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: 35 (1978)

Heft: 5

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 15.07.2025

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

Informations générales

Le cross-country dans Jeunesse + Sport

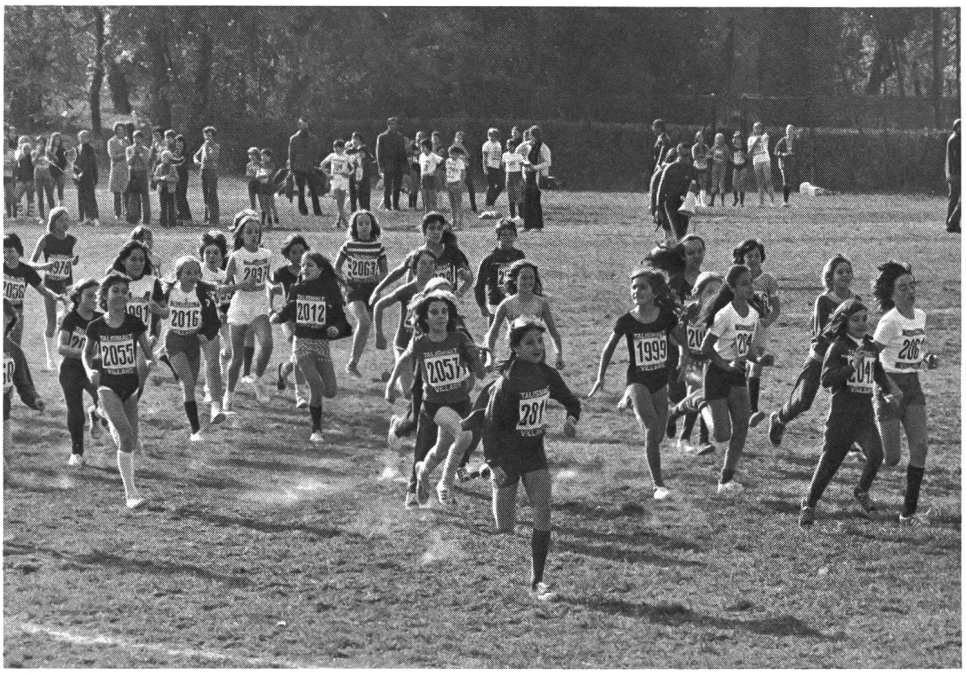
Yves Jeannotat

Depuis le printemps 1977, le «cross-country» ou «course à travers champs» a été ajouté à la liste des «examens de performance» J+S (ainsi dénommés, même si le plaisir y est tout aussi important que le résultat). Dans les directives de branche, on peut lire: «parcours bien jalonné sur terrain découvert ou en forêt, avec petites montées possibles et obstacles simples, naturels et ne présentant aucun danger. Les distances se situeront entre 2 et 5 km pour les filles et entre 3 et 8 km pour les garçons.»
Il s'agit d'une heureuse initiative, touchant une activité sportive de base: la course à pied en pleine nature. Si l'on considère l'importance fondamentale que la course peut revêtir dans le processus d'évolution physique, physiologique et morale des jeunes, on s'étonne même qu'on ne l'ait pas fait figurer d'emblée au programme des activités J+S. Mais, comme tout vient à point pour qui sait attendre, réjouissons-nous et tentons de persuader participants et moniteurs qui ne seraient pas encore convaincus des vertus du cross-country, qu'ils se trompent et que ce sport est d'une efficacité exceptionnelle et, de plus, qu'il suffit de le découvrir pour ne plus vouloir le quitter.

Ecole de volonté, source de vie

«Depuis plusieurs années, s'écriait récemment Alain Mimoun, on semble décourager les jeunes à la pratique du cross-country, alors que c'est la meilleure école de volonté: celle où l'on apprend à lutter contre les éléments et avec la nature, à fortifier son esprit et son corps!»
La souffrance qu'engendrent les courses à travers champs est bonne parce qu'elle monte de la terre directement dans les jambes, comme la sève dans l'arbre.

Mais la course à travers champs n'est pas faite que de souffrances. C'est aussi une source de vie.
Peu de gens jouissent encore du privilège de respirer un air pur et sain. Souillé par les gaz de toutes provenances, alourdi de fumée, encrassé comme les murs poisseux des villes, cet élément de vie est chargé déjà des germes de la mort. Or, que font la plupart des sportifs? Ils courent sur le bord empesté des routes, ils s'entraînent dans l'atmosphère viciée de salles trop petites, ils vivent enfermés par la force du métier: ateliers, bureaux, écoles; ou poussés par l'oisiveté: bars à café, cinéma, boîtes à télévision. Le cross sous toutes ses formes leur reste toutefois, et heureusement, car ils peuvent y puiser quelques réserves d'oxygène, carburant naturel, précieux parce que de plus en plus rare et parce qu'indispensable au moteur humain.



«Les athlètes préparent leurs exploits de l'été, l'hiver, dans les sous-bois», die Michel Jazy, parlant par expérience. C'est vrai! Mais il n'y a pas que la performance au centre des préoccupations; il y a aussi la santé, la tranquillité, la poésie: le retour aux caresses sauvages de la bise sur le visage, au clapotis de la pluie sur les feuilles mortes, aux couchers de soleil, aux craquements du bois sec sur le sol, aux animaux sauvages, brusquement confiants et sans peur: retour à la nature, redécouverte de la paix du cœur et de l'esprit, de la sérénité, du bonheur!

Cultiver un geste naturel

Dès ses premiers pas, l'enfant se défend de marcher: il court! Il court, il tombe! on le relève, il court encore! rien ne peut le retenir dans son élan instinctif: n'est-ce pas une preuve évidente que la course est le mouvement le plus naturel de l'homme? Il a été gratifié d'un merveilleux moyen de locomotion: ses deux jambes. S'il les a reçues, c'est pour s'en servir: pour jouer, d'abord, puis pour chasser, pour se défendre, pour s'enfuir, simplement pour courir aussi, sans but précis, pour vivre plus intensément. Que se passe-t-il si ce précieux instrument auto-porteur n'est plus mis à contribution? Il s'atrophie, il est pris, très rapidement, par la rouille et les rhumatismes. La fonction crée l'organe, dit-on. Donc, qui ne marche plus, qui ne court plus, perd toute puissance! La course «naturelle», la course dans la «nature» ou, en termes moins agréables à l'oreille: le cross-country, est la clef de voûte de la condition physique générale de tout être humain et de tout sportif en particulier. La plupart des nations sportives ont compris l'utilité qu'elles pouvaient retirer de cette pratique, aussi bien en ce qui concerne l'éducation de la jeunesse en âge de scolarité, la santé publique – grâce aux participations massives – que la découverte de jeunes talents.

Un peu partout, actuellement, l'entraînement dans la nature est étudié sous ses aspects les plus divers et, comme la compétition est un stimulant nécessaire à tous les âges, des journées nationales sont créées, réservées tour à tour aux écoliers, aux universitaires et aux populaires. Que ce soit au niveau de l'éducation physique, à celui du sport libre à l'école ou à celui des activités spécialisées, le cross-country constitue un moyen complémentaire insuffisamment exploité. Mais revenons au sujet qui nous préoccupe: les jeunes!
Certains cantons, certaines écoles ont admis l'attrait que la course dans la nature pouvait exercer sur les élèves, tout en servant, à côté de l'affermissement de la volonté, le développement physiologique de façon idéale. Est-il besoin de rappeler, en effet, que l'endurance est, de toutes les qualités organiques, celle qui vient en tête de liste chez les jeunes?

Importance de l'animation

Mais, quel que soit le domaine que l'on aborde ou la tâche à laquelle on s'attaque dans le monde des jeunes, la réussite n'est possible que sur la base d'une véritable animation. Un maître d'école, maître d'éducation physique ou de branches traditionnelles, un moniteur, un entraîneur, a peu de chance de rallier véritablement à la cause qu'il sert ou qu'il défend les adolescents qui lui sont confiés, s'il n'est pas un animateur d'abord, en d'autres termes, s'il n'est pas «l'âme» du groupe!
L'artiste, s'il n'a que ses mains pour lui, restera toujours bien limité dans son œuvre créatrice. L'éducateur, s'il n'a que ses mains et sa voix pour lui, dirigera des êtres sans vie; mais, l'animateur qui a pour lui ses mains, sa voix et son cœur, pourra, comme l'écrit Didon, «modeler autrement la pâte humaine, veiller à l'organisation de ce protoplasme vague, indécis, mobile, flottant, le préserver des causes d'anémie, de désordre, et stimuler la vie qui l'agite sourdement!».
Donc, puisque c'est à l'âge tendre que se dessinent les gestes de l'âge mûr, les adultes d'aujourd'hui sont responsables de ceux de demain; responsables de leur vigueur intellectuelle, de leur hygiène mentale, responsables de leur épanouissement physique, de ce que «leur jeunesse, comme le disait M. Douglas McArthur, ne soit pas une époque de la vie, mais un état d'esprit et la fraîcheur de ses sources profondes!» Dans cette optique, l'introduction du cross-country dans J+S est véritablement une initiative de grande valeur.

Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero

Nous cherchons

un remplaçant pour notre maître de sport

Durée:

Il devra assumer les fonctions du maître de sport *du 12 juin au 9 juillet 1978*

Tâches:

Il lui faudra conseiller les responsables des cours et enseigner dans ces cours

Renseignements:

Centro sportivo nazionale della gioventù, 6598 Tenero TI, tél. 093/67 19 55

Kern SWISS
Système pour dessiner rationnellement

Kern Prontograph®

Prontograph Kern le stylo à encre de Chine parfait de fabrication Suisse

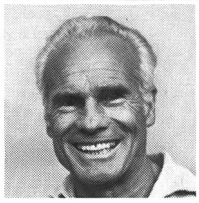
Pour tous ceux qui dessinent à l'encre de Chine, où chaque trait se doit d'être d'une netteté impeccable et d'une régularité parfaite, il est temps de se procurer le Prontograph Kern.
Il existe plusieurs présentations du Prontograph: les stylos uniques, les coffrets de travail comprenant trois ou quatre stylos, les boîtes de compas combinées.

Nouveauté: Grâce à la cartouche de rechange, le remplissage se fait encore plus aisément.

Prospectus et démonstrations dans les magasins spécialisés ou directement par

Kern & Cie S.A., 5001 Aarau
Téléphone 064-25 11 11

Les grands entraîneurs suisses jugent Top Ten, l'énergie instantanée des sportifs.



Voici ce que **Jack Günthard** (entraîneur de l'équipe nationale suisse de gymnastique artistique) dit de Top Ten:

"Nous avons expérimenté pour la première fois Top Ten à 9 mois environ des Jeux Olympiques de Montréal, puis nous nous en sommes servis tout au long de la préparation et pendant les Jeux. Avec beaucoup de succès d'ailleurs. Ce que j'ai découvert à ce propos, c'est que les signes de fatigue et leurs conséquences étaient retardés. Top Ten donne des forces, c'est sûr."

TOP TEN

En vente en pharmacie et en droguerie, en flacon de poche et en recharge avantageuse.
Galactina SA, 3123 Belp

Wir haben für unsere Gymnastikanzüge neue Stoffe entwickelt: Polyamid glänzend.

Wir zeigen Ihnen unser Modell Anni aus 100% Polyamid glänzend mit weißem V-Ausschnitt und weißen Manschetten. Diesen Anzug bekommen Sie in den Grundfarben schwarz, rot, blau.

Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

HANS JUNG
MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG
Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36