

Courrier "SPORTLI"

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

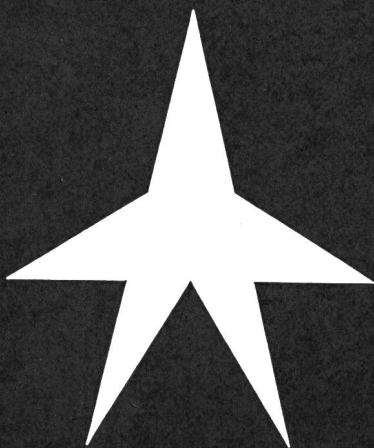
Mieux nous serons préparés physiquement, plus il nous sera facile de skier avec aisance et plus nous apprendrons rapidement à godiller et à foncer sur les pistes et, en fin de compte, les risques d'accident seront moins grands — ce qui me paraît particulièrement important. Où est-il possible d'acquérir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