

ler Journal officiel du SPORTING ATHLETISME BULLE

Equipe de rédaction :

Rédacteur responsable : Carlo Gattoni
Assistance technique : Chantal Bussard
Christiane Ressonig
Collaborateurs SAB : Suzanne Huber
François Chassot
Philippe Menoud

La couverture est l'oeuvre de : Christiane Ressonig

Adresse du Journal : Case Postale 11 - 1630 BULLE

Table des matières :

- Introduction
 - Liste des donateurs
 - Editorial
 - Le SAB à coeur ouvert
 - Qui êtes-vous ?
 - Faisons connaissance avec ...
 - Tribune Libre
 - Page technique
 - Réflexions pour tous
- Etude sur la Gruyère sportive
Informations assemblée
Résultats 1973
Calendrier 1973
Dans un avenir immédiat
Un ami - un athlète de classe
NICK MINNIG
Un club neuf : le CGA UNEX (Genève)
Portrait du cross de Bulle
Portes ouvertes aux juniors : FC BULLE
De l'Afrique du Sud : Michel Barras
L'alimentation du sportif
3000 gosses pour un cross
La Gruyère sur une pente ascendante

AVRIL 1973

Amis lecteurs,

Nous voici au 5ème numéro de notre journal. En constante mutation, car dirigé par le désir de faire toujours mieux pour le plaisir de divulguer une information instructive, juste, objective et vivante, l'équipe de rédaction vous informe des principales modifications intervenues :

- Par suite de la volonté du Basket Dames Sporting Bulle (BDSB) de ne participer qu'épisodiquement à la TRIBUNE LIBRE du journal, celui-ci devient :

LE JOURNAL DU SPORTING ATHLETISME BULLE - (SAB)-

club autonome affilié à la FFA et à la FSA, et dont le président est Monsieur Peter ENGELHANN.

- Ce nouveau journal du SAB, orienté naturellement vers la branche sportive athlétisme deviendra de ce fait plus intéressant dans les rubriques consacrées à notre sport favori, notamment par l'introduction des rubriques "QUI ETES-VOUS ?", "FAISONS CONNAISSANCE AVEC..." et "PAGE TECHNIQUE". Néanmoins nous sommes et resteront très ouverts à toute forme de "vrai" sport consacrant la TRIBUNE LIBRE au dialogue avec d'autres sociétés sportives.

Dans ce journal, la rubrique "PORTES OUVERTES AUX JUNIORS" est signée par le FOOTBALL-CLUB de Bulle.

- Notre équipe de rédaction remaniée, uniquement composée de membres du SAB est cependant en majorité étudiante. De ce fait, malgré notre désir de connaître et de faire connaître, le journal du SAB ne paraîtra que 2 fois cette année, soit à la fin de la saison des cross et à la fin de la saison sur piste.

Amis lecteurs, nous acceptons toute critique susceptible d'améliorer ce journal.

Equipe de rédaction du journal

LE SPORT ET LA REGION GRUYERIENNE

Nature du sport

Le sport, sous sa forme régionale, est intégré à la vie de la population en tant que LOISIR. Son activité annexe d'importance "sociale" contient des caractères d'éducation et de détente, qui forment un complément nécessaire à la formation scolaire et au travail quotidien.

Dans ce pays gruyérien où la beauté de la nature n'est pas un vain mot et où les progrès de la technologie n'ont pas encore détruit l'équilibre vital, le SPORT ne tend pas inconditionnellement vers les limites de la spéculation "musculaire" caractéristique de l'avènement du sport professionnel et de l'orientation nationaliste des Jeux Olympiques.

Les deux pôles de la pratique du sport sont donc : l'école et l'après-travail, et leurs activités comprennent l'épanouissement physique du corps, le renforcement des qualités morales et la détente psychique qui caractérisent le sport amateur de compétition et le sport du "weekend".

Historique

Dans l'histoire du sport gruyérien le sport, lié à la façon de vivre et comme elle, a été pratiqué en fonction :

- de caractéristiques régionales comme le relief du pays dont les possibilités naturelles, mises à la disposition de tous, ont permis la pratique du SKI et de l'ALPINISME.
- de caractéristiques nationales imbriquées dans les moeurs comme la Défense Nationale (l'armée) qui a développé les sports militaires et en particulier le TIR et la course de patrouilles qui est le pendant militaire du SKI DE TOURISME.
comme le patriotisme qui a développé les sports nationaux dont la GYMNASTIQUE qui comprend la gymnastique à l'artistique, l'ATHLETISME, LA LUTTE SUISSE.

Il est intéressant de relever que le sport d'équipe le plus populaire, le FOOTBALL, dont le phénomène international est remarquablement expliqué dans le livre de Raymond Pittet - 100 ans de football - est apparu chez nous en 1905 à Broc.

Le sport aujourd'hui en Gruyère

La vie de la population n'a gardé que dans une certaine part villageoise l'image des caractéristiques d'antan; mais, dans l'autre part citadine, elle s'est modifiée en suivant les exigences du monde moderne. Le sport a suivi cette évolution et cela se traduit par le plus large éventail des sports pratiqués aujourd'hui.

Si l'on partage la Gruyère en 6 régions :

au nord - région de Valruz, Sâles et environs
au nord-est - région de Sorens et rive gauche du lac de la Gruyère
au nord-est - région de La Roche, La Berra et rive droite du lac
au sud - région Charmey et Jaun et environs
au sud-ouest - région de la Haute-Gruyère, Moléson
et celle de Bulle et ses environs,

on constate que les cinq premières régions sont des régions villageoises.

Villages

Les cinq sports mentionnés dans le rappel historique soit le TIR-la GYMNASTIQUE-le SKI-la LUTTE-le FOOTBALL, développent leurs activités dans beaucoup de villages de ces régions. Ce sont pratiquement les seuls sports que l'on peut trouver, structurés sous forme de sociétés sportives dans ces villages.

Bulle et environs

Mais l'éventail des sports s'est élargi et c'est dans la région bulloise et son voisinage que l'on trouve la possibilité de pratiquer une gamme quasi complète de sports tant individuels que collectifs, soit pour la SANTÉ soit pour la compétition.

Outre le SKI, le TIR, la GYMNASTIQUE pour tous les âges, la LUTTE et le FOOTBALL pour tous les âges, deux autres sports d'équipe sont apparus à Bulle. Ce sont le HOCKEY SUR GLACÉ pratiqué en équipes de séniors et de juniors et le BASKETBALL promu par deux clubs dont l'un est masculin, le Bulle Basketball Club et l'autre féminin, le Basket-Dames Sporting Club. Restons féminins et signalons que le HANDBALL et le VOLLEYBALL sont pratiqués dans le cadre de la société féminine de gymnastique et qu'outre le SKI, LA GYMNASTIQUE et le BASKETBALL, l'ALPINISME, l'ATHLETISME DE COMPETITION au Sporting Athlétisme Bulle, le JUDO, la NATATION, le TENNIS, le TENNIS DE TABLE, LA DANSE et les sports EQUESTRES ont des adeptes féminins, pratiquants.

Dans l'éventail des sports pratiqués à Bulle, l'ATHLETISME DE COMPETITION au Sporting Athlétisme Bulle, le CYCLISME, le JUDO, LA BOXE, la NATATION, le TENNIS, le TENNIS DE TABLE, la COURSE D'ORIENTATION à la société de gymnastique et les sports EQUESTRES sont les sports individuels masculins qui ont, grâce au développement de l'infrastructure sportive, offert aux gens de notre région un choix de pratiques sportives diverses auxquelles il faut ajouter la gamme des sports pour HANDICAPES PHYSIQUES, réunis aussi en société et l'école de DANSE.

Autres sports

Si l'on considère le BOWLING et la PETANQUE comme activités sportives, celles-ci se pratiquent également dans certains cafés de la région. En incluant de plus les sports motorisés, à Epagny-Gruyères se trouve un aéroport utilisable pour l'AVIATION de TOURISME.

Infrastructure sportive

Bulle et environs

A Bulle la construction d'ouvrages sportifs ainsi que l'amélioration des installations existantes suit une courbe ascendante qui n'a pas atteint son maximum. De ce fait, les sports précités peuvent se pratiquer dans de bonnes conditions qui tendent à s'améliorer de plus en plus.

Ainsi, dans un avenir presque à court terme, en plus de - STANDS DE TIR - 3 HALLES DE GYMNASTIQUES ET DE SPORT - 2 TERRAINS DE FOOTBALL - de TENNIS - 1 PATINOIRE NATURELLE - 1 STADE D'ATHLETISME EN HERBE - MANEGE - 1 PISCINE OUVERTE et 1 PISCINE COUVERTE CHAUFFEE - la cité pourra mettre à disposition des pratiquants 2 HALLES DE GYMNASTIQUE SUPPLEMENTAIRES - des COURTS de TENNIS - le réchauffement de la PISCINE OUVERTE - ainsi qu'un stade d'ATHLETISME en matière synthétique.

Et l'on retrouve, derrière ces réalisations sportives, la place qu'elles occupent dans le cadre du sport à l'école, l'un des deux pôles, peut-être le principal, de la pratique sportive.

Régions gruyériennes

Le développement de l'infrastructure sportive dans le pays, ailleurs qu'à Bulle, est directement influencé par le développement TOURISTIQUE qui place au 1er rang des sports du "weekend" le SKI ALPIN, et le SKI DE FOND, en saison hivernale et l'ALPINISME et la MARCHE en montagne, en saison estivale.

Hiver

Les stations régionales, situées dans une zone de préalpes, utilisent les magnifiques champs de ski que l'on peut trouver dans tous les azimuts du district à partir de Bulle soit :

région Vaulruz-Sâles : ski de fond

région Sorens : piste de ski de fond éclairée

région La Roche-La Berra : complexe de remontées mécaniques pour le SKI ALPIN

région Charmey-Jaun : complexe de remontées mécaniques pour le SKI ALPIN
piste de SKI DE FOND éclairée et PISCINE COUVERTE

région Haute-Gruyère-Moleson-La Schiaz : piste de ski de fond et complexe de remontées mécaniques pour le SKI ALPIN

Eté

Notre relief tourmenté a ses lettres de noblesse en matière d'alpinisme. La chaîne calcaire des Gastlosen offre aux varappeurs des voies et des faces de toutes difficultés, excellente préparation aux grandes courses des Alpes.

CONCLUSIONS

Dans le district de la Gruyère, partagé en six régions, il est intéressant de constater :

- que dans ces six régions, les sports "historiques" sont pratiqués
- que l'essor touristique a valorisé et va promouvoir encore davantage les sports du "weekend", de masse, dans les régions de préalpes et même de collines
- que l'éventail des sports pratiqués à Bulle et environs, tant collectifs qu'individuels, soit comme sport santé soit comme sport de compétition, est presque complet et peut satisfaire les besoins les plus divers.

GRUYERE : NATURE + SPORT = HARMONIE

N.B. - dans tous les villages, les renseignements sont à disposition au SECRETARIAT COMMUNAL

- pour Bulle : liste des sociétés et de leur président

== 1ère assemblée du SAB - 1973 ==

=====

*Dimanche 28 janvier 1973, au Café des Halles, s'est tenue l'assemblée du Sporting Athlétisme Bulle. Cette assemblée marque la fin de la première année d'existence du SAB.

*Le président, Peter Engelmann, ouvre la séance et salue l'assemblée. Dans son rapport, il rappelle que l'année 72 fut une période d'apprentissage pour notre club. Il constate, avec plaisir, que cette année fut malgré tout bien remplie. Ainsi le SAB a maintenant son propre Journal, où chaque membre peut s'exprimer librement dans la rubrique "Tribune libre"; La conférence-film remporta un vif succès, ainsi que la tambola et le loto, ce qui permet à notre club de regarder l'avenir avec confiance.

-Monsieur Engelmann relate aussi l'activité des athlètes et leurs résultats. Un cours Jeunesse + Sport a débuté en novembre 72. Il se prolongera jusqu'en mai 1973. Actuellement une vingtaine d'athlètes bénéficient de l'enseignement de moniteurs qualifiés. Ces moniteurs sont Peter Engelmann, Jacques Pillet, Carlo Gattoni et Jules Buillard. Le SAB a enregistré quatre démissions, dont celle de Roland Magnin (entraîneur des sauteurs en hauteur), qui se consacre maintenant entièrement aux basketeurs, dont il est l'entraîneur. Nous en profitons pour le remercier de son activité au sein de notre club, et nous lui souhaitons plein succès dans sa nouvelle tâche. Les nouveaux membres ne manquent pas, et le SAB connaît actuellement des problèmes de locaux, car le pavillon de l'Ecole Secondaire, aimablement mis à notre disposition par la Direction de l'Ecole, nous est malheureusement repris, ceci pour cause de vente. Le SAB cherche donc un local pour l'entraînement de musculation.

-Grâce à un entraînement régulier, les athlètes ont atteint de belles performances durant la saison 72. Les écoliers ont obtenu le 1er rang cantonal et la 27ème place suisse (sur 132 équipes), ceci dans le cadre du championnat suisse interclub. Suzanne Murith et Michel Zublin sont arrivés aux finales de "l'Ecolier romand le plus rapide". Suzanne Huber, 1ère de sa catégorie sur le plan cantonal, a pris part à la finale suisse du concours de Jeunesse, laquelle se déroulait à Zürich. 22 athlètes ont participé aux championnats fribourgeois, 4 en sont revenus avec un titre et même deux comme Jean-Daniel Andrey (boulet et longueur). Deux athlètes sur les 21 qui participaient aux championnats romands ont obtenu un titre, ce sont Pierre-André Gobet (3000 m.) et Jean-Daniel Andrey (hauteur). Enfin 6 athlètes, trois garçons et trois filles, ont réalisé les minimas nécessaires pour aller aux championnats suisses, où Suzanne Murith a remporté une brillante 2ème place au saut en longueur avec un bond de 5,10 m.. Jean-Marc Théraulaz, Michel Zublin et Suzanne Murith ont établi de nouveaux records du club en sprint.

Après avoir félicité tout ces athlètes, H. Engelmann offre un bouquet de fleurs à la secrétaire, Chantal Bussard, en reconnaissance de son travail.

La parole est ensuite donnée à Carlo Gattoni, vice-président et entraîneur des coureurs de demi-fond.

*Celui-ci remercie ses athlètes pour leurs bons résultats. Il rappelle que le sport doit être avant tout "loisirs", mais il souhaite que quelques jeunes atteignent le niveau national.

*Ensuite Jacques Pillet, entraîneur des sauteurs en longueur et des lanceurs, s'adresse à l'assemblée. Il évoque la saison 72 comme satisfaisante et souhaite élargir son groupe, qui d'ailleurs s'entraîne déjà en vue de la saison 73.

*Chantal Bussard, secrétaire, présente les comptes du loto et de la conférence-film, lesquels laissent un joli bénéfice à notre club.

*Un nouveau comité est élu à la majorité absolue :

Président	:	Peter Engelmann
Vice-président	:	Jacques Pillet
Caissière + Secrétaire	:	Chantal Bussard
aide-secrétaire	:	Suzanne Huber & Christiane Ressonig
assesseurs	:	Pierre-André Gobet & Alfred Rigolet
Chargés de presse	:	Carlo Gattoni, François Chassot & Philippe Menoud

* Le Président remercie l'assemblée et lève la séance

Christiane Ressonig
& Suzanne Huber

Dans le canton, la saison 73 des cross-country est passée, mais les résultats demeurent. En voici les principaux (les 2 meilleurs bullois de chaque catégorie) :

CROSS DE MARLY (4 février)

Dames actives(2 part.;2600m)

1. HUBER Suzanne (10'12")

Ecolières(16 part.;1300m)

6. CHARRIERE Isabelle (5'01")

9. ZEHNDER Sabine (5'03")

Minimes B(15 part.;1300m)

4. ENGELMANN Marcel (4'23")

Minimes A(11 part.;2600m)

4. COTTING Philippe (8'51")

9. GRUGNUZ François (9'27")

Cadets B(20 part.;3900m)

4. RESSNIG Daniel (12'56")

10. LORETAN Erhard (13'30")

Cadets A(13 part.;3900m)

2. EMMENEGGER François (11'52")

9. GREMAUD Charles-Henri (12'31")

Pistards(13 part.;3900m)

5. ENGELMANN Peter (12'43")

7. PILLET Jacques (13'05")

CROSS DE BULLE(18 février)

Ecolières C(4 part.;

3. HUBER Christine (3'28")

Ecolières A(6 part.;

2. GOBET Hélène (2'55"2)

3. YELK Catherine (2'59"1)

Ecolières (17 part.;1250m)

7. CHARRIERE Isabelle (6'08"5)

10. HUBER Isabelle (6'12"2)

Ecoliers(B(5 part.;

3. RESSNIG François (3'02")

Ecoliers A(7 part.;

6. ENGELMANN Olivier (2'57"5)

Cadettes B(8 part.;1250m)

1. MURITH Suzanne (5'53"8)

3. GOBET Chantal (6'22"4)

Minimes B(30 part.;1250m)

15. RESSNIG Claude (5'54"1)

16. ENGELMANN Marcel (6'01")

Dames juniors(3 part.;1500m)

1. HUBER Suzanne (6'52")

Minimes A(29 part.;1500m)

11. VUILLOZ Jacques (7'57")

14. GRUGNUZ François (8'16")

Cadets B(25 part.;2500m)

15. LORETAN Erhard (11'32")

Juniors(13 part.;4500m)

3. GOBET Pierre-André (18'02")

Cadets A(21 part.;3500m)

5. ZUEBLIN Michel (14'31")

20. PYTHON José (18'56")

CROSS DE BELFAUX (25 février)

Ecolières(13 part.;1000m)

6. CHARRIERE Isabelle (4'14")

Minimes B(22 part.;1000m)

10. ENGELMANN Marcel (3'50")

22. BUSSON Alain (5'02")

Minimes A(21 part.;2000m)

10. COTTING Philippe (7'41")

12. VUILLOZ Jacques (7'47")

Cadets B(16 part.;2000m)

9. MENOUD Philippe (7'15")

Cadets A(15 part.;4000m)

3. EMMENEGGER François (14'23")

4. ZUEBLIN Michel (14'30")

Populaires(10 part.;6000m)

4. RIGOLET Alfred (23'02")

6. PILLET Jacques (23'29")

Juniors(10 part.;6000m)

4. GOBET Pierre-André (20'23")

CHAMPIONNATS SUISSES (LE MOURET, 4 mars)

Dames juniores(9 part.;1300m)

7. HUBER Suzanne (5'06"8)

Cadets B(54 part.;2600m)

54. RESSNIG Daniel (11'08")

Juniors(53 part.;5200m)

24. GOBET Pierre-André (18'14")

Cadets A(53 part.;3900m)

29. ZUEBLIN Michel (14'25")

32. EMMENEGGER François (14'32")

35. GREMAUD Charles-Henri (14'50")

CROSS DE FRIBOURG (10 mars)

Ecolières et cadettes B(18 part.)

8. ZEHNDER Sabine (4'34")

Minimes B(14 part.)

7. ENGELMANN Marcel (4'19"6)

Minimes A(17 part.)

9. CUTTING Philippe (3'53")

Cadets B(17 part.)

6. MENOUD Philippe (7'29"3)

Cadets A(15 part.)

5. ZUEBLIN Michel (10'41"9)

6. EMMENEGGER François (10'47"6)

Pistards(14 part.)

3. PERRINJAQUET Maurice (7'33"5)

3. ENGELMANN Peter (7'33"5)

CHAMPIONNATS FRIBOURGEOIS (MARLY, 18 mars)

Dames juniores(2 part.;2000m)

1. HUBER Suzanne (6'58")

Cadettes B(14 part.;1300m)

2. MURITH Suzanne (5'17")

Ecolières(26 part.;700m)

10. ZEHNDER Sabine (2'23")

12. CHARRIERE Isabelle (2'25")

Minimes A(24 part.;1300m)

10. CUTTING Philippe (4'43")

15. GROGNOZ François (5'03")

17. VUILLUZ Jacques (5'08")

Minimes B(30 part.;1300m)

7. ENGELMANN MARCEL (4'59")

Cadets B(27 part.;2600m)

9. RESSNIG Daniel (9'34")

13. MENOUD Philippe (9'43")

16. LURETAN Erhard (10'11")

Cadets A(17 part.;3900m)

5. EMMENEGGER François (13'54")

7. GREMAUD Charles-Henri (14'02")

10. ZUEBLIN Michel (14'38")

Juniors(14 part.;5200m)

2. GOBET Pierre-André (17'47")

Pistards(13 part.;3000m)

4. RIGOLET Alfred (13'16")

8. ENGELMANN Peter (14'48")

12. PILLET Jacques (16'41")

CROSS DE FARVAGNY (1 avril)

Dames juniores et cadettes A(8 part.;1100m)

1. HUBER Suzanne (4'41")

Pistards(11 part.;3300m)

1. RIGOLET Alfred (12'37")

4. ENGELMANN Peter (13'46")

Cadettes B(3 part.;1100m)

3. GOBET Chantal (5'35")

Minimes B(1100m; 20 patt.)

2. ENGELMANN Marcel (4'31")

8. RESSNIG Claude (4'54")

Minimes A(14 part.;1100m)

8. GROGNOZ François (4'42")

Cadets B(14 part.;2200m)

8. RESSNIG Daniel (9'07")

9. MENOUD Philippe (9'22")

CROSS DE FARVAGNY (suite)

Ecolières A et B (12 part.; 1100m)

- 4. ZEHNDER Sabine (5'08")
- 8. HUBER Isabelle (5'23")

Juniors (7 part.; 4400m)

- 1. GOBET Pierre-André (16'42")

Ecoliers (8 part.; 1100m)

- 6. ENGELMANN Olivier (5'38")

CROSS DU CLUB SPORTIF LE MOURET (8 avril)

Minimes A (36 part.; 900m)

- 6. CUTTING Philippe (2'54")
- 8. GROGNOUZ François (3'03")

Cadets B (1800m; 28 part.)

- 11. MENOUD Philippe (5'37")
- 12. RESSNIG Daniel (5'38")

Minimes B (49 part.; 900m)

- 2. ENGELMANN Marcel (3'05")
- 15. NAUMANN Yörg (3'24")

Cadets A (14 part.; 2700m)

- 5. GREMAUD Charles-Henri (7'51")
- 6. EMMENEGGER François (7'53")

Ecolières (37 part.; 900m)

- 3. MURITH Suzanne (3'07")
- 9. CHARRIERE Isabelle (3'22")

Juniors (12 part.; 3600m)

- 3. GOBET Pierre-André (10'11")

Pistards (22 part.; 2700m)

- 2. RIGOLET Alfred (7'30"5)
- 8. PILLET Jacques (8'29")

S.H.

ATTENTION : Informations : Catégories pour le Concours de Jeunesse pour 1973.

FILLES

- Cat. A 16-17 ans (1956/57) 80 m, long. ou hauteur, boulet 3 kg.
- B 14-15 ans (1958/59) 80 m, long. ou hauteur, boulet 3 kg. ou balle 80 gr
- C 12-13 ans (1960/61) 60 m, long. ou hauteur, balle 80 gr
- D 10-11 ans (1962/63) 60m, long. ou hauteur, balle 80 gr
- E 8-9 ans (1964/65) 60 m, long. ou hauteur, balle 80 gr

GARCONS

- Cat. A (Cadets A) 16-17 ans (1956-57) 80 m, long. ou hauteur, boulet 5 kg
- B (Cadets B) 14-15 ans (1958/59) 80 m, long. ou hauteur, boulet 5 kg
- C (Minimes A) 12-13 ans (1960/61) 80 m, long. ou hauteur, boulet 4 kg
- D (Minimes B) 10-11 ans (1962/63) 60 m, long. ou hauteur, balle 80 gr
- E (Minimes C) 8-9 ans (1964-65) 60 m, long. ou hauteur, balle 80 gr

=====

=====

=====

- Calendrier 1973 - Calendrier 1973 - Calendrier 1973 -

<u>Mois</u>	<u>Jours</u>	<u>Lieu</u>	<u>Compétition</u>
Avril	28/29	Bulle	Cours J + S, examen branche spat.
Avril	29,dim.		
Mai	2,me	Fribourg	Meeting du soir
	5,sa	Bulle	Fin du cours J + S
		Yverdon	Challenge Davo 1
	8,ma	Fribourg	Meeting du soir
	12,sa	Fribourg	Meeting
	13,di		
	15,,ma	Vevey	Meeting du soir
	19,sa	Lausanne	Disque d'or 1
	20,di		
	22,ma	Yverdon	Meeting du soir
	25/26/27	Fribourg	Championnats cantonaux
	29,ma	Fribourg	Meeting du soir
Juin	2/3	Suisse	Champ. suisses interclubs (CSI)
	6,me	Fribourg	Champ. cant. d'estafettes
	7,je	Yverdon	Meeting
	10,di		
	12,ma	Vevey	Meeting du soir
	17,di		
	20,me	Fribourg	Meeting national
	24,di		
	26,ma	Vevey	Meeting du soir
	28,je	Yverdon	Meeting du soir
	30/1	Fr./Sion	Championnats romands
Juillet	7,sa	Lausanne	Disque d'or II
	8,di		
	10,ma	Vevey	Meeting du soir
	14/15	Suisse	CSI
	18,me	Fribourg	Meeting du soir
	21,sa	Winthertour	Champ. suisses cinq disc.
	22,di		
	24,ma	Vevey	Meeting du soir
	29,di		
Août	5,di		
	7,ma	Vevey	Meeting du soir
	8,me	Fribourg	Meeting du soir
	11,sa	Yverdon	Challenge Davo II
	12,di		
	14,ma	Fribourg	Meeting
	18/19	CSI	
	21,ma	Vevey	Meeting du soir
	22, me	Fribourg	Champ. frib. grd. fond
	25/26	Bâle	Champ, suisses Jun, Cadets A- Dames juniores- Cadettes A
	25/26	Lucerne	Champ. suisses Cadets, Cadettes B

<u>Mois</u>	<u>Jours</u>	<u>Lieu</u>	<u>Compétition</u>
Septembre	1/2	Zürich	Champ. suisse Hommes et Femmes
	4,ma	Vevey	Meeting du soir
	5,me	Fribourg	Champ. cant. cinq disc.
	8,sa	Lausanne	Disque d'or IIII
	9,di	Suisse	CSI Finale Kat. A/B Frauen A
	15,sa	Fribourg	Mémorial Humberset
	16,di		
	18,ma	Vevey	Meeting du soir
	22,sa	Suisse	CSI Finale Juniors I
		Fribourg	Champ. cant. du 10'000 m.
	23,di		
	29,sa	Giffers	Tour de Chevrilles
		Vevey	Meeting de clôture
Octobre	7,di	Fribourg	Morat-Fribourg

N.B. Nous communiquerons à l'entraînement les dimanches occupés par des manifestations éventuelles non prévues
Exemple : finale suisse des concours de jeunesse

MINIMAS DES CHAMPIONNATS SUISSES 1973

HOMMES

	<u>Actifs</u>	<u>Juniors</u>	<u>Cadets A</u>	<u>Cadets B</u>
400 m	40.8	11.1	11.4	11.8
200 m	22.0	22.8	23.4	--
400 m	49.4	51.3	53.5	40.0(300m)
800 m	1:54.0	1:58.5	2:04.0	1:32.5(600m)
1500 m	3:53.5	4:10.0	4:21.0	2:57.0(1000m)
3000 m	--	9:12.0	9:40.0	10:45.0
5000 m	14:45.0	16:30.0	--	--
10000m	31:30.0	--	--	--
100 mH	--	--	--	17.0
300 mH	--	--	46.0	47.0
400 mH	55.2	62.5	--	--
3000St	9:40.0	--	--	--
2000St	--	6:50.0	--	--
1500St	--	--	5:15.0	--
Hauteur	2.00	1.88	1.81	1.70
Perche	4.50	3.80	3.20	2.60
Longueur	7.15	6.65	6.50	6.00
Triple	14.20	12.75	12.30	11.10
Poids	14.50	12.30	11.80(6,25)	11.30(5)
Disque	44.00	35.50	36.00	29.00
Marteau	50.00	35.00	24.00	22.00
Javelot	62.00	51.00	46.00	42.50

FEMMES

	<u>Actives</u>	<u>Juniores</u>	<u>Cadettes A</u>	<u>Cadettes B</u>
400 m	12.5	12.8	12.9	13.2
200 m	26.2	27.0	27.5	--
400 m	62.0	62.5	64.0	--
600 m	--	--	--	1:48.0
800 m	2:25.0	2:32.0	2:34.0	--
1500 m	5:10.0	6:00.0	6:30.0	--
3000 m	sans limites	--	--	--
100 mH	15.8	16.8	17.0	14.5(80mH)
Hauteur	1.60	1.58	1.56	1.48
Longueur	5.50	5.20	5.15	4.90
Poids	11.00	9.80	9.30(4)	9.30(3)
Disque	35.00	30.00	27.00	24.00
Javelot	36.00	32.00	30.00	27.00

- Il est à noter, que les athlètes de la catégorie Actif classés respectivement 1er et 2e des Championnats régionaux sont qualifiés d'office pour les Championnats suisses.

- D'autre part, la FSA se réserve le droit de modifier les minimas si elle estime que ceux-ci sont trop exigeants.

F.C.

DANS UN AVENIR IMMÉDIAT ...

L'un des buts du club étant l'amélioration à TOUS LES NIVEAUX dans un avenir immédiat,

- Nos entraîneurs vont suivre le cours Jeunesse + Sport numéro 2 branche athlétisme, cours fédéral à MACOLIN.
- Certains de nos athlètes ayant 18 ans accomplis vont suivre le cours cantonal J + S numéro 1 à Fribourg.
- Nos athlètes de "pointe" ont suivi le cours J + S donné par les moniteurs 1 du club et ont fréquenté avec satisfaction les cours donnés par la Fédération Fribourgeoise d'Athlétisme (FFA) concernant les disciplines course de haies et lancers données par Hubert Fauchard, Christoph Käser et Kurt Engler et organisés par Erwin Monn.
- Il est bon de signaler que certains athlètes vont participer à des cours de perfectionnement ou à des camps d'été organisés notamment par la FSA.

Dans un avenir immédiat,

- Soit dès mi-avril commenceront les compétitions sur piste dont le but culminant est la réalisation des minimas exigés pour la participation aux championnats suisses.
- Nous signalons à l'intention des parents comme des athlètes, que les meetings ont lieu le mardi soir, le mercredi soir et le samedi après-midi principalement.

que les championnats fribourgeois ont lieu les 26/27 mai à FRIBOURG

que les championnats romands ont lieu les 30 juin/1 juillet à Fribourg pour les Actifs et juniors (hommes et femmes)

que les championnats romands mais pour les cadets A/B, écoliers (garçons et filles) auront lieu à Sion

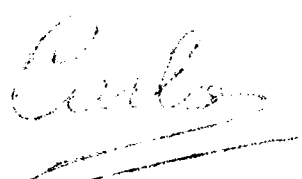
que les championnats suisses ont lieu les 25/26 août à BALE pour les Juniors et les Cadets A (garçons et filles) à LUCERNE pour les Cadets B et Ecoliers (filles et garçons)

Nous demandons à tous les parents de "SUIVRE" leurs enfants et notamment de les encourager à la pratique du sport en les accompagnant lors des championnats en particuliers.

Dans un avenir immédiat,

Des concours de jeunesse seront organisés à Bulle. Ils seront ouverts à TOUS LES ECOLIERS jusqu'à l'âge de 18 ans (juniors), et ~~seront annoncés ceci~~ dans toutes les écoles de la région. Ces concours d'athlétisme doivent être recommandés par

T O U S L E S E N S E I G N A N T S P R I M A I R E S
E T S E C O N D A I R E S



NICK NOUS REPOND :

1) Que faites-vous ? (étude, profession) (Emmenegger François)

- J'ai fait un apprentissage comme dessinateur en béton armé et en génie civil, maintenant je travaille dans un bureau d'ingénieur.

2) A quel âge avez-vous débuté en athlétisme ? (Huber Suzanne)

- à 17 ans (1969)
Jusqu'à cet âge je ne pratiquais pas de sport

3) De quels clubs avez-vous fait partie ? (Huber Suzanne)

- au début j'ai fait partie du CA Collège St. Michel
je suis au CA Fribourg depuis 1970

4) Sur quelles distances avez-vous votre entraînement ? (Huber Suzanne)

- Aujourd'hui on ne peut plus se permettre de s'entraîner sur une seule distance.
On continue dans la discipline dans laquelle on réussit le mieux.

5) Quel est votre entraînement ? (Emmenegger François)

a. période hivernale / b. période piste

- la période hivernale compte entre 5 et 8 séances d'entraînement :

mercredi et jeudi soir

- exercices pour la musculature avec poids légers (max. 27 kg)
- exercices de souplesse

du lundi au samedi

footing de 15 km (une ou deux fois par jour)

dimanche

compétition ou jour de repos

- la période estivale compte 8 entraînements :

lundi et mercredi (ou mercredi et vendredi)

entraînement sur piste :

- 10 x 400m (ou 100-200-400- 600-800-600- 400-200-100)
- 10 x 300m steeple

du lundi au samedi

chaque jour footing de 10 km

dimanche

compétition ou jour de repos

6) Observez-vous une période de pause ? Si oui, quand et de quelle façon ? (H.S.)

- Après la course Morat-Fribourg, je fais une pause active d'un mois; cela veut dire que je cours une fois par semaine, que je joue au foot et au basket et que je vais nager. Pendant la saison, j'arrête quelque fois tout entraînement pendant une semaine.

7) Observez-vous un régime alimentaire spécial ? Si oui, quel est-il? (Emmenegger Fr.)

- Non, je ne peux pas suivre un régime alimentaire spécial, parce que je mange trop souvent au dehors.

8) Dès votre jeune âge, l'athlétisme a pris une grande partie de votre temps de loisirs, que vous a-t-il apporté ? Pensez-vous que le fait d'avoir passé à côté de certaines formes de loisirs vous ait privé d'une partie de votre jeunesse ? (G.C.)

- idem réponse 9.

- Dans la vie il n'y a pas seulement le sport - surtout quand on est jeune.

9) Quel est votre plus beau souvenir dans votre carrière sportive ? (Huber Suzanne)

- Mes meilleurs souvenirs sont les sorties en équipe nationale et les contacts que j'ai eus par le sport avec les athlètes, les officiels et tout le monde.

10) Vous qui êtes un de nos rares champions fribourgeois, que pensez-vous de l'avenir de l'athlétisme dans le canton ? (Gattoni Carlo)

- Je suis très heureux de voir les performances des jeunes qui viennent surtout des clubs de campagne. C'est pour cette raison que je n'ai pas peur pour l'athlétisme dans le canton. Ce qui me fait plutôt réfléchir c'est qu'on ne trouve presque pas de jeunes sportifs habitant la ville de Fribourg.

11) Quel est votre athlète préféré et pourquoi le préférez-vous aux autres (H.S.)

- Je n'ai pas d'athlète préféré, j'admire les bonnes choses de n'importe quel sportif

12) Quels conseils pouvez-vous donner aux jeunes athlètes ? (Gattoni Carlo)

- Sois résolu,
ne crains pas les sacrifices,
surmonte toutes les difficultés
jusqu'à la victoire finale
et reste modeste et réservé.

13) Quelles sont vos ambitions ? (pensez-vous aux J.O. de 1976 ?) (Gattoni Carlo)

- Quel athlète ne rêve pas des J.O. et des différents records - mais y arriver - c'est un autre problème. Pour ne pas être trop déçu, il ne faut simplement pas trop se fixer de chiffres.

oo

CHER NICK,

NOUS TE SOUHAITONS UNE TRES BONNE SAISON 73. NOUS TE REMERCIONS D'AVOIR CONTRIBUER A LA REALISATION DE CE JOURNAL EN REPONDANT A NOS QUESTIONS, MERCI AUSSI POUR TES CONSEILS.

AU NOM DU SAB *Suzanne Huber*

LE CLUB GYMNIQUE ET ATHLETIQUE D'ONEX, VOLONTE ET DYNAMISME.

Onex, cité nouvelle

Onex, cité de 14.500 habitants, se trouve à 4,6 km du centre de Genève, en direction de Lyon (France) .

Onex est une des portes de la magnifique campagne genevoise dont la richesse est le bon vin, ce bon vin qui accompagne les mets les plus succulents. Onex devient l'une des plus importantes communes de la région genevoise. Sur le plan de la construction, Onex inaugurerait en 1965 la plus grande tour du canton comprenant 22 étages, entourée d'un centre commercial. Actuellement, Onex compte trois centres commerciaux, des restaurants, des parcs, un centre de loisir. Quant aux écoles, nous en comptons une dizaine qui comme partout, pratiquent les sports.

LES SPORTS à ONEX

L'alpinisme, l'athlétisme, l'aviron, le badmington, le basket-ball, le canoë-kayak, le football, la gymnastique, le handball, le judo, la natation, le ski, le tennis, le tennis de table, le volley-ball, le water-polo sont les sports pratiqués à Onex. Naturellement, la pratique du sport n'est possible que grâce aux emplacements suivants : un golf, un manège, deux terrains de football, une piscine couverte (championnats romands d'hiver 73), un stand de tir, un parcours Vita, et un petit stade d'athlétisme en béton hélas, avec deux couloirs d'environ 150 mètres; mais un projet est soumis à des études. Il s'agirait de déplacer le golf dans le but d'y construire un centre sportif avec un terrain de football, un stade d'athlétisme en tartan avec 6 couloirs.

MAIS QU'EST-CE QUE LE CLUB GYMNIQUE ET ATHLETISME D'ONEX

C'est en septembre 1970 que le CGAO est né sous la direction de quelques jeunes dont aucun n'était majeur. Avec 60 membres dans la première semaine, le CGAO débuta dans ses activités et compte actuellement 500 membres féminins et masculins. Le CGAO est affilié à la Société fédérale de gymnastique ainsi qu'à la Fédération suisse d'Athlétisme. Cette année, la SFG genevoise fêtera tout comme à Bulle un siècle d'activité.

Au CGAO, on pratique les sports suivants : La gymnastique artistique, la gymnastique pour homme, l'athlétisme, le hand-ball, le volley-ball et le ski. Bientôt, pratiquera-t-on également le basket-ball. Les entraîneurs de ces différents sports sont au nombre de 24 dont certains ont suivis des cours J+S. En 1971 comme en 1972, nous avons été en tête de toutes les sociétés sportives du canton de Genève pour les examens (EPGS) J+S devant le FC Servette; c'est dire que notre club a l'esprit compétitif et un dynamisme à tout casser.

L'ORGANISATION DU CGAO

A la création de notre société, l'idée des membres fondateurs était de créer une école de gymnastique et d'athlétisme. Ce projet fut adopté, mais lentement, puisque c'est seulement depuis le mois de janvier 1973 que ce système fut vraiment mis en place comme nous l'espérons. Pour l'entraînement de l'athlétisme, l'organisation se fait de la manière suivante : lundi, de 6 à 8 ans; mardi, 8 et 9 ans; mercredi, 10 et 11 ans; jeudi, 12 et 13 ans; vendredi, 14 et 15 ans; samedi, de 18 à 20 heures et les actifs le vendredi de 20 à 22 heures + entraînement libre tous les jours pour tous les âges. Ces entraînements se déroulent dans des salles (2 heures à notre disposition par jour) que nous louons. Dès le printemps, les entraînements se font sur les divers stades de Genève qui sont au nombre de trois, dont un en tant que celui-là même où eurent lieu les championnats suisses 1972.

Au début de l'activité du club, la mairie nous avait promis une subvention. Nous l'avons obtenue, mais si petite, qu'elle nous a à peine aidé à payer deux semaines de location de salles pour 1973. On nous a dit qu'une subvention était en projet dans un ordinateur, mais à l'heure actuelle, nous ne sommes pas encore sortis de la machine, comme disait l'autre! C'est bien fait, fallait pas y entrer!

Le bilan sportif 1972 est assez encourageant, puisque nous avons obtenu 15 titres de champions genevois, 3 titres de champions romands, une 7e, 20e, et 28e place aux championnats suisses. Un record suisse sur 4 x 100 m en minimes (11 ans). Une deuxième performance suisse sur 300 m. en minimes également. La Fête cantonale d'athlétisme pour la seconde fois consécutive, un titre de champion genevois par équipe chez les moins de 16 ans.

Pour égayer la vie du CGAO, le journal apporte des liens d'amitié entre toutes les sections; des sorties, des soirées, des films agrémentent joyeusement nos activités sportives.

NOS ESPERANCES POUR L'AVENIR

Le chemin que nous avons parcouru jusqu'à alors a été très difficile et semé d'embûches, mais nous continuerons dans la même voie que nous avons suivie jusqu'ici, car elle nous apporte à nous sportifs du CGAO, les joies de la compétition et de l'amitié particulièrement celles qui nous lient au sympathique Sporting Athlétisme Bulle, cela depuis avril 1972.

Nous souhaitons plein de succès au SA Bulle

Pour le CGAO : R. Mouthon

Deux petites filles du SAB, SABINE ZEHNDER et ISABELLE CHARRIERE, ont participé au Cross de Bulle. C'est avec simplicité qu'elles ont accepté de nous faire part de leur aventure.

* * * * *
* "Toutes ces filles et toutes dans ma catégorie ! Nous devons nous mettre en trois *
* rangs. Carlo nous appelle; il y a quelques filles qui manquent, mais elles arri- *
* vent sans tarder. C'est alors que le coup de feu qui fait sursauter les specta- *
* teurs est donné. Le concours commence : je suis partie pour 1000 mètres. Sur les *
* deux cents premiers mètres tout va bien. Puis c'est la montée, je n'avance pas *
* beaucoup. Cent mètres plus loin, je me retrouve sur un chemin un peu plus large *
* que le sentier que j'ai suivi jusqu'ici. *
* Aux "Quatre-Sapins", une fille me devance, puis une autre; mais, en joignant tou- *
* tes mes forces, je réussis à me replacer devant elles. *
* Trois cents mètres plus loin il y a une descente difficile, puis c'est le stade. *
* Je crois entendre au micro que les premières sont arrivées. Non! pas vrai! *
* Heureusement personne ne me rattrape. C'est alors que l'arrivée se présente de- *
* vant moi. Je la franchis avec joie. Enfin fini!" *
* * * * *
* Sabine (10 ans) *
* * * * *

* * * * *
* " 7ème Cross de Bulle! Pour la deuxième fois je participe à une telle compétiti- *
* on. Celle-ci se déroule sous un ciel couvert; une couche de neige tapisse le sol. *
* Une vingtaine de filles de ma catégorie se rassemblent pour le départ; j'y suis. *
* Je pense:"Ce doit être assez fatiguant 1 km." On nous appelle. Nous nous mettons *
* sur trois rangs. Le coup de pistolet donné, je m'élançe. *
* Les premiers deux cents mètres me paraissent faciles. Puis vient une montée. Il *
* me faut pas mal de temps pour la gravir. Je n'avance guère. J'ai l'impression de *
* faire du "sur place". *
* Une centaine de mètres plus loin, la piste débouche sur un chemin plus large. J'ai *
* dépassé les "Quatre-Sapins", lorsque je vois, s'éclipsant à l'autre extrémité d'un *
* tronçon rectiligne, Véronique et Martine qui courent côte à côte. *
* A la descente, dans la forêt, une concurrente me devance; mais je la rattrape.150 *
* mètres plus loin. J'approche enfin de la patinoire; et déjà les premières entrent *
* dans le stade. J'y pénètre à mon tour. A l'arrivée, je n'en peut plus." *
* * * * *
* Isabelle (11 ans) *
* * * * *

Le FC BULLE, section juniors
=====

100 juniors environ font partie du football club de Bulle.

Equipe Inter A2 : Entraîneur-coach, Mr. Hubert Aeby, ancien
joueur de notre première équipe-

Cette équipe formée de jeunes de 15 à 19 ans lutte actuellement pour se sortir de la zone de relégation. Avec l'esprit et le coeur qui animent cette équipe. Je suis ^{sûr} que ces prochains dimanches, elle va faire le grand pas. Le début du championnat 72-73 fut pénible, puisque sur 13 éléments évoluant l'année précédente, 10 avaient atteint l'âge des séniors. Or actuellement, 3 de ces jeunes sont titulaires de la 2ème ligue, et les autres en 3ème ligue.

Juniors A : Entraîneur, Mr Hubert Aeby
Coach, Mr Roland Gillard, Président de la section juniors.

C'est une équipe de copains, sympathique, consciente d'assurer les inévitables remplacements en Inter. Leur classement est tout à fait honorable.

Juniors B : Entraîneur, Mr Bernard Ruffieux, ancien
joueur de la 1ère équipe
Coach, Mr Bernard Ruffieux ou Mr Alexis Geynoz

C'est une belle équipe, technique, des c hauvins, des battants, qui malgré le froid ne manquent aucun entraînement. Ils s'occupent de la 3e place du groupe fort, et il est à relever que la plupart sont des joueurs de classe C.

Juniors C : Entraîneur, Mr Georges Grandjean, ancien
joueur de la 1ère équipe
Coach, Mr Roland Gillard.

L'avenir de notre club est assuré. Ces gamins hauts comme trois pommes font la satisfaction de notre grand club. En Championnat, ils occupent la 2ème place. Et l'on peut redire que l'avenir du club se trouve dans la section juniors.

OBJECTIF :

Maintenir nos Inter A2 dans leur catégorie.

Monter les Juniors B en Inter B.

Créer une école de football, avec des entraîneurs compétents.

Trouver une entente avec le corps enseignant.

Roland Gillard

DE L'AFRIQUE DU SUD : - Michel Barras

Nous rappelons que Michel a travaillé d'abord quelques mois à CAPE TOWN, à l'extrême sud du continent africain par environ 34° de latitude SUD.

Mais, lisons le :

"Voilà déjà 2 mois que j'ai quitté CAPETOWN qui, à mon avis, est la plus jolie ville de l'AFRIQUE du SUD. Je suis parti le 1er août pour le SUD OUEST AFRICAÏN à bord de ma vieille guimbarde. J'ai trouvé de magnifiques canyons au nord de ORANGE RIVIERA, sur la route menant à l'ETUSHA PARC, qui confine presque avec l'ANGOLA. Le parc est très beau et je te souhaite de venir une fois admirer la nature de ces lieux où il n'existe pas de grillages et où il faut chercher les animaux. Il faut avoir de la patience et j'ai attendu jusqu'à 3 heures pour rien, sur messieurs les éléphants invisibles. Et même que j'ai eu peur !

Revenu à Cape Town, je me suis dirigé vers la côte sud-est. A Oudtshoorn un grand rassemblement d'autruches (20°) m'a incité à les monter ; du "cheval sur autruche" quoi. Tu vois les rires ! Pas pour longtemps, car en traversant un village de "BLACK" j'ai ressenti une impression bizarre du genre "MENSONGE à chaque parole". La route est longue et celle qui conduit à DURBAN traverse un véritable jardin de rêve, et le voyage devient alors une croisière sur fleurs. Romantique à souhait.

Mais une réalité cruelle attend les voyageurs à DURBAN : le VOL ! En 2 semaines, Albert mon camarade de voyage et moi, avons perdu 2 valises, le matériel de cuisine et une caméra. LAS et ne trouvant pas de travail, j'ai quitté DURBAN en direction de Johannesburg. En traversant une chaîne de montagne, les DRakensberg, j'ai fait du cheval (à quatre pattes cette fois). C'est un peu la SUISSE lointaine qui a cligné de l'oeil à cette occasion. Mais c'est surtout les positions couché et debout que j'ai occupé pendant le voyage, et arrivé à PRETORIA, j'ai regretté amèrement la lointaine étendue salée. Prétoiria est une jolie ville, très propre, ce qui est rare en AFRIQUE.

ARRIVE à plat à Johannesburg, j'ai cherché et trouvé du travail, revenant ainsi, pour quelques temps, à une vie de sédentaire forcé avant de remonter cran par cran l'immense continent africain.

A Bientôt ! Michel

N.B. Michel a écrit ces lignes en date du mois d'octobre 1972. Il est possible qu'au moment de la parution du prochain journal, sa silhouette de sprinter "hante" les rues de Bulle. Nous ne manquerons l'occasion d'un interview au "coin du feu".

ALIMENTATION DU SPORTIF

Les 4 groupes d'aliments

1. GLUCIDES

Pain - Biscuits - Farine
Céréales - Flocons d'avoine - Riz
Pâtes alimentaires - Bouillies
Légumes secs
Sucre - Miel - Sucres de fruits
Compotes - Confitures - Fruits mûrs.

LES GLUCIDES, aliments féculents ou aliments sucrés, sont les préférés de vos muscles, de votre cerveau et de vos nerfs. Ils fournissent la plus grande partie de l'énergie dont vous avez besoin, et doivent constituer au moins les deux tiers de votre ration, surtout à l'approche des compétitions. Un gramme de glucides apporte 4 calories.

2. LIPIDES

Beurre - Margarine
Huiles - Graisses
Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes).

LES LIPIDES, ou aliments gras, sont des aliments de lutte contre le refroidissement. Ils sont aussi éléments de réserve et sont, en cas d'efforts prolongés, source d'énergie musculaire, mais ils laissent beaucoup de déchets. Ils doivent constituer environ le cinquième de votre ration, mais vous devez en diminuer les quantités à l'approche des compétitions. Un gramme de lipides apporte 9 calories.

3. PROTIDES

Deufs - Fromages
Viandes
Poissons
Certains légumes (petits pois, lentilles, haricots).

LES PROTIDES, qui contiennent de l'azote, sont des aliments plastiques qui servent à constituer vos masses musculaires. Ce ne sont pas des aliments de force, mais de réparation des tissus. Vous ne devez donc pas les négliger au début de votre entraînement, ni dans les jours qui suivent les rudes compétitions. En moyenne, ils doivent constituer au moins un dixième de votre ration. Un gramme de protides apporte 4 calories environ.

ADAPTEZ VOTRE NOURRITURE :

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Préparation foncière : période de reprise d'activité pendant laquelle vous aurez peut-être à perdre un ou plusieurs kilogrammes, objectif que vous ne devez atteindre que très progressivement. Votre régime devra comporter davantage d'aliments plastiques (protides) et de réserve (lipides) que de force (glucides).

Préparation technique : période de mise au point du style pendant laquelle vous diminuerez progressivement les lipides, en conservant un régime riche en protides et en augmentant les glucides.

Préparation directe : à la compétition, période délicate pendant laquelle aucune erreur de régime ne doit être commise.

AU MOMENT DE LA COMPÉTITION

La veille de l'épreuve : absorbez une alimentation légère, en évitant les conserves, les plats de préparation douteuse (boudins, saucisses, mayonnaise, etc...) et les aliments riches en cellulose.

Le jour de la compétition : Au réveil : un jus d'orange et abondance de thé sucré - Le repas avant l'épreuve doit être terminé au moins 3 heures avant le début de celle-ci. Vous devez en exclure : viandes grasses, gibier, sauces piquantes, pâtes, légumes secs et fruits secs. Votre préférence ira vers : salades crues, grillades, légumes frais à l'anglaise et fruits frais. Entre ce repas et le commencement de la compétition, vous avez avantage, si vous êtes anxieux ou émotif, à consommer des glucides sous forme de liquide (jus de fruits). A titre documentaire, voici la recette du "breuvage de la victoire" que prenaient, à raison d'un grand verre toutes les 2 heures, les athlètes olympiques américains : 1/2 litre de jus d'orange, 1/2 litre de jus de tomates, 1/2 litre de jus de citron, 5 cuillerées à soupe de lait concentré sucré, 250 grammes de miel pur, 100 grammes de sucre de malt.

Si la compétition dure plusieurs jours : il est indispensable de reconstituer vos réserves en absorbant chaque soir un dîner copieux.

APRES LA COMPÉTITION

Votre organisme fatigué a besoin d'éliminer ses toxines, puis de réparer l'usure que lui ont imposée vos efforts.

Le jour même : dès la fin de l'épreuve, c'est l'absorption de liquides qui couvre les plus urgents : au moins un quart de litre d'eau gazeuse (Perrier, Viteloise) ou bicarbonatée sodique (Vichy) absorbée tiède ou même chaude. Après douche ou massage, un quart de litre de lait écrémé - Une demi-heure avant le dîner, de un quart à un demi-litre d'eau minérale (Volvic, Vittel, Contrexeville, Evian) - Au dîner, bouillon de légumes salé, et un ou deux fruits mûrs - Au coucher, un quart de litre de lait, écrémé ou non, selon vos préférences.

Le lendemain : votre appétit ne sera pas entièrement revenu, et vous aurez besoin d'une grande quantité de boissons, mais votre ration alimentaire devra rester allégée - Petit déjeuner : abondance de thé ou de café légers et sucrés - Dans la matinée : un quart de litre de jus de fruits frais - Au goûter : abondance de thé léger ou de jus de fruits frais, ou d'eau faiblement minéralisée.

APRES LA COMPETITION

Suite

Le surlendemain : l'appétit reviendra, et vous pourrez augmenter votre ration alimentaire jusqu'à 4.500 ou 5000 calories (ration de récupération).

Les jours suivants : verront le retour aux rations de la période d'entraînement.

GRAVES ERREURS A EVITER :

abus de sucre - abus de vitamines -
insuffisance de boissons après l'effort.

Tenez compte, pour vous alimenter, de
vos habitudes et de vos goûts.

DEMEUREZ VOUS-MEMES : NE COPIEZ PAS LE REGIME DE TEL
OU TEL CHAMPION.

(Tiré du Journal "SPIRIDON" - Revue internationale de course
à pied du mois de février 1973)

TROIS MILLE JEUNES POUR UN CROSS =====

Est-il besoin de rappeler, avec Raymond Chanon, que l'endurance est, de toutes les qualités organiques, la première à développer chez les jeunes de 10 à 16 ans, et que c'est sur cette base que les autres doivent prendre appui, et non pas le contraire ?

Conscients ou non des éléments d'ordre physiologique ou biologique qui parlent en faveur de cette affirmation, les maîtres d'éducation physique du canton de Genève ont choisi cette "voie de vérité" pour donner jour à une véritable épreuve de masse, seul moyen permettant de tirer les conclusions valables, au terme d'une démonstration tendant à illustrer des énoncés théoriques !

L'ANIMATION

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 oeuvre 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 coeur, 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" !

C'est très certainement parce qu'ils sont des animateurs avant d'être des inspecteurs que Paul Gilliéron et Jean Hertig, ne se contentant pas d'entrevoir les nécessités actuelles des jeunes, sont passés à l'action. Datant de quelques années, les journées sportives scolaires, qui ne concernent pas seulement le cross-country, mais de nombreuses autres activités, ont rapidement connu un succès inespéré.

Toutefois, parce que cette discipline se prête mieux que toute autre à la participation massive, c'est la course à travers champs qui obtint l'"éclatement" le plus spectaculaire, obligeant les responsables à étudier minutieusement tous les détails d'une organisation de plus en plus compliquée !

"Mais, dit Paul Gilliéron, nous nous y mettons tous, et c'est ainsi que nous parvenons à mener cette énorme entreprise à bonne fin ! Sur l'ensemble des maîtres concernés du canton, il n'en est pas dix qui se refusent à mettre la main à la pâte ! Et encore, ces dix, pour la plupart, ont des excuses valables, ou, si ce n'est pas le cas, l'exemple des autres les incitera, pour ne pas dire les obligera, à changer d'avis l'année prochaine !

LA PREUVE PAR TROIS MILLE

C'était donc le 19 octobre dernier. Un jeudi après-midi d'automne déjà frais, mais baignant dans une lumière tellement tamisée que la nature, dans un dernier sursaut de vie, semblait s'être vêtue, pour s'endormir, d'un taffetas transparent, tissé d'or et décoré de feuilles mortes. Genève, sur les rives de l'Arve : le "Bout-du-Monde", appelé aussi plus sèchement, "Flaine de Champel". Le kilomètre et demi de sentiers forestiers, qui ceinture la prairie, je le connais par coeur ! Virages, racines, bosses ou dépressions, tous ces petits accidents de la terre me sont familiers, tant de fois mes pieds les ont touchés et caressés, en de longs entraînements, d'abord ; pour y avoir disputé des dizaines de compétitions, ensuite ; et, depuis quelques années, pour y suivre celles des autres ! C'est le lieu que les maîtres d'éducation physique du canton ont choisi à leur tour, pour y organiser la "journée scolaire genevoise de cross-country".

Deux mille huit cents jeunes gens, filles et garçons, âgés de 11 à 16 ans, venus librement "tâter" leurs corps sur des distances allant de 1 km 500 à 4 km 500, firent, de cet après-midi, l'événement sportif le plus extraordinaire et le plus émouvant qu'il m'ait jamais été donné de vivre !

Le superlatif, je le sais, constitue une forme du langage dont il faut se méfier. D'un emploi facile, il donne à la phrase une ampleur et un modulé souvent trompeurs, et à la pensée, un souffle plus artificiel que réel ! Dans le cas particulier, pourtant, il n'en est pas d'assez forts, je crois, ni d'assez clinquants, pour dépeindre avec justesse ce que je ressens.

J'ai chanté les couplets de Morat-Fribourg et je pensais, jusqu'au 19 octobre dernier, avoir découvert, dans cette épreuve et dans celles qui lui ressemblent, une des rares, sinon la seule formule magique susceptible de tirer de sa léthargie douloureuse l'homme de ce temps, domestiqué par les artifices d'un monde qui, contre toute logique, échappe à sa domination.

Ce que j'avais oublié en l'occurrence, c'est que le comportement et les agissements de la société se développent sous forme de vagues successives ; que leur consistance, leur ampleur, leur puissance et leur cours sont déterminés dès l'instant où elles prennent forme, et que les interventions qui tentent d'en modifier la nature, après qu'elles ne peuvent être qu'épisodiques et limitées aux structures superficielles.

C'est donc par la jeunesse qu'il est possible d'exercer une influence sur la société et qu'on peut lui faire prendre certaines habitudes salutaires, celle de lutter pour sa santé et de la respecter par exemple. Cela ne veut pas dire qu'il faille négliger le monde des adultes, ne serait-ce que... pour sauver les meubles.

L'AGE TENDRE

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 !"

Ce "coup de pouce", décisif souvent, on sentait, à Genève, à chacun des dix-sept départs lâchant des pelotons formés de 100 à 300 jeunes gens et jeunes filles, qu'il avait été donné. Ces adolescents capables, comme tous les jeunes, de faire des prodiges lorsqu'ils se sentent concernés, présentèrent de 12 heures à 16 h. 30, un spectacle absolument unique, imposant, édifiant ! Morat-Fribourg est menacé par des difficultés d'organisation et par le comportement hystérique de certains concurrents. A Genève, se succédant de dix minutes en dix minutes, les écoliers donnèrent une merveilleuse leçon de discipline librement consentie : disposés sur une ligne de départ de plus de cent mètres de long, sans "gendarmes", sans corde, je n'ai pas vu un seul participant qui ait eu ne serait-ce que l'idée d'anticiper le coup de pistolet du starter !

LES DISTANCES

Par le choix des distances qu'ils ont inscrites à leur programme, les **maîtres** d'éducation physique genevois contribuent à faire disparaître certains tabous et à rétablir l'ordre des valeurs physiologiques. Comme je l'ai si souvent répété, le malentendu qui veut que les épreuves d'endurance soient dangereuses pour les jeunes et pour les femmes, est, en effet, loin d'être entièrement dissipé.

Un kilomètre et demi pour les plus jeunes (filles et garçons de 1961 et 1960) ; trois kilomètres pour les moyens (1959 à 1957) et quatre kilomètres et demi pour les plus âgés (1956 à 1952) ! C'est un minimum ! Mais le progrès est grand déjà, et les responsables spécialisés de notre athlétisme, s'ils avaient été présents en plus grand nombre, auraient pu en prendre de la graine. Les écoliers du bout du lac ont, en effet, donné une preuve par 2800 que l'effort d'endurance leur convenait à merveille, puisqu'aucune défaillance due à un épuisement quelconque ne fut enregistrée !



Sans empiéter sur le domaine médical, j'aimerais en terminer avec ce sujet en relevant que ce n'est que lorsqu'il est axé sur la performance ou le record à tout prix, que l'effort de longue durée peut présenter quelques dangers pour les jeunes, comme c'est le cas, d'ailleurs, de tout autre effort démensuré, à l'âge de l'adolescence ! Par contre, comme le rapporte Raymond Chanon dans son livre "L'entraînement à la course" (Editions universitaires, Paris 1970), Grâce à des études physiologiques très poussées, Van Aaken, Melle-rowicz, Reindell, Schlensing, Dietrich et d'autres encore, ont pu clairement prouver "que les jeunes, que les enfants en particulier, répondaient mieux à des stimuli du type endurance et que, bien dosés, ils leur étaient plus profitables que les stimuli de vitesse et, surtout, de ceux du type résistance et résistance-vitesse". "En réalité, dit Van Aaken, c'est l'enfant et le jeune qui sont les véritables coureurs de fond innés, car ils possèdent un volume cardiaque relativement important pour un faible poids du corps". Quant au Dr Manfred Reiss (RDA), rapporte encore Chanon, il affirme que le "développement de l'endurance de base doit représenter le centre de l'entraînement des jeunes et des enfants surtout".

"Pour les enfants (7 à 9 ans), poursuit-il, le développement de la qualité d'endurance doit représenter 100 % de l'entraînement de la course. Pour les "jeunes B" (9 à 11 ans), jusqu'à 95 %, et pour les "jeunes A" (11 à 13 ans), de 90 à 95 % du kilométrage total" !

De quoi donner à réfléchir et à méditer aux conservateurs invétérés d'idées fausses mais, hélas, trop profondément ancrées, conservateurs qui ne peuvent "croire" s'ils ne "touchent ou ne voient pas" ! Qu'ils se rendent donc, en octobre prochain, à Genève, peut-être seront-ils convaincus !

Texte : Yves JEANNOTAT



REFLEXIONS POUR TOUS

1) Au début de 1973, la saison de cross a permis aux athlètes gruyériens d'obtenir jusqu'au niveau suisse de magnifiques résultats, indice réel des valeurs athlétiques des jeunes de la région et du sérieux de tous les entraîneurs de nos clubs. Au vu de ces résultats, il serait très souhaitable (et c'est le vœu partagé des entraîneurs gruyériens) de pouvoir concrétiser SUR PISTE tous ces talents. Seules des installations adéquates comprenant :

- Un stade à 4 couloirs (minimum) en matière synthétique
- Des zones d'élan pour les sauts en hauteur et longueur également en matière synthétique.

permettront à toute la " GRUYERE ATHLETIQUE " de progresser. Si la commune de Bulle ne pouvait pas supporter sa charge à la construction des installations, TOUTES les communes de la Gruyère devraient se REUNIR et contribuer ainsi à un foyer d'unité pour le bien-être de la Jeunesse du district.

2) A Genève, les maîtres de sport et les maîtres d'école, ayant compris le rôle en tous points bénéfiques du sport organisent d'une façon désintéressée des

JOURNEES DE SPORT.

Dès maintenant nous lançons un appel aux maîtres d'école et aux maîtres de sport du district afin de leur dire que L'ECOLE, centre de la jeunesse, doit être aussi le support OBJECTIF de toute l'organisation culturelle et sportive.

Nos clubs sont ouverts à une collaboration pour la création de JOURNEES DE SPORT et pour ce qui concerne le SAB, nous organisons :

LA DE CROSS
LES JOURNEES D'ATHLETISME







