

# Lu dans la presse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (1945)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

### 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 Ecuwillens, 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 cœur 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'importan-

ce 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 wagon 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 wagon 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. — Pous-sée 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 asymétrique 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

**Dérapiage 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.