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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 4

Rubrik: 9es Journées suisses de marche

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: 21.07.2025

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

9es Journées suisses de marche

Participation internationale

Samedi 18 et dimanche 19 mai 1968 à Berne

Patronage: Association suisse des sous-officiers.
Organisation: Société des sous-officiers de la ville de Berne.

1. **But:**

Entraînement corporel sain et raisonnable.
Développement de la compréhension mutuelle, du sens de l'entraide et de la camaraderie.
Soyez donc nombreux à prendre part à cette joyeuse randonnée!

2. **Participants:**

Militaires et civils sans limite d'âge en groupes d'au moins 5 personnes.
(Exceptions: catégorie famille en groupes d'au moins 3 personnes et catégorie couple en groupes de 2.)
Il n'y a pas de participations individuelles!

3. **Catégorie militaire:**

Catégories	Nombre min. de participants par groupe	Paquetage kg	Distance à parcourir par jour en km	Temps en heures	
				min.	max.
M 1 — Militaires de tous grades et corps de police* hommes	5	10	40	6	12
M 2 — Membres du Service complémentaire féminin, du Service de la Croix-Rouge et du corps de police* femmes	5	sans paquetage	30	6	10
M 3 — Corps des cadets	5	Arme	30	6	10
M 4 — Groupes de jeunes tireurs	5	F. ass.	30	6	10
M 5 — Cours techniques prémilitaires	5	s. paquetage	30	6	10

* Selon prescriptions de l'équipement du corps de police

3. 1. **Tenue de marche:**

— **cat. M 1:** militaires

armés: uniforme, casquette de campagne ou bonnet de police, sac de montagne d'ordonnance, fusil d'assaut (fixé à l'extérieur du sac de montagne) ou mousqueton (fixé dans le sac ou sur celui-ci, selon modèle). Souliers d'ordonnance ou autres chaussures pour le service de campagne.

(Porteurs d'un pistolet ou d'un revolver: arme et sabretache en bandoulière.)

Non armés: au lieu de l'arme, sac de montagne d'ordonnance avec poids prescrit en compensation de l'arme, pour le reste comme les militaires armés.

Corps de police: uniforme, arme, pour le reste selon les prescriptions d'équipement du corps de police considéré.

Le port de souliers de course ou de sport n'est pas autorisé.

— **cat. M 2:** Services complémentaires féminins et Services de la Croix-Rouge: uniforme, jupe ou pantalon (uniformité dans le groupe), souliers d'ordonnance, Corps de police: uniforme, pour le reste selon les prescriptions d'équipement du corps de police considéré.
— **cat. M 3:** uniforme, arme.
— **cat. M 4:** habits civils (si possible tenue uniforme), arme.
— **cat. M 5:** habits civils (si possible tenue uniforme).

3. 2. **Allégement de la tenue:**
Dans les groupes des catégories M 1, M 2, M 3, les allégements réglementaires de tenue doivent être uniformes et ordonnés par le ou la chef de groupe.

3. 3. **Tenue du 2e jour de marche, de la place de rétablissement à l'arrivée (défilé final):**
Complètement équipé, sans allégement de tenue.

3. 4. **Etendards et drapeaux:**
Dans toutes les catégories de participants, le port d'étendards ou de drapeaux de sociétés est souhaité, en particulier pour le défilé final.

4. **Catégorie civile** (sans paquetage):

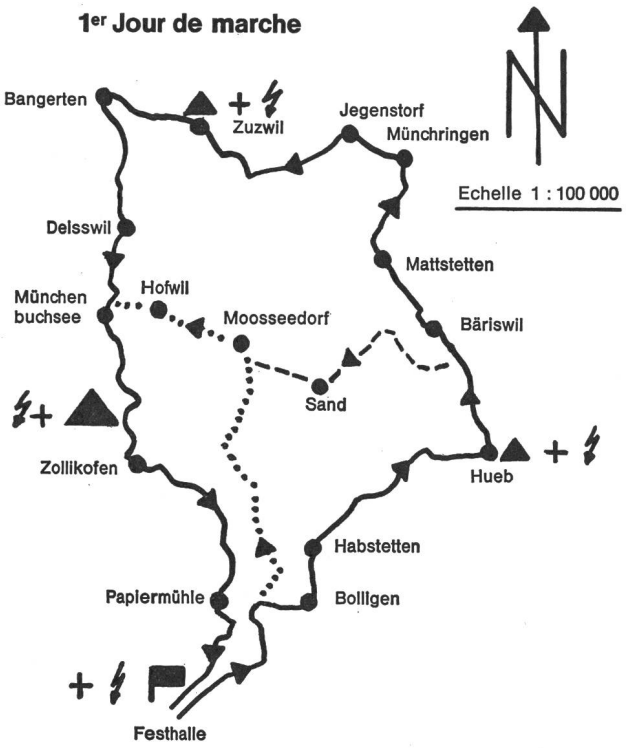
Catégorie	Composition des groupes	N. min. de participants	Age	Distance à parcourir par jour	Temps en heures	
					min.	max.
	Hommes					
Z 1 —	Groupes librement constitués (associations de gymnastique et de sport, groupements créés au sein d'entreprises ou d'administrations, sociétés religieuses).	5	20—42	40	6	11
Z 2 —	Comme la catégorie Z 1	5	43—60	30	6	9
Z 3 —	Comme la catégorie Z 1 + écoliers, éclaireurs, etc.	5	61 et plus 19 et moins	20	4	7
	Femmes					
Z 4 —	Comme la catégorie Z 1	5	20—42	30	6	9
Z 5 —	Comme la catégorie Z 3	5	43 et plus 19 et moins	20	4	7
	Groupes mixtes (sexes et âges différents)					
Z 6 —	Comme la catégorie Z 1—Z 5	5	*	*	*	*
Z 7 —	Familles	3	—	20	4	7
Z 8 —	Couples	2	—	20	4	7

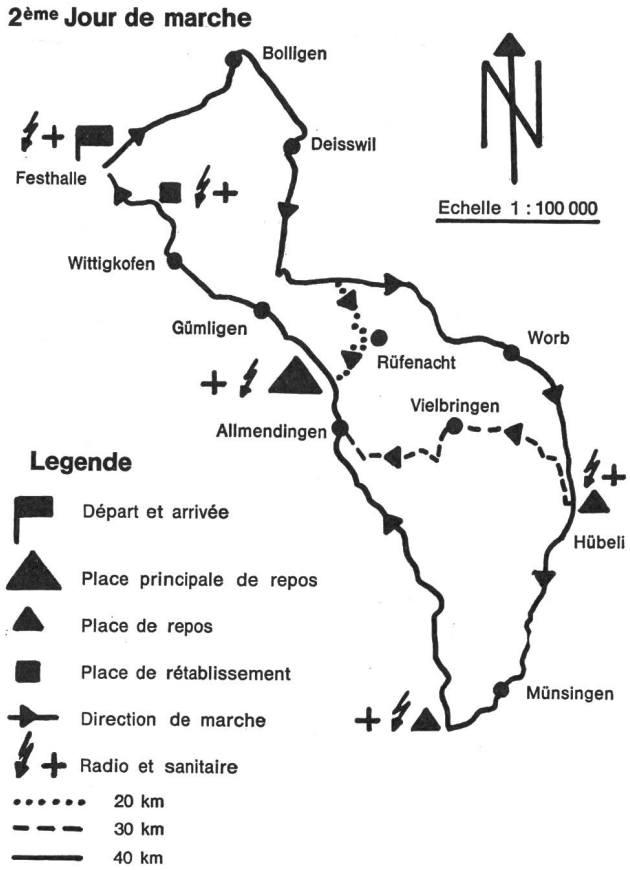
* La longueur du parcours sera déterminée par la ou le participant qui, en raison de son âge, doit couvrir la plus grande distance.

4. 1. **Tenue:** propre et convenable. Une tenue uniforme à l'intérieur du groupe est souhaitée.

4. 2. **Etendards et drapeaux:** Le port d'un étendard ou d'un drapeau de société est souhaité.

5. **Parcours de marche**





6. **Médaille:**

Tous les participants qui terminent la marche pour la première fois, conformément aux dispositions du règlement, reçoivent la médaille officielle.
Ceux qui la détiennent déjà doivent la porter de façon visible, aussi sur l'uniforme. S'ils terminent une nouvelle fois la marche conformément aux dispositions du règlement, ils reçoivent un numéro correspondant au nombre des marches effectuées, numéro qui est agrafé au ruban de la médaille (voir page 1, le numéro destiné à la catégorie militaire).
Après les 5e et 10e marche, le concurrent reçoit une médaille spéciale.
Sur désir et contre paiement de 2 fr. 50 à l'arrivée, il sera remis un certificat attestant l'accomplissement de la marche.

7. **Assurance:**

7. 1. **Catégorie militaire** (corps de police, corps des cadets et militaires étrangers exceptés): assuré par l'assurance militaire.

7. 2. **Catégorie civile, corps de police, corps des cadets et militaires étrangers:**
Les participants, qui ne sont pas assurés contre les accidents et en responsabilité civile ou le sont insuffisamment, versent un montant de 3 fr. en même temps que la taxe de participation et sont assurés par le Comité d'organisation.
Le Comité d'organisation n'assume aucune responsabilité en cas de dommage ou d'accident.

8. **Taxe de participation** (pour catégories civile et militaire):

Fr. 10.— par participant âgé de 20 ans et plus,
Fr. 6.— par participant âgé de 19 ans et moins.

9. **Prix du logement et de la subsistance** (pour catégories civiles et militaires):

La subsistance sera préparée et servie par la maison Hunziker S. A. Les bons de logement et de subsistance non utilisés ne seront pas remboursés.

Logement:

Ecoles, éventuellement caserne 4 fr. (pour 1 ou 2 nuits).

Subsistance (avec pourboire):

Variante I: Fr. 22.— (2 petits-déjeuners, 2 lunches copieux, souper du samedi soir).

Variante II: Fr. 12.— (2 petits-déjeuner, souper du samedi soir).

Variante III: Fr. 6.— (2 petits-déjeuners).

10. **Inscription:**

Celle-ci doit se faire **uniquement** à l'aide du bulletin de versement ci-joint. L'inscription d'un **groupe** se fait en un seul paiement et à l'aide d'une seule formule. Les changements survenus après paiement de la taxe de participation sont à annoncer au poste de contrôle avant le départ de la marche. Les paiements isolés, les paiements ultérieurs et les bulletins de versement avec le verso incomplet seront retournés après déduction de nos frais.

11. **Délai d'inscription:**

18 avril 1968! (le sceau postal du bulletin de versement fait foi). Pour des raisons d'organisation, les inscriptions et les versements ultérieurs ne pourront être pris en considération. Le remboursement se fera sous déduction de nos frais.

12. **Divers:**

— la marche aura lieu par n'importe quel temps.
— les groupes doivent toujours rester compacts.
— programme, règlement technique, carte de départ, bons de logement et de subsistance seront envoyés à l'adresse indiquée sur le bulletin de versement jusqu'au 17. 5. 1968. Le chef de groupe est responsable de leur distribution aux participants.
— tous renseignements peuvent être obtenus dès le 1. 2. 1968 au numéro de téléphone 031 25 78 68, bureau des Journées suisses de marche (occupé par intermittence).

Janvier 1968.

Société des sous-officiers de la ville de Berne:	Journées suisses de marche Comité d'organisation Case postale 88, 3000 Berne 7
Le président: Sgtm. F. Müller	Le commandant: Lt. col. K. Seewer

Conseils pour la préparation à la marche

1. **Soins des pieds**

— Laver chaque jour les pieds à l'eau froide (ne pas les baigner ni utiliser de savon); bien sécher par friction et masser avec de la poudre;
— un bain de pieds chaud chaque semaine (avec savon) à condition de ne pas effectuer de grande marche le jour suivant. Après le bain enduire les pieds de crème;
— les ongles ne doivent pas être coupés trop court.

2. **Souliers**

— **Catégorie militaire (avec paquetage):** souliers d'ordonnance ou souliers du même genre, lacés jusqu'au haut de la tige;
— **catégorie civile (sans paquetage):** souliers d'excursion, souliers à double semelle, « trotteurs », etc.;
— **conseils aux participants des deux catégories:**
— s'entraîner assez tôt en utilisant les souliers prévus pour la marche de deux jours;
— ne pas effectuer cette marche avec des souliers neufs ou qui viennent d'être réparés.

3. **Chaussettes**

— Chaussettes de laine douces et sans raccommodages (on recommande de porter une paire de chaussettes minces et une paire de chaussettes épaisses);
— ne pas porter de fixe-chaussettes ou d'élastiques.

4. **Nourriture**

— Il est recommandé de prendre, avant la marche, une nourriture riche, variée, composée de beaucoup de fruits et de légumes (vitamines). Les protéines sont nécessaires pour la formation d'une musculature forte. Les protéines d'origine animale (contenues principalement dans la viande de premier choix) sont plus facilement assimilées par le corps que les protéines végétales;
— la veille de la marche, prendre un repas riche en protéines et en calories. Les légumineuses (haricots, poids, choux) devraient être évitées afin de ne pas charger les intestins. Après le repas, effectuer une courte promenade digestive;
— pendant la marche, ne prendre que des aliments faciles à digérer. La perte en eau et en sel due à la transpiration doit être compensée par un liquide contenant du sel (bouillon).

5. **Nicotine**

— L'influence néfaste du tabac sur les canaux sanguins et les poumons est aujourd'hui prouvée par les spécialistes du monde entier. On devrait renoncer à fumer plusieurs semaines avant la marche.

6. **Excitants**

— Il faut absolument éviter d'utiliser des excitants avant ou pendant la marche. En particulier, lors de concours d'une longue durée, les excitants exercent une influence négative. L'accroissement du rendement ressenti est subjectif: c'est une illusion. Les boissons alcooliques ont une action paralysante.

7. **Entraînement**

— Début de l'entraînement hebdomadaire, 2 à 4 mois avant la marche (selon les conditions physiques);
— commencer par une marche de 5 à 10 km, puis augmenter progressivement la distance jusqu'à celle qui sera parcourue en un jour lors de la rencontre;
— 3 à 6 semaines avant celle-ci, faire deux marches d'entraînement de 2 jours de suite;
— une semaine avant la rencontre, ne plus s'entraîner (tout au plus faire une promenade de 5 à 10 km).

Le Comité d'organisation des Journées suisses de marche vous souhaite un plein succès!

Effet immédiat avec DUL-X, le produit de massage biologique

Accroît sans brûler l'irrigation sanguine d'où tonification de la peau et des muscles

Résultat: Supprime courbatures et fatigue, donne force et endurance

Flacon fr. 3,80
Emballage économique à fr. 6,50 et 11,50

En tube, Crème à fr. 2,80

Vente en pharmacies et drogueries

OICM 12'548/49

Eprouvé scientifiquement

Adopté par les champions internationaux

BIOKOSMA S.A.
Ebnat-Kappel
(Suisse)

Agence en France
Biokosma France SA
39 LONS-LE-SAUNIER

DUL-X®

Foyer pour adolescents cherche

un éducateur

Faire offre avec curriculum vitae au **Foyer « Les Ormeaux »**, 163, route du Grand-Lancy, 1213 ONEX-Genève.

PHOTO-GRAVURE BIENNA

Clichés
Photolithos
2500 Biel-Bienne
Tel. 032 - 2 40 27