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: 9

Rubrik: Lu dans la presse

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: 15.07.2025

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

LU DANS LA PRESSE

L'ATHLÉTISME DANS LA SARINE-CAMPAGNE ET L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE

L'athlétisme est en progrès en Sarine-campagne, grâce notamment à l'instruction préparatoire. Le fait est réjouissant et mérite d'être signalé.

A Marly-le-Grand, le club sportif est des plus florissants, grâce à son chef dévoué et expérimenté en matière d'éducation sportive. A Villars-sur-Glâne, s'est fondée tout récemment une société dénommée le Club sportif Villars, dirigé par un athlète. Ses performances sont déjà remarquables. A Belfaux, une jeune section part déjà au galop. Au Mouret, l'effectif de la section d'athlétisme est impressionnant, et Ecuvillens, la dernière née des sections, déploie des efforts qui ne manqueront pas de lui assurer une place enviable dans le rang des sociétés d'athlétisme.

En pratiquant l'athlétisme, les jeunes gens se préparent aux examens de recrutement, obligatoires pour tous les citoyens suisses.

Parents et amis du sport, en ville et à la campagne, devraient avoir à coeur d'intéresser leurs enfants à l'athlétisme et à l'instruction préparatoire.

La cause de l'athlétisme, par ailleurs, exige du dévouement de la part des promoteurs et dirigeants des clubs.

Il faut que celui qui préside aux destinées d'une organisation soit dévoué, convaincu de l'importance de sa mission au sein du club ; il faut qu'il soit moralement et physiquement apte à être leur guide. Il devra s'entourer d'amis aussi dévoués, sûrs, comprenant le sport, prêts à sacrifier quelques dimanches d'été et d'hiver aux jeunes gens pour leur formation, leur développement physique, afin de leur faire connaître et partager les bienfaits du sport sainement compris.

C'est dans ce sens qu'on travaille en Sarine-campagne.

Et c'est ainsi que cela pourrait se faire partout... — (Réd.)

UNE PETITE ERREUR

Trois hommes se rendaient à la gare, avec l'intention d'être là pour le dernier train. Comme ils arrivaient sur le quai, le convoi se mit en marche. Les hommes se précipitèrent. Le garde, aidé d'un porteur, en poussa deux dans le vagon de marchandises. Entre temps, le train roulait déjà trop vite pour que le troisième pût y monter. Il resta sur le quai, tandis que le dernier vagon disparaissait...

« Quelle malchance, dit le porteur. Je suis bien ennuyé que vous n'ayez pu monter. »

« Moi aussi, répondit l'homme et mes amis encore plus, sans doute : ils venaient m'accompagner à la gare. »

TECHNIQUE DU SKI

Valable pour l'enseignement dans l'instruction préparatoire

1. Principes.
2. Description détaillée.

MARCHE DE GLISSEMENT.

1. Rythme. — Glissement sur un ski. — Poussée par un effort énergique du pied, des genoux et des hanches. — Travail efficace des bâtons.

2. En terrain plat, pousser le ski en avant. Ne pas lever le ski ; conduite parallèle des skis, traces de largeur des hanches. Mouvement en avant sans accentuer le mouvement en haut et en bas ; charger un ski en glissant ; travail assymètrique des bâtons ; ramener les bâtons en avant par le chemin le plus court ; les planter près des skis, pas trop en avant ; corps en position avancée. Glisser sans interruption.

Remarque : la jambe délestée peut être posée derrière la jambe chargée, mais sera chargée seulement après avoir passé cette dernière.

Pas du patineur, pas de montée, pas en escalier, pas en ciseaux : voir manuel Le Ski.

Conversion, demi-tour sur place ; voir manuel Le Ski.

DESCENTE.

Positions de descente : normale, de biais, fendue. Ces trois positions peuvent être haute, moyenne ou basse.

Position normale : Un ski généralement avancé d'un demi-pied ; charge répartie sur les deux skis; traces équivalentes à la largeur des hanches, flexion normale des chevilles (genoux en avant) ; haut du corps droit, position naturelle, regard en avant ; bras pendant naturellement ; bâtons en arrière, légèrement soulevés.

Position de descente de biais : Position naturelle des skis ; ski amont légèrement avancé ; ski aval plus fortement chargé (genoux en avant; hanche et épaule amont légèrement avancées ; léger déhanchement vers l'amont ; regard dans la direction de descente ; bâtons et bras en position normale.

Position fendue : Un ski avancé ; position serrée des skis ; genoux en avant ; talon arrière levé ; cuisse arrière perpendiculaire ; haut du corps droit.

MARCHE DANS LE TERRAIN. — Voir manuel Le Ski.

FREINAGE

Dérapage latéral : Position de descente de biais ; déclencher le dérapage en passant en position basse. — Déraper en avant et en arrière dans la ligne de la pente par déplacement du poids du corps en avant et en arrière.

Freinage des deux jambes : Pointes rapprochées ; arrières des skis écartés; skis sur les carres intérieures mais sans déverser les chevilles ; genoux en avant ; haut du corps droit et souple; bâtons en arrière.