmi ceux proposés, et, par conséquent, le lieu de rassemblement ou point de départ et le but de l'excursion. Ce but, en fonction même du rallye, pourra être atteint par d'autres groupes de participants ayant opté pour un itinéraire différent. L'effort à fournir porte sur une distance horizontale de 30 km au maximum, avec 2500 m de dénivellation maximum, et douze heures de marche au total au pas de montagne et à la cadence du tourisme pédestre.

**Article 4 :** Les inscriptions doivent parvenir à l'Office national suisse du tourisme sur formule spéciale remplie par groupe, dactylographiée ou libellée en caractère d'imprimerie, exactement selon les prescriptions suivantes :

1. Chef de groupe ou guide d'excursion.

2. Participants, par ordre alphabétique.

Le délai d'inscription doit être rigoureusement observé. Les inscriptions tardives ne seront pas acceptées. Les mutations doivent être annoncées avant le départ au commissaire régional.

**Article 5 :** Les groupes comportent de quatre à douze participants.

Les groupes doivent rester, durant la marche, aussi compacte que possible, pour autant que le terrain et les conditions de la route n'exigent pas un certain échelonnement. Les groupes qui dérogeraient au bon ordre seront retenus



par les organes de contrôle jusqu'à ce qu'ils aient retrouvé leur cohésion.  
Chaque groupe doit se signaler à tous les postes de contrôle et postes sanitaires établis sur l'itinéraire prescrit, sous peine de se voir disqualifié.

**Article 6 :** Le chef de course (chef de groupe) a pour obligations :

Le maintien d'un rythme de marche adapté soit à la montée, soit à la descente, de façon à éviter tout surmenage. Il ne s'agit pas d'une course de vitesse !

Prendre soin des participants blessés ou tombés malades.  
Prévoir des haltes régulières de repos et de sustentation, en des endroits propices.

Orientation des participants sur le terrain.

Renseignements d'ordres géographique, géologique, historique, économique, touristique et autres particularités relevées en cours de route.

Observation de la flore, de la faune, de la végétation ; ravitaillement.

Mettre l'accent sur le caractère méditatif et contemplatif de la marche grâce à l'observation, la vision, l'audition.

Veiller à un équipement adéquat, particulièrement en matière de cartes topographiques, guide du CAS, guides du tourisme pédestre, boussole, altimètre, jumelles, vivres, éventuellement matériel de cuisine, matériel sanitaire (pharmacie de poche), protection contre le vent et la pluie conforme aux indications du chef de course.

Le choix des chaussures de marche appelle une attention toute spéciale.

**Article 7 :** Le départ au lieu choisi est donné à une heure fixée d'avance, compte tenu de la durée de la course. L'effectif complet du groupe annoncé est vérifié d'après la liste des participants, que le chef de course doit produire devant les organes de contrôle. Au terme de la marche, le chef de groupe présente son équipe au chef de contrôle local, si elle est complète et correspond à la liste des participants. Au cas où un groupe se voit obligé pour quelconque motif d'abandonner la course, son chef doit en aviser dès que possible l'organe de contrôle posté au but choisi, par téléphone.

**Article 8 :** Les rallyes pédestres auront lieu le 26 septembre ou, éventuellement, le 3 octobre 1965. Selon le temps, l'Office national suisse du tourisme à Zurich décidera du maintien ou du renvoi d'une partie ou de tous les rallyes. Information par le téléphone No 164.

## Buts et itinéraires pouvant concerner la Suisse romande

### Les Diablerets (alt. 1155 m)

**Col du Pillon (1549 m) :** Gstaad (1053 m) — Gsteig (1192 m) — Reusch — Col du Pillon (1549 m) — Les Diablerets.

**Col de la Croix (1735 m) :** Villars — Bretaye (1810 m) — Perche — Ensex — Col de la Croix (1735 m) — Les Diablerets.

**Trütlisberg — Krinnen — Pillon (2083 — 1660 — 1549 m) :** Lenk en Simmental (1068 m) — Haslerberg — Col du Trütlisberg (2083 m) — Lauenen (1251 m) — Krinnen (1660 m) — Gsteig (1189 m) — Reuschbach — Pillon (1549 m) — Les Diablerets.

**Col des Mosses (1448 m) :** Château-d'Oex (973 m) — Les Moulins (893 m) — La Lécherette (1382 m) — Col des Mosses (1448 m) — La Ville — Les Fontaines — Les Diablerets.

**Arnenhorn (2214 m) :** Château-d'Oex (973 m) — Les Moulins (893 m) — L'Etivaz (1144 m) — Vallée de l'Etivaz — Arpillen — Grand'Clé — Arnenhorn (2214 m) ou passage correspondant par le lac d'Arnon (1538 m) — Chalet-Vieux — Col du Pillon (1549 m) — Les Diablerets.

### Loèche-les-Bains (alt. 1401 m)

**Col de la Gemmi (2316 m) :** Kandersteg (1176 m) — Stock (1836 m) — Schwarzenbach (2061 m) — Sommet du col (hôtel 2316 m) — Loèche-les-Bains.

**Alpe d'Engstligen — Rote Kummé — Col de la Gemmi :** Adelboden (1353 m) — Boden (1289 m) — Käli (1387 m) — Alpe d'Engstligen (hôtel 1955 m) — Col du Kindbetti (2623 m) — Rote Kummé (col 2628 m) — Daubensee (2205 m) — Col de la Gemmi (2316 m) — Loèche-les-Bains.

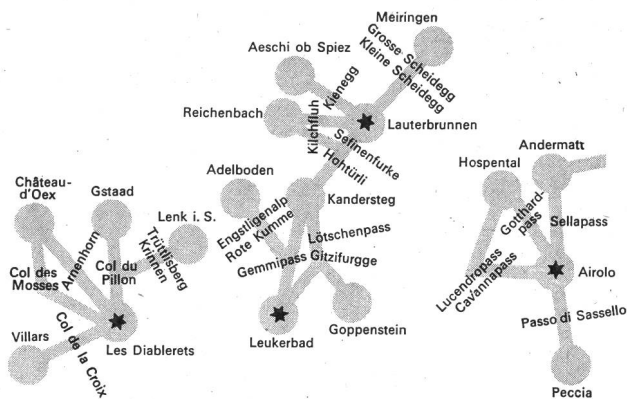
**Col de Lötschen — Gitzifurgge (2695 — 2930 m) :** Kandersteg (1176 m) — Selden (1554 m) — Alpe Gfell (1852 m) — Balm (2421 m) — Col de Lötschen (2695 m) — Gitzifurgge ou Reh-gitzifurgge (2930 m) — Fluhalp (2045 m) — Loèche-les-Bains.

**Gitzifurgge (2930 m) :** Goppenstein (1217 m) — Ferden (1377 m) — Kumminalp (2075 m) — Col de Lötschen (2695 m) — Glacier de Ferden — Gitzifurgge (2930 m) — Fluhalp (2045 m) — Loèche-les-Bains.

### Lauterbrunnen (alt. 799 m)

**Fourche de Sefinen (2615 m) :** Reichenbach (710 m) — Kiental (961 m) — Alpe Gries — Gornern (1410 m) — Sommet du col (2615 m) — Boganggen — Val de Sefinen — Stechelberg (913 m) — Lauterbrunnen.

**Grande et Petite Scheidegg (1964—2064 m) :** Meiringen (598 m) — Rosenlaui — Alpe Schwarzwald (1475 m) — Grande Scheidegg (1964 m) — Lauchbühl — Grindelwald (1037 m) — Grund (944 m) — Petite Scheidegg (2064 m) — Wengen (1277 m) — Lauterbrunnen.



**Kilchfluh (2836 m) :** Reichenbach (710 m) — Kiental (961 m) — Spiggengrund — Tal — Sommet de la Kilchfluh (2836 m) — Saustal (2003 m) — Isenfluh — Lauterbrunnen.

**Hohtürli — Fourche de Sefinen (2781—2615 m) :** Kandersteg (1179 m) — Lac d'Oeschinen (1582 m) — Hohtürli (cabane 2781 m) — Alpe Gries/Alpe Gornern (14100 m) — Fourche de Sefinen (2615 m) — Val de Sefinen — Stechelberg (915 m) — Lauterbrunnen.

**Kienegg (2590 m) :** Aeschi sur Spiez (env. 859 m) — Aeschiried — Suldtal — Pré de Lattreien (1995 m) — Point 2224 — Glütsch (1940 m) — Kienegg (2590 m) — Saustal — Lauterbrunnen.

### Airolo (alt. 1178 m)

**Col du St-Gothard (2094 m) :** Hospental (1496 m) — Mätteli — Sommet du col (2094 m) — Tremola — Airolo.

**Col de Sella (2701 m) :** Andermatt (1450 m) — Vallée d'Unter-alp (1978 m) — Sommet du col (2701 m) — Lac de la Sella (2231 m) — Alpe de la Sella — Hospice (2093 m) — Tremola — Airolo.

**Col de Cavanna (2611 m) :** Hospental (1496 m) — Zumdorf — Realp — Staffel (2190 m) — Sommet du col (2611 m) — Villa du Val Bedretto (1400 m) — Airolo.

**Col de Lucendro (2524 m) :** Hospental (1496 m) — Mätteli — Lac Lucendro (2134 m) — Sommet du col (2524 m) — Alpe de Fiend (2128 m) — Alpinasca (1296 m) — Airolo.

**Col de Sassello (2339 m) :** Peccia, dans le Val Maggia (842 m) — Fusio (1281 m) — Corte, au bord du lac artificiel (1461 m) — Sommet du Col (2339 m) — Giof (1390 m) — Airolo.

**Col de Sole (2376 m) :** Acquarossa (528 m) — Largario (847 m) — Camperio — Dotra — Croce Portera — Acquacalda — Col de Sole (2376 m) — Cadagno — Piora — Brugnasco — Airolo. (Indications selon la Carte nationale de la Suisse 1 : 100 000).

Brochure de l'office national suisse du tourisme (Zurich, Talacker 42).

## Les 100 km de Bienne

Environ 800 participants ont pris le départ : certains au pas de course, d'autres au pas accéléré, voire au pas de promeneur. Ils devaient revenir à leur point de départ après un périple de 100 km.

A notre époque, où la motorisation envahit tout, compromettant de plus en plus l'exercice physique le plus simple, la marche, il nous semble important de signaler que, par un vendredi soir, sous un ciel par hasard étoilé, un nombre de personnes aussi élevé se sont rassemblées ainsi en vue d'accomplir une performance, dont certains n'apprécient malheureusement pas toute la valeur.

Notre propos n'est pas de rendre compte de cette manifestation, mais bien plutôt de mettre en évidence le rôle de l'esprit de camaraderie, lorsque chez chacun « physique » et « moral » sont soumis à rude épreuve.

Le vainqueur est arrivé au but vers 6 heures, le samedi matin, soit après 8 heures d'effort. Combien doit-on féliciter également ceux qui ont rallié le collège des Tilleuls vers le soir de ce même samedi !

Il faut avoir suivi la course pendant une bonne partie de la nuit pour juger du degré de préparation des uns et de l'ignorance de certains, inconscients de l'effort requis pour accomplir à pied une distance équivalant au parcours Bienne—Lausanne.

Beaucoup avaient établi un plan de course approprié : ravitaillement en cours de route, changement de chaussures (apportées par l'épouse), repos d'une ou deux heures à un endroit déterminé à l'avance, soins particuliers des pieds, etc. La conclusion nous est donnée par un concurrent, participant régulièrement à ce genre d'effort : « Même de nombreux entraînements sur des distances plus courtes ne peuvent permettre à un marcheur d'arriver au but dans des conditions dites normales. Il faut donc s'entraîner au moins une ou deux fois sur 100 km pour se considérer comme préparé. »

Eric M. Meyer