

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 10

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

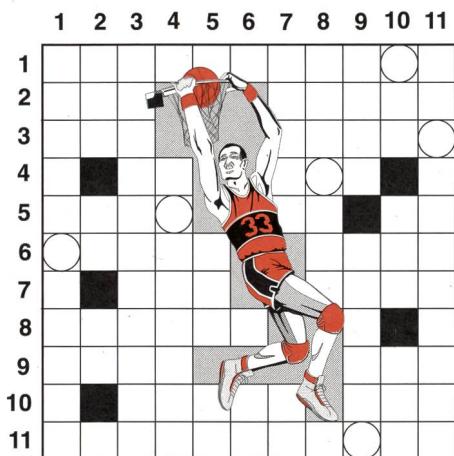
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

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

Cruciverbistes à vos marques

Grille N° 10



La solution de cette grille N°10 consiste en un mot de six lettres que vous formerez à l'aide des cases cerclées. Ce mot répond à la définition suivante: «Il se porte à la place du nom, mais quand on le dit drôle, ce n'est pas un compliment...»



Horizontalement

- 1 Plus grand que grand
- 2 Relève un plat – Courant
- 3 Règle pour un moindre effort – Chante sans parole
- 4 Personnel – Son basket est très populaire
- 5 Plus ou moins fort – L'espagnol – Cardinaux
- 6 Heures de prières – Lieu de rêve
- 7 D'avoir et de l'arrière – D'être et de l'avant
- 8 Rencontre
- 9 Porte de secours – On ne peut plus près

- 10 Temps de domination – Sonner à la fin
- 11 Instrument d'optique

Verticalement

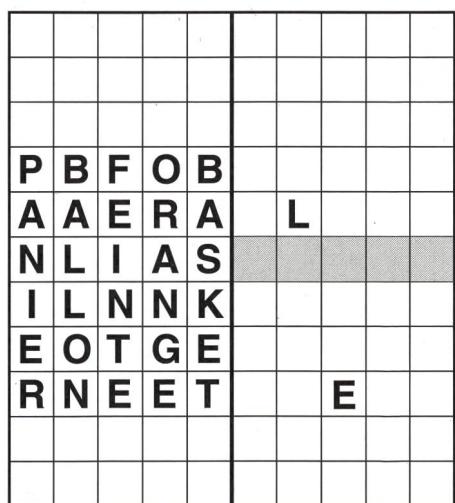
- 1 Electrisées
- 2 Cours brésilien – Molybdène – Est du passé
- 3 Propre à remplir un bol
- 4 Fatiguer à l'extrême
- 5 A sa course – Plaque romande
- 6 Emeut la mousmée
- 7 Cerbère – Pour un spécialiste
- 8 De grises à noires
- 9 Pays d'Asie – Dé à points
- 10 Le dirait-on en face?... – Unité monétaire – Pied en terre
- 11 De la base

Les réponses exactes parvenant à la Rédaction française de la revue MACOLIN, EFSM, 2532 Macolin, d'ici au 5 novembre 1998, dernier délai, prendront part à un tirage au sort (attention si vous utilisez le courrier B). Un prix récompensera le ou la gagnant(e). N'oubliez pas d'indiquer vos nom et adresse.

Un jeu et on «spor't» mieux...

L'espalier

Réinscrivez ces cinq mots verticaux dans les colonnes de droite, mais à des hauteurs différentes afin de découvrir un mot, à lire horizontalement, qui fait évoluer le score.



(Réponse quelque part dans la revue)

Solution de la grille N° 9

Horizontalement

- 1 ESCARPEMENT
2. NOËL (ou Léon) – ÔTER
3. CLIP – NEVA
4. OO – EN
5. PN – AL
6. HI-FI – GELA
7. ÈRES – NOËL
8. MENT – APIP (pipa)
9. NE – RA
10. NAI (nia) – GOUDRON
11. TAGUEUR – DUS

Verticalement

1. ENCOCHEMENT
2. SOLO – IRE – AA
3. CEI – PFENNIG
4. ALPINISTE
5. GE
6. OU – UR
7. MONTAGNARD
9. ÉTÉ – LÉOPARD
10. NÉVÉ – LEI – OU
11. TRANSALPINS

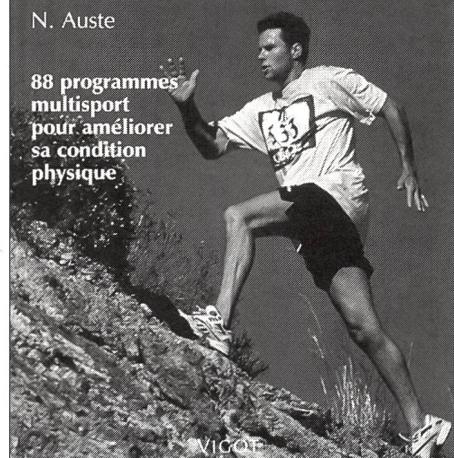
Mot à trouver:
GOURDE

Le prix du mois

ENTRAÎNEMENT A L'ENDURANCE

N. Auste

88 programmes multisport pour améliorer sa condition physique



Merci aux éditions Vigot pour ce magnifique guide qui sera très utile à toute personne désireuse de devenir un peu plus active! Mais l'exercice physique, c'est l'affaire de tout un chacun! Les programmes proposés concernent la course à pied, le vélo, la natation et la gymnastique. La marche en montagne avec bagage constitue un complément judicieux à ces pratiques sportives. Enfin, les programmes du domaine vital-mental devraient procurer le bien-être qui fait que, dans l'entraînement de l'endurance, la tête et le corps sont indissociables. (fh)

L'heureuse gagnante:
Madeleine Niklaus
Rue du Littoral 19
2025 Chez-le-Bart ■



ESSM Haute école spécialisée en sport Macolin
EFSM Fachhochschule für Sport Magglingen
SFSM Scuola universitaria professionale di sport Macolin
SFSM Scuola ota professiunala da sport Magglingen

Etudes HES en sport / cycle 1999-2002 (anciennement formation des maîtres de sport EFSM)

Le prochain cycle d'études pour maîtresses et maîtres de sport diplômés de la Haute école spécialisée fédérale en sport (HESFS) de Macolin débutera en octobre 1999 sous une nouvelle conception. D'une durée de trois ans, les études HES en sport sont axées sur les sciences de l'éducation, les sciences du sport, une formation pratique et méthodologique ainsi qu'une formation professionnelle spécifique.

Conditions d'admission

- Disposer d'une bonne culture générale:
 - maturité professionnelle ou
 - avoir réussi un examen préliminaire portant sur les branches de culture générale de la maturité professionnelle.
- Cet examen préliminaire est organisé par la HESFS avant le test d'aptitude. Seuls sont admis les candidates et candidats ayant suivi une formation d'au moins trois ans après la scolarité obligatoire.*
- Etre capable de suivre l'enseignement en français et en allemand.
 - Présenter un certificat de bonnes mœurs.
 - Jouir d'une bonne santé générale.
 - Présenter de bonnes aptitudes corporelles de base; capacités et habiletés pour la gymnastique aux agrès, l'athlétisme, la natation et le plongeon, les jeux ainsi que la gymnastique et la danse.
 - Etre en possession du certificat de samaritain de l'Alliance suisse des samaritains.
 - Etre en possession du brevet 1 de la Société suisse de sauvetage.
 - Etre reconnu moniteur 1 dans au moins deux branches sportives J+S ou être au bénéfice d'une formation jugée équivalente.

Délai d'inscription

15 janvier 1999 (remise du dossier d'inscription)

Procédure d'admission

- Examen préliminaire de culture générale pour les candidates et candidats sans maturité professionnelle ou formation jugée équivalente: du 21 au 23 mars 1999.
- Test d'aptitude (examen pratique) du 17 au 19 mai 1999.

Début du cycle d'études

- Stage pratique de deux semaines entre le test d'aptitude et le début du cycle.
- Le cycle d'études débutera le 18 octobre 1999.

Informations

La documentation sur les études HES en sport ainsi que le dossier d'inscription peuvent être demandés dès novembre 1998 à la Haute école spécialisée en sport de Macolin, secrétariat, 2532 Macolin, tél. 032 / 327 62 54.

Internet: <http://www.admin.ch/essm>

E-mail: essm.fhs.sport@mbox.essm.admin.ch

Tout pour la gymnastique Alles für die Gymnastik

Versand

Vente par correspondance



Catalogue gratuit / Gratiskatalog
Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny
Tél. 021 7024242, Fax 021 7024219



Frutigen
800 m d'alt
Oberland
bernois

180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour.

Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, **Centre de Fitness et de Wellness**, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.

Pension complète à partir de **Fr. 37.-**

Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski**, Skizentrum Elsigenalp - Metsch, 2300 m d'alt.

i Frutigen Tourismus, 3714 Frutigen
Téléphone 033 / 671 14 21
Fax 033 / 671 54 21
E-Mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch

L'individualité en groupes



Le centre de sports et de vacances de Fiesch propose une forte individualité aux groupes et aux associations. Grâce à son vaste éventail de sports, par ex. halle des sports, courts de squash, pistes de quilles, piscine couverte, sauna, etc., et à un domaine skiable idyllique pour le ski,

le snowboard et le ski de fond à proximité immédiate. Idéal pour les camps sportifs et d'entraînement, pour les séminaires ou les cours, salles de formation, salle vidéo et de projection, restaurant, etc. Pavillons modernes avec dortoirs ou chambres à 2 ou 4 lits avec douche/WC.



Demandez notre documentation
Centre de sports et de vacances de Fiesch
CH-3984 Fiesch/Valais

Tél. 027 971 14 02, Fax 027 971 31 87
e-mail: feriendorf@goms.ch, www.feriendorf.ch



Le succès sur mesure.

Avec l'Accurex Plus™, vous aussi vous pouvez gagner, seul ou en groupe, comme la championne Franziska Rochat-Moser. Grâce à la transmission sans fil et au codage numérique de votre fréquence cardiaque, à l'affichage de l'heure, au chronomètre et au compte à rebours, vous saurez toujours où vous en êtes – et aussi pour évaluer les données enregistrées sur PC.

En vente dans les magasins spécialisés.



POLAR Accurex Plus™

Fournisseur officiel:

Fournisseur officiel de l'équipe olympique suisse

POLAR
heart rate monitors

LMT

LEUENBERGER MEDIZINTECHNIK AG
Industriestrasse 19, 8304 Wallisellen