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: 31 (1974)

Heft: 1

Rubrik: Courrier "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: 10.12.2025

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

Courrier «SPORTLI»

Association Nationale d'Education Physique, Sport pour tous — Case postale 12, 3000 Berne 32 — Tél. (031) 44 84 88

SPORTLI en action !

«Tout le monde fait du ski... toute la nation fait du ski.» Une question de conscience à ce peuple de skieurs: Qu'en est-il de votre condition physique? est-elle adaptée à l'hiver? Puis-je vous donner un conseil: plus vous serez physiquement préparé à la prochaine saison d'hiver plus vous ferez aisément du ski avec grâce, plus vous apprendrez facilement à en faire, et ce qui me paraît plus important — plus le danger d'accidents diminuera.

Il est grand temps . . .

SPORTLI se réjouit de l'hiver en compagnie de tous les skieurs. Mais êtes-vous bien préparés? Avez-vous suivi un entraînement de condition physique? Grâce à une condition optimale, vous pourrez jouir pleinement des pentes neigeuses sans avoir à craindre des courbatures et sans ressentir trop rapidement une fatigue pénible dans les pieds et les membres. Moi, SPORTLI, je suis à chaque fois très étonné de constater à quel point les fervents du ski confondent ce sport avec des bains de soleil. Car, ne l'oublions pas: le ski est un sport dont la technique est exigeante, et chaque sport demande une bonne condition.

Mieux nous serons préparés physiquement, plus il nous sera facile de skier avec aisance et plus nous apprendrons rapidement à godiller et à foncer sur les pistes et, en fin de compte, les risques d'accident seront moins grands — ce qui me paraît particulièrement important.

Où est-il possible d'acquérir une telle condition physique? SPORTLI est en mesure de vous donner ici quelques conseils: La «gymnastique pour tous» s'est implantée dans de très nombreuses villes et communes de Suisse. Il s'agit-là d'une leçon de gymnastique hebdomadaire au cours de laquelle la mobilité, l'endurance et la force sont développées harmonieusement. Les sociétés de gymnastique, les offices de sport communaux et la presse locale communiquent généralement les renseignements nécessaires quant à l'endroit et l'heure prévus pour cette «gymnastique pour tous». En général la leçon, l'utilisation de la salle et des douches sont comprises dans la contribution de 1 franc qui est perçue. Les «cours de gymnastique préparatoire au ski», organisés dans de nombreux endroits, sont aussi excellents, car leur programme est basé sur les mouvements propres à la pratique du ski. Mais si ces possibilités vous font défaut, je vous recommande tout particulièrement cet entraînement: faites chaque semaine une «course en forêt» d'une heure qui fortifiera votre organisme ou prenez vos patins et allez vous ébattre sur l'une de nos nombreuses patinoires.

SPORTLI vous souhaite de jouir d'un hiver agréable avec beaucoup de neige.

Dans cet esprit il vous dit bonne chance et vive le ski !

votre SPORTLI

Une enquête importante chez les skieurs KNEISSL a donné le résultat suivant:
96 % achèteront comme prochain ski de nouveau un ski

KNEISSL

Le ski lequel se dirige plus facilement.

KNEISSL = QUALITE SUCCES DANS LA COMPETITION PIONNIER POUR SKIS EN FIBRE DE VERRE