

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Les conseils de "SPORTLI"

### **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:** 03.04.2026

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

### Experts:

sont des conseillers et des responsables de cours de formation (choisis dans les associations), qui aident les moniteurs organisant des camps.

### Cours d'introduction:

sont des cours de raccordement sur J+S (seulement jusqu'à fin 1973) pour les instructeurs cadets qui ont terminé la 1re année ou qui sont diplômés. Après un

week-end, ces candidats sont reçus moniteur J + S (catégorie 1, 2 ou 3, selon leurs activités antérieures).

### Renseignements:

Tous les renseignements au sujet de J + S, inscriptions à des cours et autres (quelle que soit la branche) peuvent être obtenus chez: P. A. Debétaz (Zateb) et Ph. Eberlé (Contact).

Adresse unique: UNION CADETTE, cours de formation J + S, 1920 Martigny 1

## Les conseils «natation» de «SPORTLI»



### Au minimum six longueurs par jour

Quand je me sens las et fatigué après le travail, pendant ces chaudes journées d'été, je prépare mon sac de bain et je vais à la piscine. Les fins de semaines aussi, je les passe maintenant très volontiers dans un de nos nombreux bains publics. Moi «Sportli», je suis convaincu que la natation est un excellent sport pour la santé, sinon le meilleur. D'ailleurs les médecins partagent mon opinion: la nage est la «reine des sports». Pourquoi donc? Nager stimule la circulation sanguine, fortifie les organes et fait travailler tous les muscles. Il n'y a aucune limite d'âge pour les nageurs. En nageant, on oublie tous les problèmes quotidiens et on se délasse, aussi bien physiquement que mentalement.

En tant que nouvelle image symbolique de «Sport pour tous» dans notre pays, j'aimerais vous encourager à imiter mon emballement pour la nage. Jouez dans l'eau avec votre famille et vos amis! Jouez aussi avec l'eau, faites-en votre élément! Je plains seulement ceux qui nuisent à leur santé en se rôtissant littéralement au soleil.

Et voici encore un Conseil «Natation» tout spécial de Sportli: Prenez l'habitude d'allonger progressivement vos parcours. Selon votre âge et vos capacités, commencez par 200—300 m. Augmentez ensuite régulièrement la distance! Vous constaterez qu'en peu de temps vous nagez facilement 600 à 800 m. Vous pouvez aussi tranquillement risquer, une fois ou l'autre, 1000 m ou même davantage. Encore une chose: la nage d'endurance est plaisante. Faites-en vous-mêmes l'expérience!

Pour le cas où vous auriez envie de devenir un véritable nageur d'étapes, tentez sans crainte le test suisse de natation par étapes. Ce test de 25, 50 et 150 km permet à chacun d'y prendre part selon ses capacités individuelles, sans être sous la contrainte de chronomètres ou de délais gênants. Les règles du jeu sont simple:

Demandez à la caisse de votre piscine la carte de contrôle et la feuille d'instruction. Au cas où le test de nage d'étapes n'y est pas encore connu, vous pourrez obtenir tous renseignements utiles à l'adresse suivante: Interassociation pour la natation, Case postale 158, 8025 Zurich.

Maintenant surtout, pendant les vacances, «Sportli» aimerait vous stimuler:

Restez en forme par la natation!

## Les conseils «vacances d'été» de «SPORTLI»



### Pas de bagages de vacances sans articles de sport!

Vous souvenez-vous de moi? De «Sportli», le chef de propagande de «Sport pour tous»? En cette qualité j'aimerais vous donner, avant votre départ en vacances, quelques conseils qui vous permettront d'organiser, vous aussi, vos vacances de façon active.

Le mot «vacances actives» évoquera pour plus d'un d'entre vous de grands terrains de sport, des salles à usages multiples et des piscines couvertes, des arrangements de vacances coûteux pour gens fortunés. Quelle erreur! N'importe qui peut passer n'importe où des vacances actives: au bord de la mer, à la montagne, à la maison. Il suffit d'un tout petit effort de volonté. Mais qu'est-ce que je veux dire par vacances actives? Tout simplement une activité physique sous n'importe quelle forme imaginable, sans contrainte, décontractée, selon l'envie du moment. Voulez-vous que je vous énumère, sans aucune peine, une vingtaine de possibilités? Marche, natation, lancer des fléchettes, volant, pétanque, jeu de quilles, tennis de table, tennis, parcours Vita, aviron, pédalo, bicyclette, danse, volley-ball, football et autres jeux de ballon, saut à la corde, gymnastique, bâtir des châteaux de sable, ramasser des racines, des pierres ou des coquillages, courir en forêt, piétiner dans l'eau ou dans le sable, etc. etc. Les possibilités sont presque illimitées.

Et maintenant mes conseils privés: N'oubliez pas d'emporter aussi dans vos bagages, en plus de 5 kg de crèmes et d'huiles solaires, différents jeux: volant, indiana, jeu d'anneaux, ballons ou boules de pétanque. Dans votre budget de vacances, prévoyez également un petit montant pour la location d'un bateau à rames, d'une table de ping-pong, de pédalos, vélos ou même d'un poney! C'est de l'argent bien placé: c'est-à-dire pour votre santé!

Afin de vous donner encore plus d'idées, j'ai fait le nécessaire pour que la commission «Sport pour tous» de l'ANEP édite une nouvelle brochure, qui vient de paraître. Il s'agit de «Fit-Parade 5 — Petits jeux». Vous y trouverez toute une série de jeux dont les règles sont des plus simples et qui ne dépendent pas de stades ou de places de sport. Vous pouvez vous procurer cette brochure *gratuitement* dans les drogueries, les magasins de sport, ou directement auprès de l'ANEP-Sport pour tous, case postale 12, 3000 Berne 32, mais bien entendu, avant le grand départ des vacances.