

<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>	27 (1970)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	Course d'orientation : une association de course d'orientation au canton de Neuchâtel

### 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>**

que de ses propres réserves. Au cas où les réserves de glycogène et d'hydrates de carbone viendraient à manquer, l'organisme s'habitue de la sorte à enclencher la transformation des graisses en hydrates de carbone, phase critique pour beaucoup de marathoniens.

### Apprendre à jeûner

Des apports de vitamines peuvent favoriser le métabolisme du marathonien, athlète «métabolique» par excellence. Notons tout particulièrement l'importance des vitamines du groupe B, insuffisamment présentes dans l'alimentation ordinaire d'un marathonien, et que l'on peut absorber en tablettes, sous une forme concentrée. Par contre, on ne consommera pas une trop grande quantité de vitamines C, et toujours sous forme de citrons ou d'oranges. Ne pas exagérer non plus en ce domaine de l'alimentation, car ce ne sont pas une alimentation spéciale et des tablettes de vitamines qui font le champion, mais bien le champion lui-même qui sait la nourriture qui lui convient.

Le marathonien doit lui aussi réapprendre à jeûner. C'est d'ailleurs avec une légère sensation de faim qu'il courra le mieux, car tout travail de digestion durant la course c'est de l'énergie gaspillée.

### Au printemps les plus longs parcours

En hiver, on raccourcira les parcours, que l'on n'allongera que durant la période d'entraînement proprement dit, soit de mars à juin. En effet, en hiver le froid — et donc la perte de chaleur — constitue une charge supplémentaire pour l'organisme. D'autre part, on peut fort bien s'entraîner toute l'année sur route, mais il serait bon d'accomplir les plus longs trajets par très beau temps, dès le mois de mai, si possible en forêt et sur des parcours très variés mais plats.

On testera l'évolution de la forme physique dès février sur des parcours-tests de 5 ou 10 km chronométrés deux fois par mois. Ce seront les seules courses vraiment dures accomplies durant la période de préparation. En outre, un marathonien n'a pas besoin de gym-

nastique, sinon pour remédier à certaines faiblesses dont la disparition profite immédiatement à la course d'endurance.

### Pas de travail avec haltères ou en fortes pentes

Douches ou bains chauds quotidiens sont indispensables. Pratiquer avec prudence le sauna, car cela implique une perte «passive» de poids et une charge cardiaque différente de celle inhérente à la course. En cas de blessures empêchant de courir mais permettant de faire du vélo, il serait bon que le marathonien accomplisse à bicyclette 3 à 4 fois la distance d'entraînement normalement prévue, et cela sur des parcours plats. Tous les exercices avec haltères ou à des engins et destinés à développer la musculature, c'est-à-dire la force, ne sont pas recommandés à un marathonien. De même, à l'entraînement, éviter les courses en montée, car alors on fait travailler d'autres rapports de levier que ceux nécessaires en marathon, puisque cette compétition se déroule sur des parcours aussi plats que possible. Et puis, en montée le cœur doit passer à un travail-pression non économique et à un accroissement de la fréquence des pulsations, au lieu de continuer le travail-volume économique ordinaire, celui réalisé en steady-state. Un coureur de marathon ne doit jamais non plus s'essouffler à l'entraînement, mais toujours pouvoir converser en courant puisqu'il court sans dette d'oxygène.

### Epanouissement et délassement

L'entraînement du marathonien nécessite une forte volonté et une attitude particulière envers les problèmes physiologiques, car seul un comportement économique à l'entraînement et en compétition, basé sur de bonnes connaissances physiologiques, permet au marathonien d'améliorer sans cesse ses résultats. Il est très recommandé de se livrer à un travail intellectuel durant les heures de détente qui subsistent, et de ne pas se priver non plus des effets décontractants de la bonne musique.

## Course d'orientation

### Une association de course d'orientation au canton de Neuchâtel

Le 17 avril 1970 se créait aux Haut-Geneveys (Val-de-Ruz) l'Association neuchâteloise de course d'orientation (ANCO). Après Berne et Zurich, c'est la troisième association cantonale qui se constitue. L'idée n'est pas nouvelle car, en 1962 déjà, deux coureurs neuchâtelois J.-Cl. Schnorr et P.-A. Christen s'en faisaient les pionniers. Malheureusement à cette époque, cette initiative n'avait pas rencontré l'adhésion de toutes les associations sportives régionales. Jusqu'à maintenant, grâce à l'Office cantonal EPGS et à l'Association neuchâteloise d'athlétisme léger, la course d'orientation avait acquis une certaine notoriété en terre neuchâteloise; sans oublier Bertrand Perrenoud, le moniteur bien connu de la Flèche de Coffrane, qui est à l'origine du succès de la course d'orientation dans le canton.

L'évolution de ce sport, d'une part, et le nouveau programme de Jeunesse et Sport qui en fait un sport à part entière, d'autre part, a incité quelques coureurs à fonder cette association indépendante. Actuellement, 120 personnes (coureurs, organisateurs ou sympathisants) ont adhéré. Jusqu'à fin 1970, une action sera lancée pour recruter tous les amis de l'orientation. Nul doute que ce sport qui se pratique dans le plus beau des stades: la nature, rencontrera un écho favorable parmi la po-

pulation qui cherche des loisirs sportifs sains. Inutile de rappeler que l'orientation peut se pratiquer à tout âge. Si la jeunesse lutte avec le chronomètre, les plus âgés trouveront autant de plaisir dans la marche d'orientation. Pour les deux, le retour à la nature et l'aventure en seront les principaux attraits.

Le premier comité de l'ANCO a été formé comme suit:

Président: Willy Veuve, Fontainemelon

Vice-président: Bernard Lecoultr, Neuchâtel

Secrétaire: Daniel Emery, Neuchâtel

Caissier: Pierre-André Christen, La Chaux-de-Fonds

Chef technique: Jean-Francis Mathez, Fenin

Chef des cours: Hugo Moesch, Colombier

Assesseur: Kurt Frey, Boudevilliers

Le travail ne manquera pas à ce comité si l'on en croit le programme adopté lors de l'assemblée constitutive.

### Programme général de l'Association neuchâteloise de course d'orientation

But: Développer la course d'orientation dans le canton

#### 1. Formation :

a) Entrainements des coureurs avancés.

b) Cours J + S en collaboration avec les sociétés.

- c) Cours pour les écoles et centres d'apprentissage.
- d) Cours de moniteurs J + S (avec le service J + S).
- e) Cours pour le corps enseignant (avec le DIP et l'ACMNEP, Association des maîtres de gymnas-tique).

## 2. Manifestations :

- a) Championnat neuchâtelois individuel (évent. plus tard relais ou autre concours cantonal).
- b) Journées neuchâteloises d'orientation par région (avec la collaboration des groupes sportifs).
- c) Eventuellement marche ou course d'orientation à ski.
- d) Finale scolaire de course d'orientation.
- e) Event. championnats suisses et courses nationales.

## 3. Elaboration de cartes d'orientation

- 4. Pose de pistes fixes dans les centres sportifs Le Chanet, Kappel, Les Cernets.
- 5. Création de groupes d'orientation qui seraient soutenus par l'ANCO financièrement et technique-ment.

## 6. Aide aux organisateurs :

- a) Mise à disposition de la cartothèque d'adresses.
- b) Mise à disposition de matériel, évent. cartes.
- c) Event. pose et contrôle des parcours.
- d) Etablissement d'un calendrier des courses dans le canton.

## 7. Aide aux coureurs de pointe :

- a) Former des équipes pour les championnats suisses de relais ou par équipe.
- b) Indemniser les coureurs qui participent aux cour-ses nationales et championnats suisses.
- c) Favoriser les meilleurs pour des rencontres à l'étranger.

## 8. Presse et propagande :

- a) Par les journaux (articles sur la C. d'O. en gé-néral).
- b) Par la radio.
- c) Par la TV.
- d) Par un bulletin de l'ANCO.

## Les loisirs aujourd'hui et demain

Le numéro d'avril/mai de la revue Pro Juventute est consacré au thème «Les loisirs aujourd'hui et demain». En regard à la prochaine Biennale européenne du loisir qui a eu lieu à Genève du 27 mai au 7 juin, notre revue ne comprend pas seulement différents articles dans les trois langues nationales, mais aussi en anglais. Elle constitue sur le plan européen une base de discussion sur les problèmes des loisirs.

Des problèmes ayant trait aux loisirs journaliers, aux loisirs de week-end et aux vacances y sont traités par des personnalités de toute l'Europe; on a donné la pa-role à des médecins, à des pédagogues, à des sociologues et aussi à des architectes et à des urbanistes.

Par ce numéro, la revue Pro Juventute contribue à l'en-richissement de la documentation sur les problèmes actuels des loisirs.

Gm

d'une société de gymnastique ou d'un club sportif; en-core ces derniers n'appartiennent-ils qu'aux classes d'âge allant de 18 à 32 ans. Quant aux autres habitants de la Suisse, soit 85 pour cent de la population totale, ils manquent en partie d'occasions de faire du sport ou de la gymnastique, ou bien ils ne sont pas suffisam-ment informés des possibilités y relatives.

Ce que nous avons constaté dans notre propre pays est vrai pour les autres Etats industriels européens, à l'ex-ception de la Norvège et de la République fédérale d'Allemagne. Voilà pourquoi l'organisme compétent du Conseil de l'Europe s'efforce d'encourager la pratique du «sport pour tous» dans les Etats membres. C'est donc à l'échelle du Conseil de l'Europe que nous avons assis-té, il y a un an en Norvège, à une démonstration du «sport pour tous».

### Ce qu'on appelle «trim» en Norvège

Lorsque cette expression s'applique aux voiles d'un ba-teau, il s'agit d'orienter ces voiles au moyen de vergues de manière qu'elles reçoivent le vent dans la direction la plus favorable pour maintenir le bateau à flot; mais ici, «trim» s'applique au corps humain qu'il s'agit de maintenir en forme ou en «condition». Or, un dimanche de février, nous nous sommes rendus à Holmenkollen et dans le district de Telemarken. Nous y avons observé, depuis un point de vue élevé, des centaines de milliers de skieurs qui sillonnaient le merveilleux paysage seuls ou par petits groupes, véritable image dans un rayon de 30 à 40 km, d'une fourmilière humaine. «Les skieurs de fond vivent plus longtemps», dit-on partout en Nor-vège. Les aménagements, les différents parcours sont spécialement préparés. Chacun peut choisir la piste et le terrain d'après ses capacités, son âge et son sexe. Tout le secteur est semé de postes de contrôle; tous les 20 km, il y a sur l'une des innombrables pistes un petit salon de thé logé dans un blockhaus, et tous les 50 km, un sauna. Sur une distance d'environ 10 km, tout l'em-placement est illuminé le soir, de sorte qu'on peut s'en-trainer jusqu'à 20 h. 30.

## Le sport pour tous

Ernst Hirt, ancien directeur de l'Ecole fédérale de gym-nastique et de sport à Macolin, Bienne.

Jürgen Palm, promoteur et leader de la «deuxième filière» dans la République fédérale d'Allemagne, nous a initiés tangiblement au problème du «sport pour tous». Ce faisant, l'on prend pleinement conscience de ce que l'homme tel qu'il a été conçu pour l'époque glaciaire a perdu, dans la société industrielle moderne, aussi bien son équilibre biologique que psychologique. Jamais, jus-qu'à présent, les spécialistes de la cardiologie et des troubles vaso-moteurs, de même que les psychologues, les psychiatres et les sociologues, création de notre temps, n'ont joué un rôle aussi décisif dans la vie de l'homme. Le sport présente d'innombrables possibilités de redonner à l'homme de notre temps les stimulants du monde environnant qu'il possédait à l'âge de pierre, tels que la marche, la course à pied, le grimper, la lutte, le goût de l'aventure et le jeu.

Bien qu'il s'agisse de faits tellement connus qu'il peut paraître absurde de les rappeler, à peine 15 pour cent des habitants de la Suisse font régulièrement du sport, c'est-à-dire participant régulièrement aux activités