

L'entraînement des sauts en athlétisme : contribution à l'entraînement de l'athlétisme chez les jeunes

Autor(en): **Strähl, Ernst**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 4: **Transfert dans l'éducation physique**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997099>

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'entraînement des sauts en athlétisme

Contribution à l'entraînement de l'athlétisme chez les jeunes

Ernst Strähl, Macolin / Traduction: Noël Tamini et Yves Jeannotat

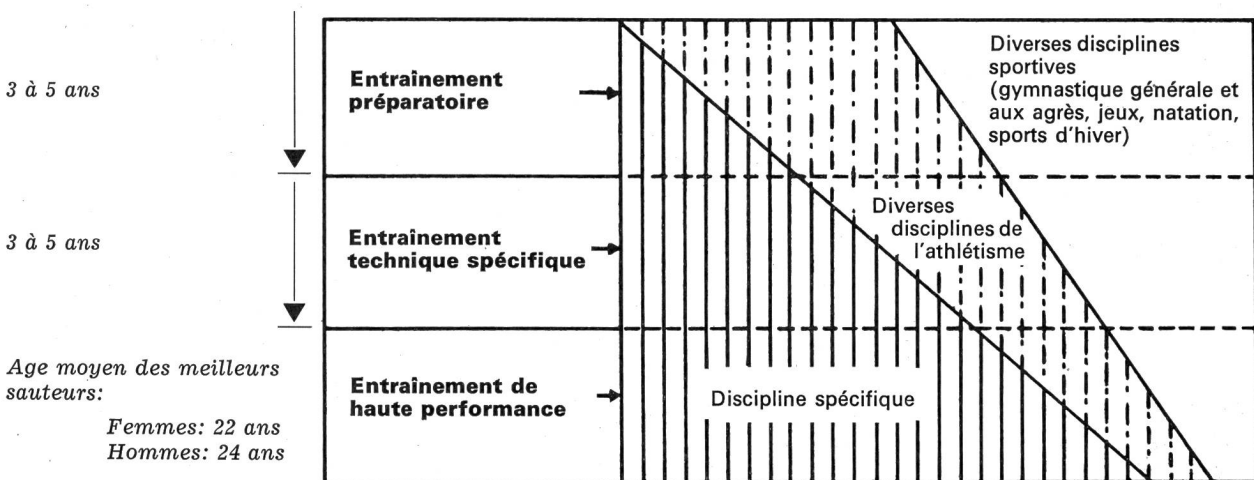
1. Principes de l'entraînement des sauts

Premier principe: de la polyvalence à la spécialisation

Lorsque l'on parle de plans d'entraînement pour les jeunes, on distingue, selon la formation sportive reçue:

- I L'entraînement préparatoire (pour débutants)
- II L'entraînement technique spécifique (pour avancés)

Les directives concernant l'entraînement préparatoire surtout, font clairement ressortir que les jeunes ont besoin, tout d'abord, d'une formation physique polyvalente. Elle constitue, en effet, *la base d'une spécialisation ultérieure*. Il n'y a en aucun cas lieu de favoriser à tout prix la recherche de haute performance chez les écoliers et chez les jeunes débutants!



Malgré la polyvalence recherchée, il est bon de connaître très tôt ce qui est commun aux principaux éléments des sauts et ce qui les différencie:

	Saut en longueur	Triple saut	Saut en hauteur	Saut à la perche
Détente	***	***	***	***
Force du tronc	**	**	*	***
Vitesse (sprint)	***	***	*	***
Souplesse articulaire	**	*	***	**
Technique (capacité de coordination)	**	**	***	***
Endurance	**	**	*	**

*** = très important

** = important

* = moins important

C'est dans les catégories d'âge suivantes que les conditions d'une amélioration de la force, de la vitesse et de la technique sont le plus favorables (avec une légère avance chez les fillettes):

Force: de 7 à 9 et de 13 à 17 ans

Vitesse: de 9 à 11 et de 13 à 15 ans

Technique: de 10 à 12 ans

Deuxième principe: progression systématique — augmentation continue de l'intensité de l'effort

S'entraîner, c'est s'appliquer à améliorer systématiquement ses capacités physiques personnelles. Le progrès en ce domaine n'est assuré que si l'intensité de l'effort augmente lentement, mais constamment: «on n'améliore que ce que l'on sollicite.»

Les performances suivantes, réalisées lors d'exercices-tests valables pour toutes les disciplines de saut, peuvent être qualifiées de «très bonnes» à la fin de l'entraînement préparatoire et de l'entraînement technique spécifique:

a) Au terme de l'entraînement préparatoire	Garçons	Filles
20 m, départ lancé	2,6 sec.	2,8 sec.
60 m, départ arrêté	8,4 sec.	9,0 sec.
5 sauts, pieds joints (6 pour les filles)	11,50 m	11,50 m
Détente verticale	60 cm	55 cm
A l'espalier: élévation des jambes (plus haut que le niveau de la tête)	7 x	3 x
Performances approximatives: saut en longueur	5,20 m	4,60 m
triple saut	10,50 m	—
saut en hauteur	1,60 m	1,40 m
saut à la perche	2,70 m	—

b) Au terme de l'entraînement technique spécifique	Garçons	Filles
20 m, départ lancé	2,3 sec.	2,6 sec.
60 m, départ arrêté	7,2 sec.	8,1 sec.
5 sauts, pieds joints (6 pour les filles)	13,50 m	13,50 m
Détente verticale	70 cm	60 cm
A l'espalier: élévation des jambes (plus haut que le niveau de la tête)	10 x	5 x
Performances approximatives: saut en longueur	6,70 m	5,60 m
triple saut	13,50 m	—
saut en hauteur	1,90 m	1,65 m
saut à la perche	3,80 m	—

Celui qui réalise ces performances peut espérer réussir une belle carrière de sauteur. Quant aux autres, dont les performances sont moins spectaculaires, ils vont certainement se réjouir des progrès qu'ils peuvent encore accomplir. «Les champions ne tombent pas du ciel!» Et ceci encore: la persévérance et l'application à l'entraînement ont souvent réservé des surprises.

En outre, les résultats des tests ci-dessus donneront peut-être à certains l'idée de s'essayer aussi dans d'autres secteurs de l'athlétisme. Quoi qu'il en soit, l'entraînement du saut aura permis de disposer d'excellentes bases pour la suite de la carrière sportive.

Troisième principe: l'entraînement annuel divisé en trois périodes

Ainsi que le montrent la plupart des plans d'entraînement, l'entraînement annuel est divisé en trois périodes:

- ① Période de préparation: I entraînement d'hiver (de novembre à mars)
II entraînement pré-compétitif (d'avril à mai)
- ② Période de compétition (de juin à septembre)
- ③ Période de transition (octobre)

Chacune de ces périodes d'entraînement a ses caractéristiques propres:

Période de préparation I (de novembre à mars)

Valeurs indicatives	Technique 25 %	Condition physique 55 %	Jeu 20 %

- grand volume d'entraînement (c'est-à-dire nombreuses répétitions, parcours relativement longs, etc.) mais intensité relativement faible
- apprentissage technique de toutes les disciplines de saut et, pour les élèves avancés, spécialisation progressive dans l'une de celles-ci
- jeux particulièrement recommandés pour favoriser le développement de la détente: volleyball et basketball.

Période de préparation II (d'avril à mai)

Valeurs indicatives	Compétition de mise en train 10 %	Technique 50 %	Condition physique 35 %	Jeu 5 %
---------------------	--------------------------------------	-------------------	----------------------------	------------

— augmentation de l'intensité, c'est-à-dire: moins de répétitions et distances plus courtes, mais exécution accélérée.

Période de compétition (de juin à septembre)

Valeurs indicatives	Compétition 25 %	Technique 40 %	Condition physique 30 %	Jeu 5 %
---------------------	---------------------	-------------------	----------------------------	------------

— entraînement à haute intensité
— grand nombre d'exercices proches de la compétition.

Période de transition (octobre)

— forte réduction de l'entraînement
— récupération active par des formes d'entraînement agréables et par la pratique de sports de complément (jeux, natation, excursions, etc.).

Quatrième principe: planification de la compétition

Selon l'importance qu'on leur accorde, on distingue des compétitions de mise en train et des compétitions importantes (sommets de la saison).

Les *compétitions de mise en train* servent à préparer les compétitions importantes; elles ont pour buts:

- d'améliorer progressivement les capacités de compétition
- de perfectionner la technique dans les conditions de compétition
- d'habituer le sauteur à l'intensité requise par la compétition, et ceci dans les conditions les plus diverses (affermissement de l'esprit de compétition et acquisition de la routine).

C'est dans les *compétitions importantes* (2 à 3 par saison pour les avancés) qu'il convient de réaliser ses meilleures performances. Avant une telle compétition, on réduit normalement, ou l'on arrête même l'entraînement durant 2 à 4 jours. Après un concours, on profite de corriger les fautes qui auraient pu apparaître.

Conclusion

On ne doit pas omettre de rappeler qu'un entraînement sportif présuppose un mode de vie approprié (beaucoup de sommeil, pas de tabac, etc.). Une saine ambition et un comportement loyal et correct sont des qualités de caractère qui signalent la personnalité des athlètes, garçons ou filles.

Un souhait encore: que l'entraînement et la compétition procurent, à ceux qui les pratiquent, beaucoup de joie et de satisfaction!

2. Entraînement préparatoire pour les disciplines de saut

Le présent plan d'entraînement-cadre a une valeur indicative pour les 3 à 5 premières années d'une préparation systématique, qui peut être complétée par la pratique d'autres disciplines sportives (par ex.: sport scolaire).

On adaptera la fréquence de l'entraînement au rythme de vie individuel, en veillant que l'activité scolaire ou la formation professionnelle ne soit pas perturbée.

Les plans sont conçus pour une semaine d'entraînement. On peut fort bien en modifier l'ordre des jours et la succession du programme de la matière, à condition qu'elle forme toujours un tout judicieusement élaboré.

Période de préparation I / Entraînement d'hiver (de novembre à mars)

Aperçu

4 jours d'entraînement par semaine; une unité d'entraînement = 90 minutes.

Importance des principaux éléments des disciplines de saut dans l'entraînement hivernal:

Détente	***	Souplesse articulaire	**
Force du tronc	***	Technique	**
Vitesse	*	Endurance	***

*** = très important
** = important
* = moins important

1er jour

20 min.: mise en train

1re partie: marcher, courir et sautiller en alternant; exercices de gymnastique pour toutes les parties du corps.

2e partie: exercices avec partenaire, surtout pour l'extension et le renforcement du haut du corps.

15 min.: entraînement de vitesse avec exercices de réaction; courses-handicap et estafettes simples.

30 min.: entraînement de saut sur une piste de tapis (avec ou sans obstacles):

- sauts de course
- succession de sauts sur une jambe ou à pieds joints, selon plusieurs variantes
- succession de sauts de grenouille (sur les deux jambes).

Entre les séries: exercices variés de jet du ballon lourd.

On peut, pour changer, remplacer l'entraînement de saut par une discipline de lancer.

15 min.: jeu: formes du basketball (dribbles, pas croisés, slalom, lancer au panier).

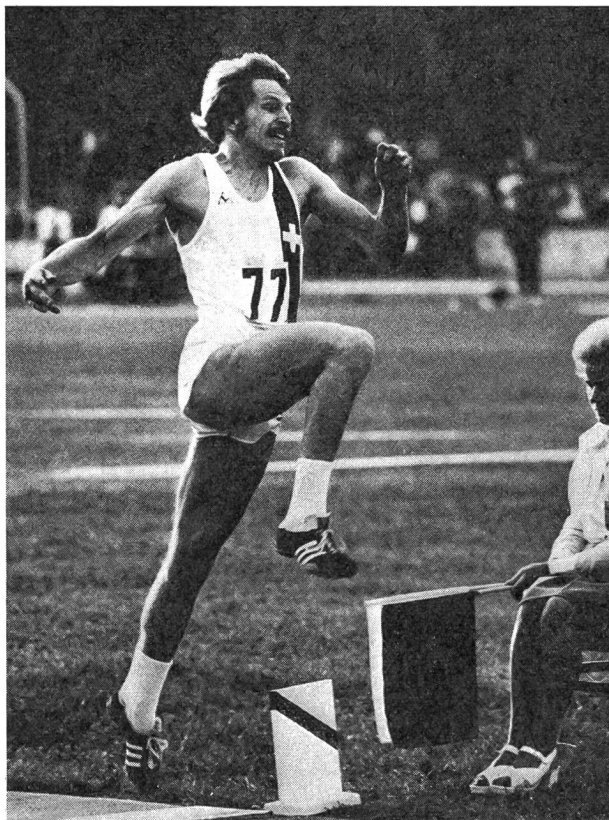
10 min.: retour au calme.

2e jour

20 min.: mise en train (jeu), gymnastique spécifique avec obstacles (haies).

10 min.: travail du rythme sur 5 haies réglées à hauteur des genoux (rythme des 3 pas).

30 min.: exercices techniques de base (une seule orientation — a, b ou c — par unité d'entraînement):



a) orientation *saut en longueur et triple saut*:

- sautiller en insistant sur le mouvement de la jambe libre
- sauts de course à partir d'un élan de 3 foulées
- au terme d'un bref élan, sauts avec tâches diverses (du haut d'un caisson sur le tapis mousse ou dans la fosse de réception): forte élévation de la jambe libre; la tête de même que les hanches touchent un point repère.

b) orientation *saut en hauteur* (Fosbury-flop):

- courir et sautiller: en ligne droite, en serpentant, en zigzagant

— au terme d'un bref élan: sauts (sur une jambe) avec demi-rotation ou rotation complète du corps, des deux côtés

— élan de 5 foulées, les 3 dernières en arc de cercle: impulsion sur une jambe et retomber en position assise sur le tapis (les jambes forment plus ou moins un angle droit par rapport à l'axe longitudinal du tapis).

c) orientation *saut à la perche*:

— porter la perche: perche sur les épaules (la perche indique la direction de course); marcher en portant correctement la perche (également sur la poutre); courir en portant correctement la perche; estafette avec perche

— se suspendre et balancer à la corde (la corde du même côté que la main inférieure ou passée entre les jambes = balai de sorcière): passer d'un caisson à l'autre, d'un caisson sur le tapis; mêmes exercices avec demi-rotation du corps

— exécuter avec la perche les mêmes exercices qu'à la corde (extrémité de la perche fixée de telle sorte qu'elle ne puisse pas glisser; au début, un partenaire apporte son aide).

20 min.: entraînement en circuit, de 6 stations au moins, et en insistant sur les points suivants:

- endurance-force (détente): séries de sauts en succession rapide durant au moins 1 minute
- souplesse articulaire et musculaire (tout particulièrement des épaules et des hanches).

10 min.: retour au calme.

3e jour

20 min.: mise en train:

1re partie: comme le 1er jour.

2e partie: entraînement de course (skipping, démarrages, progressions en veillant à la coordination des mouvements).

30 min.: condition physique spécifique aux sauts: force, souplesse articulaire et musculaire, adresse (ne travailler qu'un agrès — a, b ou c — par unité d'entraînement):

a) *barre fixe* (à hauteur des épaules):

- établissement en avant en tournant en arrière, tour d'appui
- élan par-dessous la barre
- bascule avec élan.

b) *anneaux* (à hauteur de suspension)

- s'élancer en avant, s'élancer en arrière
- demi-rotation du corps après élan en avant et/ou élan en arrière
- établissement en suspension mi-renversée après élan en avant ou en arrière.

c) *sol* (tapis)

- rouleau en avant, rouleau en arrière
- chandelle, pont, bascule
- appui renversé contre la paroi, appui renversé et roulade, saut de mains.

15 min.: toutes les variantes de sauts à la corde, aussi avec chronomètre, etc...

20 min.: jeu: basket avec règles simplifiées.

5 min.: retour au calme.

4e jour

Entraînement de l'endurance: 1 heure de course dans la nature (une seule forme d'entraînement — a, b ou c — par unité d'entraînement):

- a) course d'endurance à cadence régulière
- b) jeu de course, avec changements de rythme adaptés au relief du terrain
- c) fractionné par 3 min. (courir 3 min., trotter de 1 à 2 min., etc.).

Période de préparation II / Entraînement de pré-compétition (d'avril à mai)

Aperçu

4 jours d'entraînement par semaine; une unité d'entraînement = 90 min.

Importance des principaux éléments des disciplines de saut dans l'entraînement de pré-compétition:

Détente	***	Souplesse articulaire	***
Force du tronc	**	Technique	***
Vitesse	**	Endurance	**

*** = très important

** = important

* = moins important

1er jour

20 min.: mise en train:

1re partie: marcher, courir et sautiller en alternant; exercices de gymnastique pour toutes les parties du corps.

2e partie: 5 courses en accélération progressive de 40 à 50 m, les 20 à 30 derniers mètres à fond ou: travail de l'élan (5 élans, toucher la marque repère).

15 min.: entraînement du passage de l'élan à l'appel (transition) dans l'une des disciplines de saut; augmenter progressivement la longueur de l'élan.

30 min.: entraînement en circuit, de 6 stations au moins, en insistant sur les points suivants:

- force du tronc (par ex.: lever les jambes à l'espalier)
- force des bras (par ex.: grimper à la corde avec et sans l'aide des jambes)
- souplesse articulaire et musculaire (par ex.: assis en position du coureur de haies: passer d'un côté à l'autre).

A la place de l'entraînement en circuit, on peut aussi pratiquer une discipline de lancer.

15 min.: jeu: basketball.

10 min.: retour au calme.

2e jour

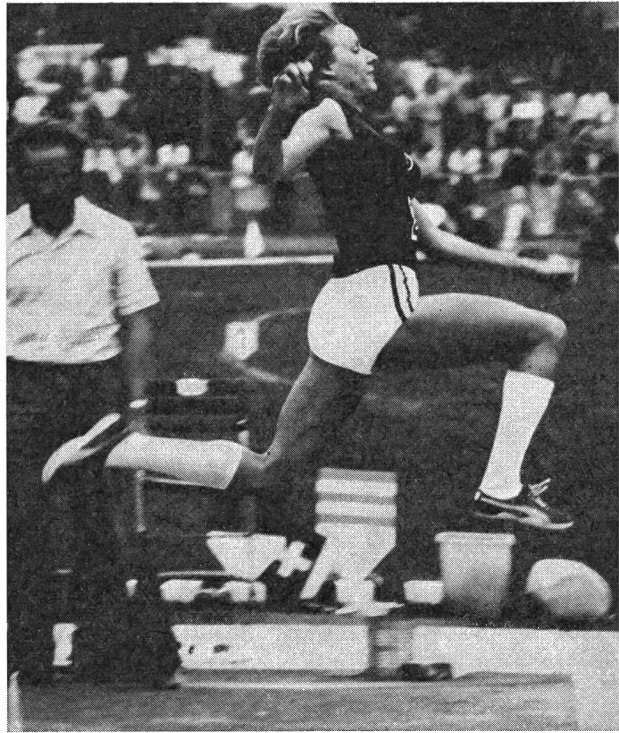
20 min.: mise en train avec gymnastique spécifique pour les haies.

20 min.: course avec passage de 5 haies (hauteur: approximativement à mi-cuisse, rythme des 3 foulées).

30 min.: perfectionnement technique (une seule orientation — a, b, c ou d — par unité d'entraînement):

a) orientation saut en longueur:

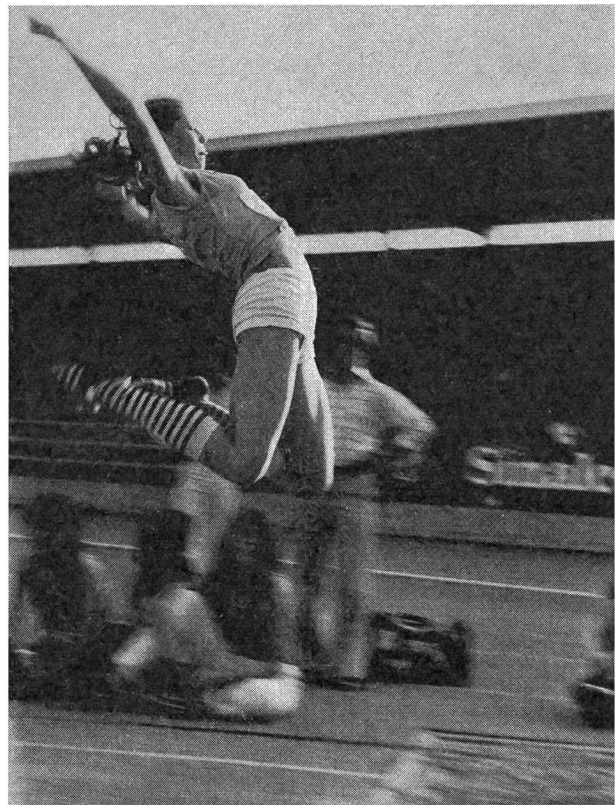
Installation: en salle, saut du haut d'un caisson sur le tapis; en plein air, d'un talus ou d'une poutre dans la fosse de réception. Sauts au terme d'un bref élan (5 à 8 foulées):



— laisser longtemps la jambe libre en haut et atterrir en position fendue (jambe libre en avant)

— même exercice, mais vers la fin de la phase de vol, ramener la jambe d'appel en avant pour atterrir sur les deux jambes = technique du saut en ciseau

— comme le premier exercice, mais abaisser la jambe libre pendant le vol pour permettre l'extension des hanches (les deux jambes sont fléchies au genou); la réception se fait sur les deux jambes = technique du saut en suspension.



b) orientation *triple saut*:

Installation: piste de tapis ou gazon:

- séries de sauts sur une jambe, en alternant (par ex.: gauche-gauche, droite-droite, etc.), et en réglant la longueur des bonds au moyen de pneus de vélo ou de haies basses (hauteur des genoux) entre les sauts sur la même jambe
- séries de sauts au rythme du triple saut: gauche-gauche — droite — gauche-gauche — (et inversément); régler la longueur des bonds au moyen de pneus de vélo
- triple saut sans élan (ou avec un très bref élan); 1er saut du haut d'un caisson et réception sur les deux jambes après le 3e saut (sur un tapis ou dans la fosse).

c) orientation *saut en hauteur* (Fosbury-flop):

Installation: dessus de caisson pour l'appel, tapis mousse:

- élan de 5 foulées à angle droit par rapport à l'installation (élan droit): appel (du haut du caisson) — demi-rotation du corps — réception en position assise. Prendre garde à un seul élément à la fois: position des pieds, utilisation de la jambe libre, engagement des bras, position de la tête, rotation du corps. Dé-

placement progressif du départ de l'élan vers l'extérieur jusqu'à la hauteur des montants

- du haut du caisson: sauts sans élan en arrière avec extension des hanches et jambes fléchies au genou durant la phase de vol, mouvement du couteau de poche et réception sur le dos; appel des deux jambes: monter en foulée sur le caisson et appel d'une seule jambe; avec recherche de la hauteur (utiliser une cordelette élastique)
- élan de 5 ou 7 foulées: forme élémentaire du Fosbury-flop (premières foulées d'élan en ligne droite).

d) orientation *saut à la perche*:

- divers exercices de course et de visée avec la perche; exercices du «piquer» au pas et avec un bref élan, contre la paroi ou dans le bac d'appel
- courir avec la perche, présenter et piquer (dessiner le bac d'appel au sol avec une craie), appel en avant, perche tenue en haut.

Installation: extrémité de la perche sur une surface non glissante ou dans le bac d'appel, tapis mousse:

- la perche est tenue par un partenaire à un angle d'environ 45° par rapport à la piste d'élan: élan sans perche, prise



supérieure à peu près à hauteur de la tête, suspension, balancer en avant, réception en position assise; laisser progressivement sauter seul avec un bref élan; saut en longueur avec perche (sous forme de compétition).

15 min.: jeu: volleyball (exercices techniques préparatoires et jeu avec règles simplifiées).

5 min.: retour au calme.

3e jour

Entraînement de l'endurance:

1 heure de jeu de course dans la nature (forêt); parcours de 50 à 250 m à cadence élevée (jusqu'à 10 changements de rythme).

4e jour

20 min.: mise en train (comme le 1er jour).

30 min.: 8 départs en position accroupie avec sprint à plein régime sur 30 m (pause de 3 à 4 min. entre les sprints).

20 min.: sauts multiples (sous forme de compétition) sur le tapis ou le gazon (réception sur le tapis ou dans la fosse):

- 10 sauts de course enchaînés (5 séries)
- 5 triples sauts selon chacune des deux variantes (5 fois: gauche-gauche-droite — 5 fois: droite-droite-gauche)
- 5 sauts de grenouille enchaînés (5 séries).

20 min.: retour au calme et gymnastique d'assouplissement sur le gazon.



Période de compétition (de juin à septembre)

Aperçu

3 jours d'entraînement par semaine (2 en cas de compétition); une unité d'entraînement = 90 min.

Importance des principaux éléments des disciplines de saut durant la période de compétition:

Détente	***	Souplesse articulaire	**
Force du tronc	*	Technique	***
Vitesse	***	Endurance	*

*** = très important

** = important

* = moins important

1er jour

20 min.: mise en train (jeu), exercices de gymnastique pour toutes les parties du corps.

20 min.: courses en accélération progressive sur 40 à 50 m, ou entraînement de relais.

30 min.: entraînement technique d'une discipline de saut: correction des fautes observées en compétition.

15 min.: jeu: volleyball ou basketball.

5 min.: retour au calme.

2e jour

20 min.: mise en train avec exercices de gymnastique spécifique pour la discipline qui va suivre; terminer par 3 accélérations sur 50 à 60 m, dont 20 à 40 m à fond.

45 min.: entraînement sous forme de compétition dans une discipline de saut: mesurer l'élan, procéder aux essais de réglage, 6 à 10 sauts avec recherche de performance.

15 min.: condition physique propre au saut: exercices spécifiques pour éliminer certains points faibles (force, souplesse, adresse).

10 min.: retour au calme sur le gazon.

3e jour (sauf s'il y a compétition en fin de semaine)

20 min.: mise en train avec exercices de gymnastique spécifique pour les haies.

20 min.: 5 courses sur 5 haies, départ debout ou accroupi, rythme des 3 foulées, distance réglementaire entre les haies; 3 à 4 min. de récupération entre les courses; ou 5 x 60 m, départ lancé (chronométré).

30 min.: sauts multiples (sous forme de compétition) sur le gazon (réception dans la fosse), ou en colline; exécution «explosive»:

- 10 sauts de course enchaînés (3 séries)
- 10 sauts enchaînés sur une jambe (3 fois sur la jambe gauche, 3 fois sur la droite)
- 3 triples sauts dans chacune des deux variantes suivantes (gauche-gauche-droite — droite-droite-gauche)
- 5 sauts de grenouille enchaînés (3 séries).

20 min.: 2 km (5 tours de piste) à cadence bien soutenue sur le gazon (en bordure de la piste), puis retour au calme et gymnastique d'assouplissement.

Période de transition (octobre)

- réduction sensible de l'entraînement
- récupération active par diverses formes d'entraînement agréables et par la pratique de sports complémentaires (jeux, natation, excursions, etc.)
- si possible, deux ou trois séances par semaine.

Articles MAMMUT pour l'alpinisme: la sécurité sur un sommet solitaire

2. LA CHAUSSURE DE MONTAGNE

Les chaussures de montagne spéciales Galibier ne sont pas des réalisations de technocrates de la planche à dessin. Mais bien plutôt en tenant compte des conseils avisés d'alpinistes aussi chevronnés et réputés que René Desmaison, Georges Payot, Royal Robbins et Yves Pollet-Villard. Tous hommes de neige et de rocher dont la longue expérience est mise à profit, sur chacun de nos modèles, par des collaborateurs connaissant parfaitement leur métier. Ce travail en commun, effectué en permanence, se traduit par les nombreuses trouvailles pratiques et la forme seyante et confortable qui ont fait la réputation des chaussures de montagne Galibier. Des chaussures appréciées, dans le monde entier, par les alpinistes sensibles à la qualité.

① **Super Guide** La chaussure de haute montagne apte à supporter les crampons, à double tannage hydrofuge, spécialement conçue pour le grimpeur. Sa semelle étroite et sa forme étudiée, très confortable, permettent une varappe précise. Tige spéciale formant soufflet étanche, crochet stoppeur. Le modèle des connaisseurs par excellence. Fr. 245.-

② **Makalu** Une chaussure d'escalade idéale pour les conditions extrêmes, parois nord et expéditions. Chausson amovible en feutre et crylor, double tannage, forme étroite, semelage armé. Semelle spéciale réduisant les désagréables effets de levier. Fr. 380.-

③ **Super Calcaire** La chaussure convenant particulièrement pour l'escalade des roches calcaires. Semelage très armé par plaque nervurée et rivée en 4 points. Enrobage caoutchouc montant très haut

sur le côté, forme spécialement étroite, crochet stoppeur. Fr. 180.-

④ **Junior** Véritable chaussure de montagne pour enfants et dames. Peau de première qualité en une pièce, double tannage, semelle ferme, sans être rigide, tige formant soufflet étanche, crochet stoppeur. Fr. 118.- - Fr. 135.-

Vercors - chaussure de montagne légère ultra confortable, double tannage. Fr. 180.-

Peuterey - chaussure de haute montagne apte à supporter les crampons. Fr. 239.-

Yosemite - chaussure de montagne spéciale pour le rocher, particulièrement indiquée pour l'escalade en adhérence (granit). Fr. 146.-

Monski - avec chausson intérieur pour le skieur de randonnée. Fr. 370.-

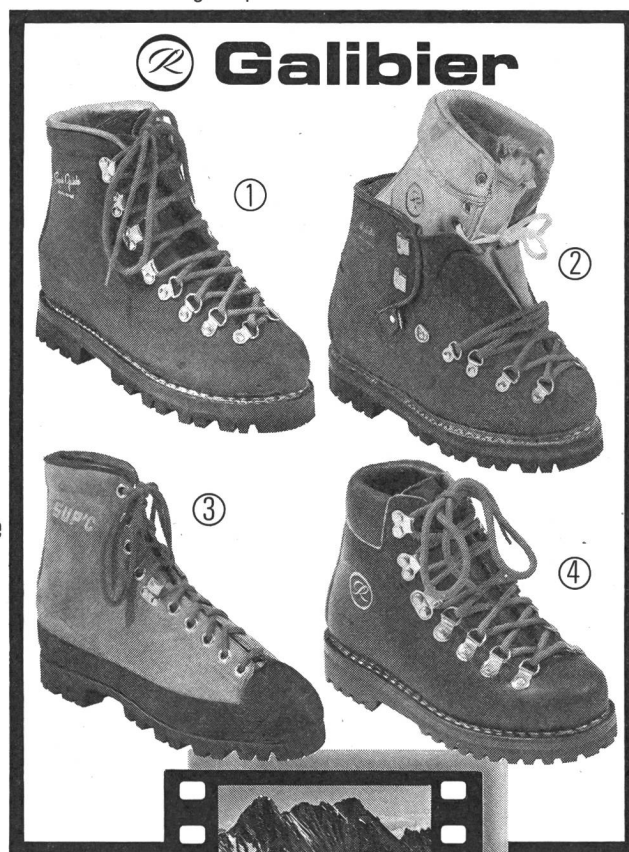
Pollet - avec chausson intérieur pour le skieur de haute montagne. Fr. 365.-

Rigid-Rand - (spoiler) pour chaussure de montagne, auxiliaire, efficace pour le skieur de haute montagne. Fr. 95.-

Une dernière suggestion:

Pour entretenir vos chaussures de montagne, nous vous recommandons le **produit d'imprégnation pour cuir Biwell**. Biwell nourrit le cuir, l'imperméabilise sans boucher les pores, l'assouplit, le protège contre les moisissures, le vieillissement et la macération. A fait ses preuves lors de nombreuses expéditions dans le monde entier. Tube de 70 grammes, Fr. 5.50.

Demandez à votre marchand spécialisé de vous présenter les chaussures de montagne Galibier.



Prise de vue du concours de photos MAMMUT.
Lothar Moser, Winterthur
Original: agrandissement n/bl. 30x40 cm.



La prochaine fois nous vous parlerons, dans cette même page, des ceintures de varappe.