Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 2 (1945)

Heft: 8

Rubrik: Échos romands

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: 14.07.2025

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

MÉMENTO DE L'ENTRAINEMENT

Ski

ENSEIGNEMENT TECHNIQUE
BASÉ SUR
LE PROGRAMME DE LA MÉTHODE SUISSE

1. **Les pas :**
   a) **Pas marché :** déplacement du poids du corps.
   b) **Pas glissé :** progression en avant accentuée. (Mouvement des épaules et des bras, puis des hanches et des jambes).
   c) **Pas de montée :**
   En ciseaux, déversement des chevilles.
   En escalier, sans déversement des chevilles.
2. **Conversions :** déplacement du poids du corps.
3. **Position de descente:** haute, moyenne, basse.
4. **Position de descente de biais :** position des épaules, hanches et jambes. (poids du corps aval).
5. **Passage des dépressions :** positions basse, haute, basse.
6. **Freinages :**
   a) **Dérapage latéral :** déplacement du poids du corps sur l'avant et sur l'arrière des skis.
   b) **Stemm des deux jambes :** (chasse-neige), position des genoux et des hanches, déversement des chevilles.
7. **Changements de direction :**
   a) **Pas tournants :** déplacement du poids du corps alternativement sur chaque ski.
   b) **Stemm d'une jambe :** (stemm-bogen) ligne de la plus forte pente, rotation autour de l'axe vertical du corps.
   c) **Christiania:** position de descente de biais, position des épaules, des hanches et des jambes. (coulé et arraché).
   d) **Stemm-Christiania :** avec et sans l'aide du bâton.
8. **Sauts :**
   a) **Sauts de terrain :** avec et sans bâtons. Position des genoux.
   b) **Sauts tournants :** avec un ou les deux bâtons.
9. **Descente :** exercices de plus en plus difficiles.
10. **Slalom :** exercices de réflexes et de technique générale.
11. **Fond :** exercices d'endurance.

ÉCHOS ROMANDS

VALAIS.

L'I. P. ET L'ENSEIGNEMENT DU SKI CHEZ LES JEUNES.

L'hiver dernier, environ 2.000 jeunes Valaisans en âge de suivre les cours de l'Instruction préparatoire ont bénéficié de l'enseignement du ski, donné par des moniteurs qualifiés. Ce magnifique élan sera maintenu au cours de l'hiver prochain 1944-45, et le mouvement doit atteindre tous les adolescents.

Les cours de ski pour les élèves I. P. se donneront sur la même base que l'année dernière, soit sous forme de petits camps autonomes organisés dans toutes les communes du canton par les moniteurs locaux.

En plus d'un enseignement donné gratuitement aux élèves qui ont accompli l'examen de gymnastique (Groupe A) en 1943 ou 1944, l'Office cantonal I. P. met à la disposition de la jeunesse de nombreuses facilités et entre autres :

1. des skis et du matériel alpin.
2. des cartes de légitimation donnant droit à voyager à demi-tarif.
3. l'assurance contre les accidents pour les élèves et moniteurs.

De tels cours peuvent être organisés par tous les moniteurs qui ont déjà fonctionné avec succès en 1944, par ceux qui ont suivi avec succès un cours fédéral pour chefs et par les moniteurs qui suivront les cours organisés en 1945 à Bretaye et Macolin :

Les skis et le matériel devront également être demandés à l'Office cantonal I. P. qui donnera en outre tous les renseignements utiles sur l'organisation des cours, subsides, assurance, etc.

VAUD :

Le bureau cantonal I. P., Lausanne, organise pour tous les jeunes gens qui ne font pas partie d'une société ou d'un groupement et pour ceux dont la société n'en organise pas, un premier cours de ski à Bretaye, le paradis des skieurs, du 2 au 6 janvier 1945. D'autres cours suivront.

FRIBOURG :

S K I.

Un cours spécial pour chefs I. P. et plusieurs cours pour la jeunesse sont en préparation. Les dates en seront communiquées ultérieurement.

GENÈVE :

Cours de ski à Montana.

Voici les cours annoncés :

Eclaireurs : 26—31.12.44.
Gymnastes : 2 au 7.1.45.
Footballeurs : 15 au 20.1.45.

NEUCHATEL :

Plusieurs cours sont prévus. Les Eclaireurs « La Vipère » ont fixé la date du leur du 2 au 6 janvier 1945, à Mont Perreux.

(Nous insistons sur les avantages que les groupements, dirigés par un chef ou un sous-chef I. P. , peuvent obtenir en annonçant l'organisation d'un cours de ski auprès du Bureau cantonal pour l'I. P. :

Voyage à demi-tarif, assurance accident, prêt de matériel divers, facilités pour le ravitaillement. Pour chaque jeune homme qui a participé aux examens de base de l'I. P., un subside de 9 fr. est versé pour un camp de ski de 5 jours au minimum. — Réd.)

CORRESPONDANCE

Il s'agit d'une carte adressée après le cours complémentaire obligatoire de Genève au chef technique du cours. Cette carte prouve combien les dirigeants du cours ont pleinement réussi au point de vue moral. C'est un témoignage frappant du but que l'on doit atteindre par ces cours.

« Cher « chef de camp »,

C'est un participant du camp qui tient à vous envoyer quelques bonnes pensées depuis Iseltwald où il est en vacances. Je voudrais aussi vous remercier pour la façon dont vous avez dirigé le cours. C'est avec appréhension que je l'ai commencé, mais c'est presque avec regrets que je l'ai terminé. Suisse de l'étranger, ce fut mon premier contact « officiel » avec la Patrie et vos « laïus » m'ont montré tout ce que nous devions à Dieu pour une si belle Patrie.

C'est à vous que vont encore tous mes remerciements et toutes mes meilleures salutations.

S. Mosimann. »

BIBLIOGRAPHIE

Manuel de football pour la jeunesse par Walter Weiler

Avant-propos de Paul Ruoff, Président de la C. T. de la Section de football de l'ASFA.

Pour devenir un bon footballeur, il ne suffit pas de poursuivre un ballon le plus souvent possible. Il faut ici un travail de base systématique. Une technique erronée, un défaut de fines combinaisons de jeu, comme on en rencontre, hélas, trop souvent sur nos terrains, montrent clairement qu'il manque encore beaucoup à la préparation de nos joueurs. Les temps sont révolus, où l'on considérait que « chouter » contre un but constitue un entraînement complet.....

Le bon sens populaire dit que « celui qui veut devenir un maître doit s'exercer jeune.». Cette sentence peut également s'appliquer à l'acquisition d'une bonne technique du football. Plus tôt le jeune homme aura pénétré les secrets de la technique, et plus facilement il acquerra les mouvements corrects indispensables au jeu.

Le cours de Walter Weiler, maître de sport, montre comment est possible la formation technique de la jeunesse en vue des exigences du football, sans que pour cela le désir, le besoin de jouer en soit atténué. Pour chaque élément technique, l'auteur prévoit de nombreux exercices qui permettent à la jeunesse de s'habituer, tout en jouant, à la technique du football. L'expérience a prouvé qu'écoliers et juniors suivent toujours avec joie, avec enthousiasme même, un entraînement varié et bien dirigé.

Le football est maintenant reconnu et admis par le « Manuel fédéral de gymnastique ». Nous espérons que, de ce fait, il sera donné à nos garçons de l'apprendre à temps, et bien.

Le présent cours a été élaboré pour servir de livre d'entraînement pour la jeunesse. Il doit être pour le maître et le moniteur de juniors un guide utile pour l'organisation de l'entraînement. De plus, il pourra donner aussi aux entraîneurs de joueurs seniors une impulsion et des directives servant à l'édification systématique de l'entraînement.

Puisse notre espoir se réaliser : qu'un nouveau pas en avant soit fait dans le progrès de notre sport du football.

Je remercie M. Walter Weiler pour son travail soigné, autant que précieux, et je recommande son cours à tous les amis du football, en particulier à la jeunesse qui pratique ce sport.

LES MAUX ET LEURS REMÈDES.

LA LÉTHARGIE :

cas bénins : Sorte d'instinct commun à certaine catégorie de bipèdes et quadrupèdes à l'approche de l'hiver. Signes précurseurs du j'm'en foutisme. Attention, se surveiller.

cas graves : Peuvent provoquer des troubles physiques (rouille) et moraux (paresse). S'en arracher par une activité redoublée.

cas désespérés : Suites logiques d'une flemme trop bien entretenue ; se faire assommer dans un corps à corps avec un copain et reprendre goût à l'existence, c'est-à-dire à la lutte.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.I.**, case postale, Bienne 1.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro : 25 janvier 1945.

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir notre revue.