

Page du lecteur

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Nager, nager, nager...

Jean-Paul Galichet
Case postale 105
1005 Lausanne

Sachant que MACOLIN est un bon canal pour atteindre les enseignants du sport, je me permets de vous envoyer cette lettre, dans l'espoir que vous pourrez la publier sous rubrique «Page du lecteur». Les I.S. (Instructeurs suisses) sont, dans tous les domaines, des spécialistes de l'enseignement de leur discipline. Les I.S. romands de natation sont, à ce titre, formés en partie par Jeunesse+Sport (niveau 3 A/E), c'est-à-dire aptes à enseigner la natation et le plongeon de base à tous les degrés.

Ils possèdent aussi une formation en water-polo, en natation synchronisée, en compétition, en sauvetage et, actuellement aussi, en nage avec palmes (loisirs et compétition). Cet éventail prouve leurs capacités techniques et pédagogiques. L'ARIN (Association romande des instructeurs de natation) regroupe les I.S. romands et contribue à développer leur formation d'une part, à leur faciliter l'accès à l'enseignement d'autre part. En 1991, 4 cours de natation sont prévus. Ils aborderont les aspects techniques et pédagogiques relatifs aux quatre styles et proposeront une option «spécialisation» (natation synchronisée, plongées, etc.).

Un cours de recyclage réservé aux I.S. sera organisé au mois de juin en collaboration avec la Société suisse de sauvetage (SSS).

Réponse

Ce genre de lettres porteuses de communications me ravissent. Elles permettent d'informer des personnes sans doute intéressées et qui resteraient partiellement dans l'ignorance de votre institution et de vos activités si vous ne nous aviez écrit. Je rappelle que vous êtes le président de l'ARIN. (Y.J.)

«Il» aime la course, oui et non!

Noël Tamini
1922 Salvan

Dans MACOLIN du mois de novembre, mon vieux compère Jeannotat a longuement présenté «La course de longue vie» dont je suis l'auteur-éditeur. Je l'en remercie d'autant plus sincèrement qu'à des éloges flatteurs, il a mêlé des réserves à peine voilées. Ce qui donne la forme de critique que tout auteur souhaite en son for intérieur.

Néanmoins, il y a deux points sur lesquels je me dois de revenir ici, afin d'éclairer au mieux le lecteur.

Primo, évoquant «le secret de la longévité», Jeannotat écrit que «celui des vieux de Noël Tamini fermentait au fond d'un verre de vin...» Or, en conclusion des observations faites chez les Hunza, chez les centenaires de l'Equateur et chez les super-centenaires du Caucase, j'ai écrit que, si secret il y a, il réside dans *lo tranquilo*. C'est le mot que prononcent à ce sujet les cente-

naires des Andes. Autres constantes, la vie à moyenne altitude, au contact des plus jeunes générations, mais encore une alimentation (pas uniquement végétarienne!) à base de fruits et de légumes frais, une activité physique quotidienne et une constante curiosité alliée à un solide sens de l'humour. A cela s'ajoute, il est vrai, qu'une grande partie de ces centenaires boivent passablement d'alcool ou de vin non frelatés, ce qui m'a incité à dire en 25 pages «ce que vous avez toujours voulu savoir sur le vrai vin», celui qui réjouit honnêtement le cœur de l'homme. Quant à écrire que le secret de longévité de «mes» vieux «fermentait au fond d'un verre de vin»...

Secundo, Jeannotat m'interpelle ainsi: «Tamini aime-t-il encore la course à pied?» Ma réponse:

– Durant toute la période où j'ai écrit «La course de longue vie», j'ai couru presque chaque jour. Autant par plaisir que par besoin.

– On peut aimer passionnément une course à pied qui vous permet de vivre plus et plus intensément la vie que l'on a choisi de mener. Mais quand la course à pied se fait étouffante, ou chaînes qui entravent, et quand elle devient même une prison oppressante, voire inquiétante, on peut tout naturellement aspirer à s'en libérer.

Après vingt-huit ans d'une vie dominée par la course à pied, l'important me paraît être de savoir se hâter lentement sur le chemin que l'on a choisi, quel qu'il soit. J'y aurai mis le temps, mais j'ai fini par comprendre que c'est à la cadence de la tortue que l'on parvient le mieux à vivre le moment présent.

En conclusion, je maintiens que la course, ou tout autre sport aux bienfaits analogues, ne sera jamais que la plus importante des choses secondaires.

Réponse

Rien à ajouter! Sinon, peut-être, qu'il semble être moins intéressant, pour le lecteur, de savoir ce que Tamini, ou qui que ce soit d'autre, éprouve quand il court, que d'apprendre de lui, homme expérimenté, ce qu'il faut faire ou ne pas faire «objectivement» pour tirer profit de cette activité, que ce soit au niveau de l'équilibre psychique, à celui de la santé physique ou à celui, encore et tout simplement, du plaisir! (Y.J.) ■

