

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 1

Rubrik: Page du lecteur

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: 11.01.2026

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

Nager, nager, nager...

Jean-Paul Galichet
Case postale 105
1005 Lausanne

Sachant que MACOLIN est un bon canal pour atteindre les enseignants du sport, je me permets de vous envoyer cette lettre, dans l'espoir que vous pourrez la publier sous rubrique «Page du lecteur». Les I.S. (Instructeurs suisses) sont, dans tous les domaines, des spécialistes de l'enseignement de leur discipline. Les I.S. romands de natation sont, à ce titre, formés en partie par Jeunesse+Sport (niveau 3 A/E), c'est-à-dire aptes à enseigner la natation et le plongeon de base à tous les degrés.

Ils possèdent aussi une formation en water-polo, en natation synchronisée, en compétition, en sauvetage et, actuellement aussi, en nage avec palmes (loisirs et compétition). Cet éventail prouve leurs capacités techniques et pédagogiques. L'ARIN (Association romande des instructeurs de natation) regroupe les I.S. romands et contribue à développer leur formation d'une part, à leur faciliter l'accès à l'enseignement d'autre part. En 1991, 4 cours de natation sont prévus. Ils aborderont les aspects techniques et pédagogiques relatifs aux quatre styles et proposeront une option «spécialisation» (natation synchronisée, plongées, etc.).

Un cours de recyclage réservé aux I.S. sera organisé au mois de juin en collaboration avec la Société suisse de sauvetage (SSS).

Réponse

Ce genre de lettres porteuses de communications me ravissent. Elles permettent d'informer des personnes sans doute intéressées et qui resteraient partiellement dans l'ignorance de votre institution et de vos activités si vous ne nous aviez écrit. Je rappelle que vous êtes le président de l'ARIN. (Y.J.)

«Il aime la course, oui et non!

Noël Tamini
1922 Salvan

Dans MACOLIN du mois de novembre, mon vieux compère Jeannotat a longuement présenté «La course de longue vie» dont je suis l'auteur-éditeur. Je l'en remercie d'autant plus sincèrement qu'à des éloges flatteurs, il a mêlé des réserves à peine voilées. Ce qui donne la forme de critique que tout auteur souhaite en son for intérieur.

Néanmoins, il y a deux points sur lesquels je me dois de revenir ici, afin d'éclairer au mieux le lecteur.

Primo, évoquant «le secret de la longévité», Jeannotat écrit que «celui des vieux de Noël Tamini fermentait au fond d'un verre de vin...» Or, en conclusion des observations faites chez les Hunza, chez les centenaires de l'Equateur et chez les super-centenaires du Caucase, j'ai écrit que, si secret il y a, il réside dans *lo tranquilo*. C'est le mot que prononcent à ce sujet les cente-

naires des Andes. Autres constantes, la vie à moyenne altitude, au contact des plus jeunes générations, mais encore une alimentation (pas uniquement végétarienne!) à base de fruits et de légumes frais, une activité physique quotidienne et une constante curiosité alliée à un solide sens de l'humour. A cela s'ajoute, il est vrai, qu'une grande partie de ces centenaires boivent passablement d'alcool ou de vin non frelatés, ce qui m'a incité à dire en 25 pages «ce que vous avez toujours voulu savoir sur le vrai vin», celui qui réjouit honnêtement le cœur de l'homme. Quant à écrire que le secret de longévité de «mes» vieux «fermentait au fond d'un verre de vin»...

Secundo, Jeannotat m'interpelle ainsi: «Tamini aime-t-il encore la course à pied?» Ma réponse:

- Durant toute la période où j'ai écrit «La course de longue vie», j'ai couru presque chaque jour. Autant par plaisir que par besoin.
- On peut aimer passionnément une course à pied qui vous permet de vivre plus et plus intensément la vie que l'on a choisi de mener. Mais quand la course à pied se fait étou, ou chaînes qui entravent, et quand elle devient même une prison oppressante, voire inquiétante, on peut tout naturellement aspirer à s'en libérer.

Après vingt-huit ans d'une vie dominée par la course à pied, l'important me paraît être de savoir se hâter lentement sur le chemin que l'on a choisi, quel qu'il soit. J'y aurai mis le temps, mais j'ai fini par comprendre que c'est à la cadence de la tortue que l'on parvient le mieux à vivre le moment présent.

En conclusion, je maintiens que la course, ou tout autre sport aux bienfaits analogues, ne sera jamais que la plus importante des choses secondaires.

Réponse

Rien à ajouter! Sinon, peut-être, qu'il semble être moins intéressant, pour le lecteur, de savoir ce que Tamini, ou qui que ce soit d'autre, éprouve quand il court, que d'apprendre de lui, homme expérimenté, ce qu'il faut faire ou ne pas faire «objectivement» pour tirer profit de cette activité, que ce soit au niveau de l'équilibre psychique, à celui de la santé physique ou à celui, encore et tout simplement, du plaisir! (Y.J.) ■

