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: 31 (1974)

Heft: 8

Rubrik: Sport pour tous

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

Sport pour tous

1974 — l'année de l'indiaca, ou: L'indiaca — un petit jeu venant d'Amérique du Sud

L'année dernière, un nouveau petit jeu a fait son apparition en Suisse. Il nous est venu d'Amérique du Sud en passant par l'Allemagne et a fait chez nous déjà de nombreux adeptes enthousiastes. Ce jeu est l'indiaca, dont le projectile est une sorte de balle en cuir et à plumes, qui est frappé de la main ouverte. Joué à deux ou en groupe, l'indiaca est tour à tour une détente pour petits et grands ou un concours passionnant. Les règles du jeu ressemblent à celles du volley-ball. Une corde tendue entre deux arbres, à la forêt ou au jardin, fait tout aussi bien l'affaire qu'un terrain de volley-ball ou de badminton.
L'indiaca a pris modèle sur le peteka, sorte de bourse de cuir en forme de poire, remplie de sciure et dont l'encolure étroite est ornée de plumes. Le peteka est connu depuis des siècles; Les indiens Churapa de Bolivie y jouaient déjà.
D'autres renseignements sur l'indiaca — que l'on peut obtenir dans les magasins spécialisés Intersport — sont fournis par la brochure Fit-Parade 5 — Petits jeux, que vous pouvez vous procurer gratuitement auprès de l'ANEP — Sport pour tous, case postale 12, 3000 Berne 32. (Voir ci-dessous.)

Idée de jeu

Chaque camp envoie le projectile — une sorte de balle en cuir et à plumes — de telle façon qu'il ne puisse être repris et renvoyé par le camp opposé.

Emplacement

Rectangle, dont les dimensions sont adaptables au nombre de joueurs. Toutefois, il mesure, en général, 13 m sur 5,5 m. Un filet le sépare, en son milieu, dans le sens de la largeur. La partie supérieure du filet se trouve à 1,8 m du sol!

Règles

Nombre de joueurs: de 1 à 6 par camp. La balle peut être touchée 3 fois au maximum avant de passer dans le camp opposé.

Fautes:

— la balle tombe au sol
— la balle sort de la surface du rectangle
— le même joueur touche la balle deux fois de suite.

Un point ne peut être gagné que par le camp qui sert. Si une faute est commise, le service change de camp.
Durée: une partie se compose de deux ou de trois jeux à 15 points chacun.
Exemples de résultats: 15:12, 17:15 ou 15:10, 8:15, 15:7.
Service: le joueur qui occupe le secteur arrière-droit, se place en retrait de la ligne de fond et frappe l'indiaca pour le faire passer par-dessus le filet.
Fautes: la balle entre en contact avec le joueur ou avec le sol, elle sort, le même joueur touche la balle deux fois de suite.

Mode de jeu

On distingue deux coups caractéristiques:

1. Le coup de base: la balle est frappée de l'intérieur de la main ouverte, de bas en haut, à hauteur de la hanche.
2. Le smash: toujours avec la main ouverte, frapper la balle, devant la tête, de haut en bas.

Formes d'exercices

Passes à deux, d'abord sans, puis avec filet. But: maintenir la balle en jeu le plus longtemps possible.
Plusieurs joueurs forment un cercle et s'envoient la balle indifféremment de l'un à l'autre, mais de telle sorte qu'elle ne tombe pas au sol, ce qui constituerait une faute.
Concours: deux groupes (1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, etc.) tentent de maintenir le plus longtemps possible la balle en l'air. Celui qui le premier totalise dix fautes a perdu.

Cet été, l'indiaca ne devra manquer nulle part. On l'emporte en vacances ou à la plage, aux réceptions en plein air ou à la récréation. L'été 1974 sera véritablement l'année de l'indiaca.

Fédération Internationale du sport scolaire (ISF)

1er Championnat International de Cross-Country par Equipes de l'ISF

à Luxembourg-Diekirch du 27 février au 2 mars 1975

Formule de la course — Tracé du parcours

1. La course sera disputée par équipes.
   Chaque équipe sera composée de 6 athlètes au départ dont les 4 meilleurs classés entrent en ligne de compte pour l'établissement du classement final.
2. La course, d'une distance d'environ 4200 m, sera disputée sur un circuit à parcourir 4 fois. Ce circuit comporte une partie plate gozonnée et une partie montée-descente d'une butte en terre battue et d'une dénivellation de 9 mètres.
   Le circuit qui peut être supervisé entièrement a fait ses preuves lors d'un Championnat Mondial Militaire de Cross-Country.

Qualification

1. Chaque pays participant a le droit d'inscrire une équipe. Cette équipe est désignée par l'autorité ou l'organisme national compétent, responsable du sport scolaire.
2. L'équipe inscrite doit être issue **d'un seul établissement scolaire.**
3. Tous les athlètes d'une équipe doivent être élèves réguliers du même établissement scolaire depuis le début de l'année scolaire.
   Ils doivent en outre être **nés en 1958 ou plus tard.**
4. L'inscription de l'équipe doit être effectuée par l'autorité ou l'organisme national compétent, responsable du sport scolaire.

Programme du séjour

Un programme de séjour est prévu du 27 février au 2 mars 1975

Jeudi, 27 février 1975	Arrivée des délégations à Luxembourg
Vendredi, 28 février 1975	Acclimatation et reconnaissance du parcours - Visite du pays
Samedi, 1er mars 1975	Compétition et festivités
Dimanche, 2 mars 1975	Départ des délégations

Conditions de séjour

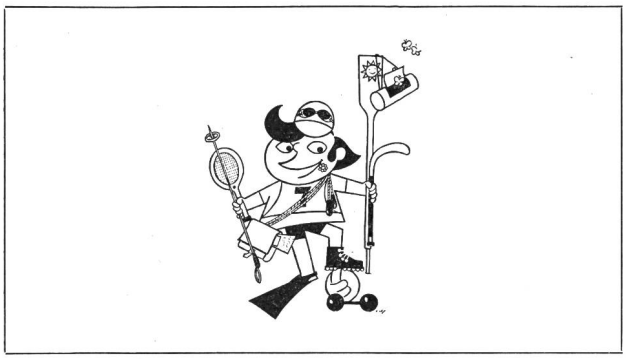
Les frais d'hébergement, de nourriture et de transport à l'intérieur du pays ainsi que les frais de service médical, et d'organisation technique sont pris en charge par la LASEL (ligue des associations sportives estudiantines luxembourgeoises).
Cependant, conformément aux dispositions en vigueur à l'ISF, il est demandé une participation aux frais de 4 US-Dollar par jour et par personne.
Ces conditions s'entendent pour 6 athlètes et 2 officiels (chef de délégation et entraîneur).
L'organisateur se réserve le droit d'exiger le règlement entier des frais de séjour pour tout participant supplémentaire. Ces frais s'élèvent à 15 US-Dollar par jour et par personne.
Il est prévu de loger les officiels à l'Hôtel du Parc à Dietkirch; les athlètes seront hébergés dans un Pensionnat Gouvernemental à cinquante mètres de l'hôtel précité. Les autres frais de voyage sont à la charge de l'équipe participante. Il n'y a pas de financement par la Confédération.

Inscription

Les écoles qui désirent déléguer leur équipe à cette manifestation sont priées de l'annoncer pour le 25 septembre 1974 au secrétariat CFGS, 2532 Macolin.
Si plusieurs équipes sont annoncées, une épreuve éliminatoire aura lieu durant le mois d'octobre ou novembre.

Au nom de la Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école (CFGS)

P. Curdy, président



Le courrier de vacances de SPORTLI

En vacances, toujours et encore, joie, détente et sport!

Les «vacances actives» et «vacances loisirs» ne sont plus offertes par les agences de voyages uniquement parce qu'elles sont «dans le vent», mais aussi parce que notre société inactive a un urgent besoin d'activité sportive pour compenser le train-train quotidien du bureau, de l'entreprise, du ménage.

A l'instar des organisateurs professionnels de vacances j'aimerais moi, Sportli, chanter à mon tour les louanges des «vacances actives». Peu importe où et comment vous passez vos vacances — à vous aussi s'adresse mon conseil: «En vacances, toujours et encore, joie, détente et sport!»

Allons, ayez un peu de courage! Participez pour le simple plaisir. Ni l'âge, ni un ventre trop proéminent ne constituent un obstacle majeur. Que vos muscles soient rouillés, que vous soyez âgés ou que vous ayez un peu d'embonpoint, n'hésitez pas: faites du sport! Qui vous parle de sport d'élite? Mais non, il s'agit surtout de s'amuser et aussi de récupérer, pendant les vacances, une pleine forme physique. Vous n'aurez nullement besoin d'un stade ni d'emplacements de sport parfaits, ni même d'un équipement coûteux.

Les possibilités de faire du sport pendant les vacances sont tellement nombreuses que c'est avec plaisir que je vous laisse l'embarras du choix pour l'établissement de votre programme quotidien. Choisissez donc parmi les disciplines telles que natation, bicyclette, promenade, excursions en montagne, voile, aviron, petits jeux etc. le sport qui vous fait justement envie. Ne comptez pas non plus sur moi pour vous dire combien de temps vous devez consacrer chaque jour à votre sport coqueluche. Vous êtes mieux placés pour savoir ce qui vous convient. Décidez vous-même quand et pour combien de temps vous voulez forcer la dose ou, au contraire, adopter un tempo plus lent.

Le conseil de Sportli: Peu importe quand et comment vous faites du sport pendant vos vacances — l'important, c'est d'en faire chaque jour.

Devenu courreur de sport pour tous à l'âge de 64 ans

L'impact de la série de brochures «Fit-Parade» de la commission de l'ANEP Sport pour tous ne peut être mesuré que sur la base du nombre d'exemplaires de ces brochures retirés auprès des différents distributeurs. Des réactions de la part des lecteurs sont plutôt rares. Le Secrétariat à Berne a donc eu d'autant plus de plaisir à recevoir la lettre suivante:

«Je vous remercie de votre publication de la série «Fit-Parade». Grâce à votre brochure sur la course je suis devenu capable, à l'âge de 64 ans, d'améliorer, du 1er juillet au 1er décembre, mon endurance à la course d'une minute à une demi-heure. En outre, je suis à même de nager 1 km en une demi-heure sans arrêt intermédiaire. Je vous en suis très reconnaissant.»

Bibliographie

Acquisitions de notre bibliothèque

Sciences sociales et Droit

Rätz, W. Examen des aptitudes physiques au recrutement. — 4°. Dans **Jeunesse** et Sport, **31** (1974) 5, p. 143-144. 9.215 q

Sciences linguistiques

Boxen in 3 Sprachen — **Boxe** en 3 langues — **Boxing** in 3 languages. O.O., o.J. — 4°. 20 p. — multicop. 04.80[3] q

Mathématiques et sciences naturelles

Bourey, M. Cours de navigation. Préparation complète à la navigation de croisière. Permis B. Cæn, Centre Nautique de l'Ouest, s.a. — 4°. 102 p. fig. — Fr. 20.50. 78.80[37] q

Médecine

Astrand, P.—O.; **Rodahl,** K. Manuel de physiologie de l'exercice musculaire. Paris, Masson, 1973. — 8°. 606 p. fig. tab. — Fr. 124.—. 06.303

Chailley-Bert, P.; **Plas,** F. Physiologie des activités physiques. 2e éd. Paris, Baillière, 1973. — 8°. 447 p. ill. fig. tab. — Fr. 87.40. 06.890

Oberholzer, F. L'alimentation du sportif. Macolin, EFGS, 1974. — 4°. 2 p. 06.240[2] q

T.à.p.: **Jeunesse** et Sport, **31** (1974) 4.

Beaux-arts — Musique — Jeux — Sport

Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Catalogue des films 1973/74. Macolin, EFGS, 1974. — 4°. 68 p. — multicop. 07.440[27] q

Exercices physiques et sport

Sport-handicap. Manuel pour moniteurs de sport pour handicapés. Zurich, Fédération Sportive Suisse des Invalides, 1973. — 4°. 200 p. ill. fig. — Fr. 25.—. 70.979 q

Stäuble, J. «Sport» au bureau. Berne, ANEP, 1974. — 8°. ill. 9.264

Fit-Parade, 6.

Jeux

Deniau, G. Tennis. La technique, la tactique, l'entraînement. Paris, Laffont, 1974. — 8°. 148 p. ill. fig. — Fr. 28.—. 71.668

Favre, M. Tchoukball. — 4°. 9.215 q

dans: **Jeunesse** et Sport, **31** (1974) 4, p. 89-96. ill.

Garel, F. La préparation du footballeur. L'école de football, le perfectionnement. Paris, Amphora, 1974. — 8°. 295 p. fig. — Fr. 27.10. 71.667

Gymnastique

Carrasco, R. Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques. Paris, Vigot, 1974. — 4°. 55 p. fig. — Fr. 16.90. 72.480[27] q

Gilardi, C. Gymnastique: aux agrès et / ou artistique? (I). Une contribution aux définitions et à la répartition systématique. — 4°. 9.215 q

dans: **Jeunesse** et Sport, **31** (1974) 5, p. 120-124. ill. fig.

Sports de combat et de défense, haltérophilie, sport militaire

Awazu, S. Méthode de judo au sol. Paris, Chiron, 1974. — 8°. 188 p. ill. — Fr. 32.40. 76.224

Baudot, G.; **Pelletier,** G.; **Urvoy,** C. Judo supérieur. Techniques avancées. Asnières, La maison du Judoka, 1971. — 8°. 126 p. ill. — Fr. 17.10. 76.222

Krutwig, R. J. Kendo par l'image. Initiation à l'escrime japonaise. Paris, Chiron, 1973. — 8°. 92 p. ill. — Fr. 16.90. 76.80[2]

Nanbu, Y. Karaté par ceintures. S.I., Judosi, 1974. — 8°. 103 p. fig. — Fr. 20.80. 76.80[1]

Oyama, M. Boy's karate. Paris, Chiron, 1974. — 8°. 88 p. ill. fig. — Fr. 20.—. 76.80[3]

Sports d'hiver

Eggenberger, H. 50 ans FIBT: Ouvrage de jubilé — 50 years FIBT: Jubilee volume — 50 Jahre FIBT: Jubiläums-Werk. Milano, Internationaler Bob-Verband, 1973. — 4°. 141 p. ill. 77.190 q

Ski-Weltmeisterschaften St. Moritz 1974 — **Championnats** mondiaux de ski alpin — **Campionati** mondiali di sci alpino — **World** alpine ski championships. Zürich-Oberrieden, Wyss, 1974. — 4°. 292 p. ill. — Fr. 119.—. 77.371 q

Sports nautiques, natation, aviation

Gruneberg, P. Nager en 10 leçons. Paris, Hachette, 1974. — 8°. 201 p. fig. — Fr. 21.60. 78.409

Moore, J.; **Turvey,** A. Initiation à la voile. Paris, Flammarion, 1974. — 8°. 112 p. fig. — Fr. 26.40. 78.410