

Courrier "SPORTLI"

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.07.2024**

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.



Tennis

Modification des prescriptions d'exécution de l'examen de la branche sportive 2

On tiendra compte immédiatement de la modification suivante dans l'examen 2 de la branche sportive.

4. Volée (Prescription d'exécution)

Le lancer s'effectue depuis la ligne de fond. Chaque balle est lancée de la main et jouée avec la raquette. Le joueur se tient derrière une ligne tracée ou posée à 3 m devant le filet. Il a la possibilité d'aller contre la balle avec un pas en avant. Seules les balles placées entre la ligne de service et la ligne de fond sont valables.

10 balles sur le coup droit. 10 balles sur le revers.

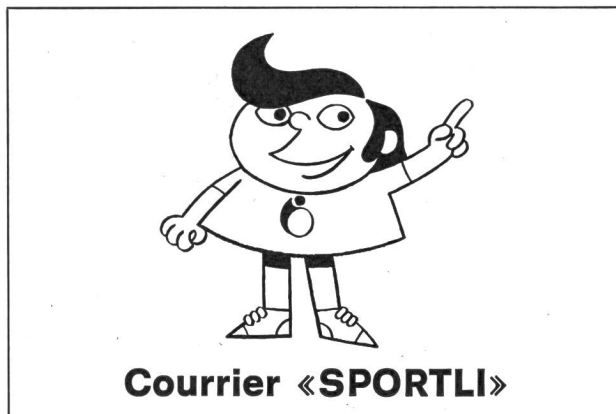
Le chef de la branche sportive tennis:
Marcel Meier

Moniteurs «Jeunesse + Sport»

L'école normale de Fribourg organise une semaine de sport à Tenero (TI) et Fribourg du 26 au 31 mai 1975. Afin de compléter le cadre de ses enseignants cette école est à la recherche de monitrices et moniteurs J + S, âgés de 20 ans ou plus, parlant français, de catégorie 2 ou 3 et reconnus dans les branches suivantes:

- Athlétisme
- Basketball
- Course d'orientation
- Entraînement de la condition physique, jeunes filles ou jeunes gens
- Excursions et plein air
- Football
- Gymnastique aux agrès et gymnastique à l'artistique, jeunes filles ou jeunes gens
- Volleyball

Les monitrices et moniteurs intéressés sont priés de prendre contact avec *Roman Grossried*, Ulmenweg, 3186 Guin (FR), téléphone (037) 43 17 89.



Interview de Ferdy Kübler, par SPORTLI

En forme au-dessus de 50 ans

Ferdy Kübler, âgé aujourd'hui de 55 ans, a remporté entre autres les championnats sur route de 1951, le Tour de France 1950, 9 fois les championnats suisses et 3 fois le Tour de Suisse.

SPORTLI: Pourquoi faites-vous encore du sport à l'âge de 55 ans?

Ferdy Kübler: Celui qui veut garder un esprit clair et vif doit fournir un certain effort mental. De même, pour garder une bonne forme physique nous devons fournir des efforts corporels. Ce n'est d'ailleurs pas une question d'âge mais de discipline personnelle pratiquée durant sa jeunesse et ensuite durant ses années «avancées». En ce qui me concerne, c'est aussi et surtout un plaisir pour moi que de faire du sport et d'exiger des performances de moi-même.

SPORTLI: Quelles sont les disciplines sportives que vous pratiquez encore à l'heure actuelle?

Ferdy Kübler: Dans le fond il ne s'agit que de sports que tout le monde peut aussi pratiquer, avec la différence qu'en tant qu'ancien sportif d'élite je me «donne» peut-être plus à fond. Bien entendu, j'ai gardé une

prédilection pour la bicyclette. Le sport cycliste était finalement mon métier et je lui dois beaucoup. Je roule encore 150 à 200 km par semaine, alors qu'autrefois mon entraînement exigeait environ 1200 km. La natation et les excursions à pied occupent également une place importante. Mon brevet d'instructeur de ski me fait garder chaque hiver les skis aux pieds pendant 4 mois et j'ai également découvert les joies du ski de fond, dont je suis devenu un adepte passionné.

SPORTLI: A votre avis, pourquoi devrait-on rester sportif après 50 ans?

Ferdy Kübler: C'est bien simple: pour retarder le processus de vieillissement du corps.

SPORTLI: Quels conseils pouvez-vous donner aux sportifs de plus de 50 ans?

Ferdy Kübler: Je pense que ce sont les mêmes conseils que ceux que je donnerais aux personnes plus jeunes, c'est-à-dire de faire par exemple deux parcours Vita chaque semaine et de pratiquer une séance quotidienne de gymnastique («Fit avec Jack» — Jack Günthard est lui aussi âgé de plus de 50 ans!).

J'aimerais cependant lancer un avertissement aux plus de 50 ans: évitez toute exagération! Ce n'est pas à 50 ans qu'on peut rivaliser du jour au lendemain avec ceux de 35 ans. L'important, c'est de s'entraîner régulièrement et d'améliorer sa forme à un rythme raisonnable.

SPORTLI: Encore une question. Le sport d'élite a-t-il également de l'importance pour le sport de masse, le sport pour tous?

Ferdy Kübler: Laissons les savants se disputer à ce sujet. Mais Wisel Kälin et Sepp Haas ont certainement contribué pour une grande part à lancer la vogue du ski de fond dans notre pays. Même si du temps où j'étais un sportif actif les adeptes de K-K (Koblet-Kübler) étaient nombreux, le moment n'était pas encore venu pour un large épanouissement du sport cycliste. L'année dernière, les autorités durent partout faire imprimer des séries supplémentaires de numéros pour vélos. Cette tendance s'accroîtra peut-être encore lorsque le public apprendra, grâce à SPORTLI, combien Ferdy Kübler est resté en forme à l'âge de 55 ans!