

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	25 (1968)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	À Macolin : cours central pour instructeurs des cours cantonaux de répétition "J+S"

#### 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:** 12.01.2026

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

# A Macolin: Cours central pour instructeurs des cours cantonaux de répétition «J+S»

## Le point de vue du participant romand

### 1. Introduction

Du 1er au 3 février 1968 s'est déroulé ce cours important dirigé par Hans Rüegsegger, chef du service de l'instruction à l'EFGS de Macolin. Le nouveau directeur de l'école, Kaspar Wolf, que nous profitons de féliciter pour cette brillante nomination, fit un vaste tour d'horizon quant à la nouvelle organisation de notre mouvement «J+S», de l'évolution de son activité et du désir ardent de faire pratiquer toujours plus le sport dans notre pays. Pour construire un fondement plus solide, il faut changer notre constitution, permettant à nos jeunes filles de pratiquer avec joie la gymnastique et les sports et, comme les garçons, de bénéficier des avantages qu'offre «J+S».

Il sera donc nécessaire d'informer et d'intéresser le public afin d'assurer pleins succès à notre cause lors des votations populaires qui auront lieu en 1969. Il s'agira de faire accepter par nos concitoyens la modification de notre constitution, loi encourageant la gymnastique et le sport dans notre pays.

Le chef de l'EPGS, M. Willy Rätz, fit état des travaux de révision et se montra confiant et optimiste quant aux succès futurs de notre mouvement «J+S».

### 2. Films

«Les rendez-vous de l'été», parlé français nous permet de faire connaissance avec des athlètes exceptionnels. Les couleurs chatoyantes et la musique marquent le rythme des foulées; tout était si prenant que l'on vivait avec l'athlète. La beauté du geste, le sens de l'équilibre, l'harmonie de la pensée et de l'effort physique, le culte de l'amitié, une vraie invitation à la piste. Un film à la gloire de l'athlétisme.

«Plongeon de haut-vol — Plongeon du tremplin», film de l'EFGS Macolin, de notre ami André Metzener et de G. Niklès, avec des plongeurs de classe mondiale, de merveilleuses couleurs, et très instructif par des images arrêtées et des ralentis qui permettent une étude précise des mouvements.

«Rythme à skis de fond», film de M. Zbinden, de Berne, qui nous permit de voir des paysages hivernaux de toute beauté, jeux de lumière, poursuites endiablées à skis, et l'accompagnement musical de P. Cavalli complétait admirablement la réussite de ce film à la gloire du ski de fond.

### 3. Considérations sur la course de 2000 m

M. le professeur Schönholzer, parlant de cette nouvelle branche, le 2000 m, expliquait combien il était convaincu que le jeune homme n'éprouvait pas plus de difficultés à participer à cette course qu'à pratiquer tant d'autres jeux ou efforts bien plus dangereux. Il précise, parlant de l'effort cardiaque, qu'il y a peu de différence entre l'adolescent et l'adulte quant au débit cardiaque, la quantité d'oxygène étant assez semblable entre ceux-ci. L'entraînement doit se faire progressivement, être surveillé, et ne pas négliger l'importance de l'endurance et de la résistance.

### 4. Le test de condition physique

M. Altorfer fait part de l'appréciation des expériences relatives au test de condition physique. Il regrette le

peu d'empressement qu'ont apporté les différents cantons à retourner les feuilles d'exams de 1967, et ose espérer que cette année un effort soutenu sera entrepris dans notre pays. La course de 50 m développe la rapidité, l'agilité; le saut en longueur mesure la force explosive; la course de 2000 m entraîne l'endurance, la résistance, tout comme le step-test.

### 5. Travail pratique en salle

#### Examen de la branche sportive instruction de base

Sous la direction de nos excellents maîtres de sports, nous avons fait la connaissance du nouvel examen d'instruction de base qui est présentement expérimental. Une course de 50 m, des sauts en longueur avec élan réduit (5 m) ou 5 sauts successifs, un lancer de boulet en arrière par-dessus la tête, sauter à la corde, les lancers avec élan de 7 m, le grimper de perche ou corde et la course de 2000 m. Une discussion intéressante à l'issue de ces démonstrations, prouvait que les expériences qui seront faites un peu partout chez nous, nous donneront encore de riches indications capables de mettre définitivement au point cet examen. Le but de cette branche sportive est de développer les capacités d'action de l'appareil moteur et du système des organes favorisant une formation de base pour la pratique d'autres branches sportives.

#### A travers halles et forêts

Afin de mieux connaître les différentes possibilités nouvelles de «J+S», les moniteurs ont eu l'occasion de choisir la leçon à leur convenance. Ainsi répartis en petits groupes, les uns ont suivi les leçons souplesse avec balle, ou les plaisirs et mille combinaisons du minitramp avec agrès, ou encore le circuit musculation, endurance sur une petite surface, alors que d'autres ont préféré, skis aux pieds, suivre une passionnante leçon sur le ski de fond.

### Conclusions

Notre EFGS cherche toujours à enseigner du nouveau, à rendre la pratique des sports toujours plus intéressante et nous remercions vivement la direction, les maîtres de sports qui, en plus de conseillers avisés, sont encore pour nous de vrais amis, et nous disons aussi à tout le personnel si aimable et serviable, un chaleureux merci du fond du cœur.

René Rapin, Lausanne

### Cours fédéraux de moniteurs EPGS

Nous attirons particulièrement l'attention des lecteurs sur les cours suivants:

#### Excursions à skis,

du 20 au 28 avril 1968, dans les Alpes valaisannes. Ne sont admis à ce cours que des moniteurs actifs dans l'EPGS, bons skieurs tous terrains, et ayant déjà une certaine expérience de la montagne.

#### Cours de base pour ecclésiastiques,

du 1er au 6 juillet, à Macolin.

Pour ces deux cours, les inscriptions doivent parvenir au bureau cantonal EPGS 3 semaines avant le début du cours.