

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 3

Rubrik: Jeux et loisirs

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: 30.01.2026

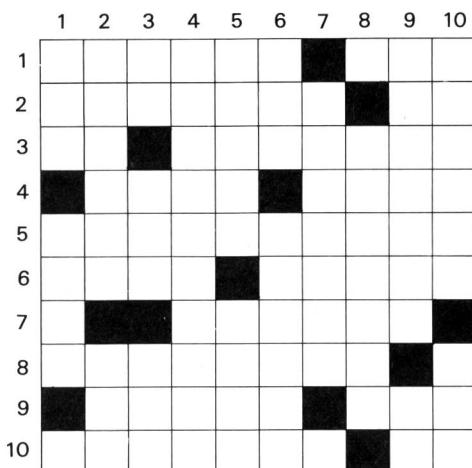
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



JEUX ET LOISIRS

Mots croisés

Grille no 39



Horizontalement

- La semaine des quatre, c'est jamais – Il est formé d'éléments rebelles
- Massif qui permet certainement des parties de varappe – En bref, les alpinistes y mettent peut-être la ceinture, mais pas le baudrier
- Coutumes – Ne qualifie ni les parois, ni les rivières de degré V
- Pour un marathonien, courrai, pour un canoéiste, pagaierai, pour un alpiniste, grimperai – Brillante étoile
- Elément important du Tai Chi Chuan
- Mélangé: vanta – Position assise désordonnée
- Parcourrait
- Outil peu utile dans un jardin de varappe
- Sport qui peut mettre le moniteur dans des situations délicates – Est parfois lancé par un alpiniste
- Qui se rapporte à certains mouvements – Note

Verticalement

- Grimper peut en être un – Ils ne se prêtent pas tous à la pratique de tous les sports
- Il se termine par des fusées – En sécurité

- Sa clef n'est pas appliquée dans les arts martiaux – Sigle d'un pays sportif – Sigle bien connu des varappeurs helvétiques
- N'a donc pas pris les précautions nécessaires lors d'un marathon
- Se rendrait, mais n'abandonnerait pas – Aussi, par exemple dans un ancien manuel français d'éducation physique
- Qualifie l'état dans lequel le canoéiste désire généralement rester jusqu'au bout – Acceptée
- Il permet à l'alpiniste de faire de la musculation chez lui
- On peut y faire du sport
- Envisage – Alternative
- Absurde – Levant

Le prix du mois

On a coutume d'associer le stretching au nom de Bob Anderson, parce qu'il a été un des tout premiers à divulguer la «science» de l'étirement ou du «stretching». Mais il n'est pas le seul à avoir écrit sur ce sujet. Sven-A. Sölveborn a sorti un livre (1984), lui aussi très apprécié, intitulé «Le stretching du sportif – entraînement à la mobilité musculaire». Les Editions Chiron-Sports, 40, rue de Seine, F-75006 Paris, ont eu la gentillesse de l'offrir à MACOLIN pour son «Prix du mois». Qu'elles en soient remerciées. Cet ouvrage tombe à point, puisqu'il complète de façon excellente l'article de Klaus Weckerle, «Stretching», que l'on peut lire dans ce même numéro. Il va à:

Mademoiselle
Régine Jardin
Route des Rangiers
2802 Develier

Depuis l'introduction du «prix du mois», nous avons reçu 570 réponses: 131 en 1982, 219 en 1983 et 220 en 1984. S'il n'y a guère eu de «fluctuations saisonnières», la répartition géographique, elle, est plus nette: Vaud vient largement en tête (même proportionnellement au nombre d'habitants), devant un peloton assez groupé formé par les autres cantons ou régions de la Romandie.

Les réponses exactes qui parviendront à la: Rédaction française de la revue «Macolin», EFGS, 2532 Macolin, jusqu'au 28 mars 1985 dernier délai, prendront part à un tirage au sort (les employés de l'EFGS et leurs familles en sont exclus). Un prix récompensera l'heureux gagnant. N'oubliez pas d'indiquer vos nom et adresse.

SVEN-A. SÖLVEBORN

le STRETCHING

du SPORTIF

entraînement
à la
mobilité musculaire

C CHIRON-SPORTS

Solution de la grille no 38

1	A	R	B	I	T	R	E		P	D
2	C	A	I	N		I	S	A	I	E
3	C	R	O	S	S	E		D	C	P
4	I	E	P	U	N		C	A	H	A
5	D		S	L	A	L	O	M	E	R
6	E	D	I	T	S		U		N	A
7	N	I	E	E		E	C	P	E	S
8	T	E		S	A	C	H	E	T	S
9	S	U	R		C	H	A	R	T	E
10		X	I	P	H	O	I	D	E	