

**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:** 12  
  
**Register:** Table des matières 1965

### **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:** 18.02.2026

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

# Table des matières 1965

## 1. Généralités — Ethique sportive

L'avenir à la lumière du présent . . . . .	E. Hirt	
A l'exemple des Indiens ? . . . . .	H. Altorfer	
Réflexions sur le sport d'élite . . . . .	C. Gilardi	
La natation sportive et la jeunesse . . . . .	Dr E. Gebhardt	
Les jeunes dauphins . . . . .	R. Mattmüller	
Lettre à M* (1727) . . . . .	Voltaire	
Une grande université américaine . . . . .	H. Altorfer	
L'éducation physique, branche universitaire . . . . .	H. Altorfer	
Qu'est-ce que l'éducation permanente ? . . . . .	J. Le Veugle	
Le sport de haute compétition cause-t-il du tort à la jeunesse ? . . . . .		
Les jeunes et la montagne . . . . .	H. Brunner	
La course en altitude . . . . .	N. Tamini	
Conversation avec des « coaches » . . . . .	H. Altorfer	
Simple participation, victoires ou abstention ? . . . . .	M. Meier	
Des héros et des obèses . . . . .	H. Altorfer	

## 2. Hygiène — Médecine sportive

Toujours le tabac . . . . .		5
Mécanisme de l'accident de ski . . . . .	Dr H.-J. Schweizer	19
Le doping . . . . .	M. Clare	93
Cancer du poumon sur commande . . . . .	Dr A. Ochsner	93
Neuf mythes sur la santé . . . . .	R. Decker	168

## 3. Technique — méthode — enseignement

L'entraînement de l'endurance et de la résistance . . . . .	Prof. O. Mysangyi	3
Remarques du physiologue . . . . .	Prof. G. Schönholzer	4
Formes mixtes, isométriques et isotoni- ques de l'entraînement musculaire . . . . .	Dr C. Schneiter	5
Le triple saut . . . . .	J. Studer	6
Mon école de balades et de fond à skis . . . . .	H. Ammann	17
Davantage de mouvement, davantage d'activité physique . . . . .	A. Metzener	18
Course d'orientation . . . . .	A. Metzener	25, 37, 50
Introduction et parcours d'entraînement avec ballon . . . . .	H. Rüegsegger	29
Education sur le terrain de jeu . . . . .	R. Lavergne	30
Volleyball . . . . .		40, 58
Parcours d'entraînement avec engins . . . . .	A. Scheurer	43
La course de vitesse . . . . .	J. Studer	46
La course, exposé introductif au travail pratique . . . . .	A. Metzener	60
La course de relais . . . . .	J.-C. Gilliéron	71
La mise en condition physique du nageur . . . . .	U. Weber	83
La formation des entraîneurs . . . . .	R. Lavergne	120
Test de condition physique pour coureurs d'orientation . . . . .	A. Metzener	126
Quelques formes techniques pour le handball . . . . .	H. Lehmann	130
La condition physique et l'entraînement en basketball . . . . .	A. Appel	132
Tableau des farts . . . . .		140

La technique du ski de fond . . . . .	H. Brunner	141
La préparation physique du coureur de fond à skis . . . . .	A. Metzener	150
Ski, enseignement des disciplines de compétition . . . . .	U. Weber et H. Schweingruber	153

## 4. Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports

Excursions à skis . . . . .	C. Wenger	10, 21, 32
L'éducation physique des apprentis des administrations fédérales . . . . .	V. Rigassi	16
Examen à option ski . . . . .	G. Witschi	27
Enquête sur les centres d'intérêts et des loisirs des jeunes . . . . .		27
Le point de vue du participant . . . . .	R. Rapin	31
Cours fédéraux de moniteurs EPGS, introduction . . . . .	A. Metzener	45
L'alpinisme à l'EPGS . . . . .	G. Witschi	76
« New look » en alpinisme EPGS . . . . .	H. Bachmann	76
L'examen de gymnastique du recrutement 1964 . . . . .	G. Witschi	92
Un intéressant essai de l'EPGS neuchâtelois . . . . .	V. Rigassi	92
L'éducation physique des jeunes Suisse à l'ordre du jour . . . . .	V. Rigassi	92
La classe romande au cours fédéral de moniteur d'alpinisme n° 29 . . . . .	J.-C. Schnoerr	99
Conférence annuelle des responsables cantonaux EPGS . . . . .	J. Chevalier	106
Nouvelles fribourgeoises . . . . .	Luy	106
Une nouvelle version du film EPGS « Viens avec nous » . . . . .		125
Rencontre EPGS de Macolin . . . . .	A. Metzener	125
Voies nouvelles . . . . .	K. Wolf	137
Le ski de fond, branche à option de l'EPGS . . . . .	W. Rätz	138
Nouvelles genevoises . . . . .		167

## 5. Leçons mensuelles

Anneaux balançants / course d'obstacles . . . . .	E. Meierhofer	28
Petits jeux . . . . .	W. Duttweiler	52
Transmission du témoin / grimper . . . . .	C. Kolb et W. Duttweiler	64
Saut en hauteur / traction de la corde . . . . .	E. Meierhofer	80
Natation, préparation au test I . . . . .	A. Metzener	95
Natation, préparation à l'examen EPGS de natation et au test II . . . . .	A. Metzener	111
Entraînement en forêt . . . . .	E. Meierhofer	124
Entraînement de condition pour skieurs alpins . . . . .	E. Meierhofer	136

## 6. Divers

Bibliographie . . . . .		5, 27, 94, 110, 117, 119
Echos de Macolin . . . . .		16, 168
Merci à Northwestern . . . . .	H. Altorfer	44
Semaine d'amitié « Autriche — Suisse » . . . . .	PB et RS	49
Publication du stage d'étude 1965/1967 . . . . .		49
Otto Misangyi fête ses 70 ans . . . . .	A. M.	57
Paul Morand quitte l'EPGS . . . . .	J. Ch.	57
Colloque international de Vichy . . . . .	A. M.	57
La 1ère journée romande de marche . . . . .	R. Rapin	77
Succès du 22e cross vaudois à l'aveuglette . . . . .	R. Rapin	77
Des entraîneurs américains et australien en Suisse . . . . .	A. M.	79
Bill Mills . . . . .	W. Miller	88
Willy Dürr a 70 ans . . . . .	E. Hirt	107
Jach Günthard à l'EPGS . . . . .		107
Année des Alpes et rallye pédestre en montagne . . . . .		108
Les 100 km de Bienne . . . . .	E. M. Meyer	109
Une course d'orientation de 100 km . . . . .	F. Stückelberger †	128
De retour en Suisse . . . . .	H. Altorfer	167