

Sport: corps accordi!

Athletix en Helvétie

Page 4

Billet à choix !

Page 6

Escalade la pyramide !

Page 12



Tandem Diener + Wilhelm

Fais-tu du sport?

Markus Wilhelm: Tous les jours ! Je me rends aux cours en vélo mais, comme je pars toujours en retard, je dois faire en 10 minutes un trajet qui en demande 20.

Matthias Diener: Faire le trajet en vélo jusqu'à la gare me donne parfois l'impression de faire du sport extrême. Sauf que ça n'a rien à voir... parce que les sportifs s'exercent de manière consciencieuse et régulière.

MW: J'en suis un. Chaque mercredi soir je nage sur un kilomètre avec un ami. Mais le repas qui suit l'effort est tout aussi important !

MD: Je n'aime pas faire du sport de manière régulière. Je préfère la marche, le vélo, le canoë ou le ski en pleine nature.

MW: Je n'oublierai jamais une randonnée à cheval à travers l'Auvergne. J'étais assis 8 à 9 heures par jour sur une selle western. Quel accord entre le cheval et moi! L'entente parfaite, la symbiose...

MD: Tu as raison: le sport peut être un exercice pour l'âme comme pour le corps. C'est peut-être ce que vivaient autrefois les paysans en accomplissant leur dur labeur, et que nous recherchons maintenant en faisant du sport.

MW: Il y a surtout le simple plaisir de bouger, lutter et vaincre, que ce soit dans un match de football, une partie de tennis ou une compétition de snow board.

MD: En effet, c'est ce qui ressort des entretiens que j'ai eus pour rédiger ce numéro de Pick up. Les sportifs vivent plus intensément.

MW: Les êtres humains sont faits pour bouger. Le corps a besoin de mouvement...

MD: Et toi, chère lectrice, cher lecteur, fais-tu du sport? Lequel? Où? Quand? Comment? Dans ce numéro de Pick up, tu découvriras plein d'idées à ce sujet!

Matthias Diener
M. Wilhelm

Impressum

Pick-up est un magazine destiné aux élèves de 13 à 16 ans. Le site www.agirinfo.com → Enseignement propose aux enseignants du niveau secondaire des idées à développer sur les sujets traités dans le magazine. **Pick up Info** donne un aperçu des thèmes traités et propose une fiche de travail pour partir à la découverte du magazine.

Parution
Pick-up paraît deux fois par an en français et en allemand. N°14: automne 2004

Editeur
AMS Agro-Marketing Suisse Berne, Association pour la promotion des ventes des produits agricoles suisses.

Rédaction
LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Jürg Rindlisbacher, en collaboration avec AGIR, Anne Monnet.

Textes Matthias Diener, Lucerne
Markus Wilhelm, Zurich

Traduction Trait d'Union, Berne

Adaptation AGIR, Martine Bailly
Simone Collet

Graphisme Atelier Bruckert/Wüthrich, Olten

Photo de couverture Mario Dagli Orti, Dornach

Litho Läderach Repro, Hindelbank

Impression Fischer Druck AG, Münsingen

Papier blanchi sans chlore

Commandes
Gratuit pour les enseignants et les élèves:
Agence d'information agricole romande (AGIR),
Lausanne, Téléphone 021 / 613 11 31,
fax 021 / 613 11 30, info@agirinfo.com

Tir à
Saut
Hornus
Aventure o
Lutte
Marche
Concours de
Jogging
Concours de fauc
Vélo tout terrain
Concours de traite
Mountain bike
Concours de labour
Motocross
Traktorpulling
Golf
Swin-golf

Combat de reines
Trotter de la pierre
Lancer des neiges
Surf à la corde
à l'élastique
dans les arbres
clôtures
he

SOMMAIRE

Athlétisme en Helvétie

4

Fête sportive. Tu connais Asterix, l'invincible Gaulois. Mais connais-tu les Helvètes Casanovix, Grillmix et Genouenix ? Comble tes lacunes !

Billet à choix

6

Rodéo, course de chars, combat de coqs... Les sports et traditions faisant intervenir les animaux touchent les spectateurs et parlent à leur sensibilité. Qu'en penses-tu ?

Judo et lutte à la culotte

8

Sports de combat. Que le meilleur gagne ! Comment réagis-tu lorsque tu gagnes ? Que signifie pour toi gagner ? Dix questions sur ta relation au sport.

Escalade la pyramide !

12

Coup de pouce. Te situes-tu au sommet de la pyramide ? Es-tu un sportif entraîné ? Participe au test et compare-toi à quatre sportifs !

Méli-mélo

14

Au pays du sport. Quels sont les points communs entre le golf, le swin-golf et les vaches ? Solution de l'énigme policière de Pick up n°12. BD Maurice.

Combat de reines

16

Enigme. Un combat de reines en Valais ? Le commissaire A. Ricot assiste à l'heureuse conclusion d'une affaire délicate.

3

Sans les paysans, tous ces sports n'existeraient pas. Sais-tu pourquoi ? (solution page 14)

Quel sport illustre cette image ? Réponse p. 14.

Nous sommes en l'an de grâce 2003 ap. J.-C. Toute la population de l'Helvétie s'entasse dans des HLM (habitations latines mixtes) ... Toute la population? Non! A la lisière d'un bois, un village résiste encore et toujours à l'urbanisation. Aux abords de Thierrens, d'irréductibles jeunes Helvètes se préparent à la fête.

A quelques heures de l'ouverture de la grande fête des Jeunesses campagnardes, tout est calme dans le petit village de tentes. Voici FAINEANTIX* en plein travail.



De l'ancre de Grillmix* émanent des senteurs de sangliers. Pardon, de saucisses grillées.



FAINEANTIX

JOUTES EN HELVÉTIE

4



Pendant le concert de DECIBELIX*...



Cette Cantonale, c'est magnifique! Les filles sont jolies et la place aussi! Je vous aime, Mesdemoiselles!
Steve

Franchement, la Cantonale de Thierrens va me manquer. C'est vraiment le rendez-vous de tout le monde! On va aller où maintenant?
Chris

On fait la fête, on danse, on revoit des amis qu'on a perdus de vue! Que des moments de pur plaisir!
Anne

Les frères TARDIX* font une ultime tentative de fixation des piquets de la grande tente du banquet.



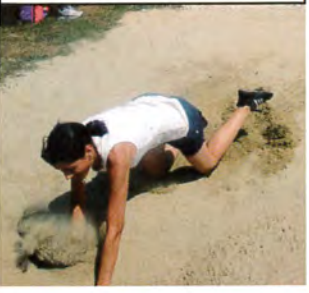
SUPERFIX, maître des cérémonies, siffle le début des joutes.



Premier jeu, premier cérémonial: GENOUENIX* s'incline devant son adversaire...



APLATINE* fait de même à sa façon !



Admirez le style aérien d'ATHLETIX*, incomparable mais...



...il n'arrive pourtant pas à la cheville de GOUDURIX*...



Et c'est quand même MACROBIOTIX* qui remporte la palme de l'élégance.



Au cœur du cercle magique, FORTALIX* lance la pierre magique...



Pendant que les lutteurs perdent la tête !

BICYCLIX*, lui, sait que les têtes intelligentes se protègent !



CASANOVIX* fait les yeux doux à la gent féminine...

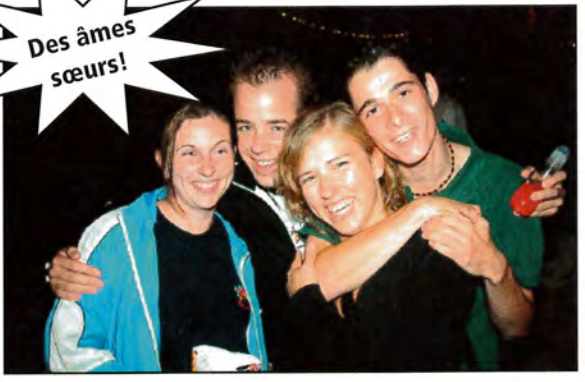


... Sa sœur SALEGAMINE prend de la hauteur pour lui dénicher une âme sœur.



Une âme sœur?

Des âmes sœurs!



On s'amuse comme des fous !
Marianne

*Toute ressemblance avec des fêtards de Thierrens ne serait que pure coïncidence. Pour des raisons de discrétion bien compréhensibles, l'identité des personnages a été modifiée. Images tirées de l'album photos de la Cantonale 2003 de la Fédération vaudoise des Jeunesses campagnardes à Thierrens, suivie par 75'000 personnes.

Billet à choix !



Si corridas et courses de chevaux sont bien connues, les courses de cochons le sont beaucoup moins. Ce n'est que récemment qu'elles ont été introduites dans notre pays. Et toi, connais-tu des animaux qui font du sport ?



Rodeo dans l'Etat du Wyoming (USA)

Pour ceux qui n'ont pas froid aux yeux ! Entre autres qualités, les cavaliers participant au rodéo doivent être dotés d'une puissante musculature.

Un rodéo comprend plusieurs concours: monter un cheval avec ou sans selle, attraper un veau au lasso ou les cornes pour le renverser (steer wrestling) en l'attrapant par qui doit impérativement être fort et avoir des réactions rapides.

Par ici la sortie ! Très couru en Amérique, le rodéo fait parfois l'objet de pratiques douteuses dans certaines régions. Pour le plus grand plaisir des spectateurs, les cavaliers sont généralement désarçonnés après quelques secondes déjà. Mais ce n'est pas pour se libérer de leur cavalier que les chevaux se cabrent. Ils essaient simplement de se débarrasser de la ceinture qui les serre, attachée à l'arrière de leur cage thoracique.

Coupons

1 entrée pour le marché-concours

Coupons
pour le rodéo

Marché-Concours de Saignelégier (Jura)

Pour les amateurs de courses de chars romains ! En dépit de sa puissance, le Franches-Montagnes est un cheval élégant. Tu t'en convaincras en assistant aux courses équestres du Marché-Concours de Saignelégier.

Les courses de chars à pont et de chars romains attelés à deux ou quatre chevaux font voler la poussière et sont particulièrement impressionnantes. La «course campagnarde», au cours de laquelle s'affrontent des cavaliers en costume folklorique montant « à cru » (sans selle), est également très exigeante et pleine d'imprévu.

En voiture ! Tu admires les courses de chars, mais sais-tu que le développement d'une race équestre, telle celle du Franches-Montagnes, demande beaucoup de temps ? Elle résulte en effet d'une sélection rigoureuse des caractéristiques recherchées. L'élevage du cheval remonte à quelque 500 ans. Il est le dernier représentant des races de trait léger d'Europe de l'Ouest. Il présente de nombreuses aptitudes et est doté d'un excellent caractère.

Combat de reines à Aproz (Valais)

Combat de reines, spectacle démocratique. Que la meilleure gagne !

Les combats de reines rassemblent chaque année de nombreux spectateurs. Lors des qualifications pour les combats de reines, les vaches sont rassemblées par groupes. Elles se battent ensuite l'une contre l'autre dans l'arène. Celles qui perdent trois fois de suite sont éliminées. Les gagnantes de chaque groupe s'affrontent en finale. La gagnante est sacrée reine.

En Valais, on élève une race bovine spécifique: celle d'Hérens. Les vaches de cette race sont non seulement très robustes, mais dotées d'un fort tempérament: les femelles se battent régulièrement pour établir la hiérarchie au sein du troupeau. Ces combats, au cours desquels les vaches s'affrontent cornes contre cornes, engendrent rarement des blessures. La plus faible abandonne rapidement la partie. Depuis d'un siècle, le tempérament belliqueux de ces vaches mis à profit dans le cadre de joutes qui remportent tous les jours un vif succès.

Coupons

1 entrée pour le combat de reines



Corrida à Pampelune (Espagne)

Si tu as le cœur bien accroché ! La corrida est la mise à mort rituelle d'un taureau de combat.

Elle comprend plusieurs phases. Après l'entrée dans l'arène de tous les acteurs, les peones (à pied) excitent le toro (taureau) avec une cape rouge. Ensuite deux picadors (cavaliers) plantent chacun une pique dans l'épaule de l'animal. Puis les banderilleros fichent leurs banderilles (flèches à crochet) dans le cou du taureau. Enfin le matador fait son entrée dans l'arène. Avec sa muleta (petit drap rouge), il affronte seul la bête. Pour être déclaré vainqueur, il doit transpercer de son épée le cœur et les poumons du taureau. Des corridas sans mise à mort ont également lieu au Portugal et dans le sud de la France.

Vie et mort d'un toro. Si la tradition espagnole de la corrida remonte au Moyen-âge, cette mise à mort publique et sanglante nous paraît aujourd'hui bien cruelle. Pourtant, peu d'animaux domestiques jouissent d'une vie aussi libre que le taureau de combat espagnol. Pendant de nombreuses années, il vit paisiblement en quasi liberté au cœur de vastes prairies.

Coupons

1 entrée pour la corrida



Combats de coq à Abandesen (République dominicaine)

Entrée interdite aux femmes ! Si tu es de sexe féminin, ton billet ne te permet pas d'entrer. Seuls les hommes peuvent assister aux combats de coqs.

Dans un gallodrome, deux coqs s'affrontent. Avant le début de cette lutte à mort, le public évalue les atouts des combattants et parie sur le vainqueur. Les ergots naturels des coqs ont été enlevés avec un fil d'acier au ras des pattes et remplacés par des griffes métalliques posées spécialement pour le combat. Des combats de coqs, mortels ou non, sont également organisés en Belgique, en France et dans d'autres pays.

Professionnels. Dans la nature, les coqs s'affrontent avec leurs ergots. Le plus faible se retire du combat. Pour les combats organisés, on utilise des coqs sélectionnés pour leur caractère belliqueux et spécialement entraînés.

Coupons

1 entrée pour le combat de coqs

Course de cochons à Zurich

Pour les spectateurs de 7 à 77 ans ! Les courses de cochons font la joie des spectateurs de tout âge.

Pour courir, les cochons sont répartis par groupes de six. Un des parcours traverse la ville de Zurich. Comme pour les courses de chevaux, les paris sont ouverts – cochons ne sont – évidemment – pas montés par des cavaliers. Le public encourage les coureurs de vive voix !

Amateurs.

Depuis des décennies, des courses de cochons sont organisées en Australie. Récemment introduites en Suisse, elles y sont rapidement devenues populaires dans certaines régions. Le cochon est un animal sympathique et relativement rapide, puisqu'il peut faire des pointes à 40 km/h ! Il n'existe aucun élevage de cochons de course en Suisse. Les coureurs sont donc d'authentiques amateurs sortis tout droit de leur porcherie.

Coupons

1 entrée pour la course de cochons



Les sports et traditions avec des animaux ont des limites

Divertir. Les sports avec des animaux nous divertissent lorsque des cochons ont l'occasion de montrer leur énergie lors de courses amusantes, prouvant ainsi qu'ils ne sont pas seulement des pourvoyeurs de viande. Ils nous fascinent quand de robustes vaches d'Hérens s'affrontent, démontrant qu'elles ne sont pas tout juste bonnes à produire lait ou viande.

Réfléchir. Les sports et divertissements avec des animaux ont d'autant plus de valeur qu'ils ne portent pas atteinte à leur bien-être ou à leur dignité. En Suisse, la loi sur la protection des animaux interdit les sports et divertissements cruels ou dégradants.

Judo et lutte à

Pratiquer un sport de combat physique, permet de nouer positivement les loisirs et de donner un bon exemple de vie. Né au Japon, le judo a gardé un certain charme.

La lutte à la culotte est pratiquée depuis plusieurs siècles. Antiquité, elle est pratiquée sur les alpages pendant des jours, des clubs de lutte se sont développés dans les villes. Aujourd'hui, on s'y adonne dès l'âge de 10 ans. On y travaille l'endurance, la rapidité et la force. Depuis quelques années, le judo est ouvert aux femmes.

Judo

Alessandra Pesenti prend part pour la première fois, en novembre 2003 à Bulle (FR), au Championnat suisse de judo. Elle se classe 7^e sur 14. Va-t-elle continuer? Oui. Va-t-elle gagner un jour le Championnat? Certainement.

Espoir. La veille de la compétition, Alessandra Pesenti se rend à Bulle avec trois autres judokas de son club bâlois et y passe la nuit. Au petit-déjeuner elle ne mange guère, non pas à cause de la tension mais pour maintenir son poids aussi bas que possible. Avant les combats, elle devra en effet se peser (au judo, les catégories sont fonction du poids) et elle souhaite faire partie de la catégorie la plus légère. Après l'échauffement, c'est l'attente du premier combat. Alessandra gagne. Elle perd le deuxième engagement, arrive dans les rattrapages mais perd encore. « D'abord on est déçu », dit-elle, « puis on passe mentalement en revue le combat pour voir ce qui s'est passé »

Entraînement. Alessandra s'entraîne depuis sept ans. Le lundi soir elle s'exerce à diverses prises, les reprenant, jusqu'à ce qu'elles soient au point. Ensuite, ce sont les combats. Le mercredi soir, elle s'entraîne pour l'obtention d'une ceinture de couleur différente, marquant l'aug-

mentation de ses capacités. La couleur passe successivement de blanc à jaune puis à orange, vert, bleu, brun et noir. Alessandra est pour le moment ceinture brune. Elle s'entraîne dans un dojo du Club de judo de Bâle, c'est-à-dire une salle avec des tatamis – matelas de sol spéciaux.

Question de temps. Alessandra va à l'entraînement en tram, soit deux fois 40 minutes de trajet. Il lui manque du temps pour suivre un entraînement de mise en forme physique. Elle passe en effet près de 36 heures par semaine à l'école, non compris les devoirs scolaires; en outre elle prend des cours de piano et suit l'enseignement religieux qui précède la cérémonie de la Confirmation.

Affaire de famille. Alessandra est arrivée au judo par son père, lui-même un judoka qui a pris part au Championnat suisse. Ses trois frères et sœurs pratiquent d'autres sports. Pour le judo, hommes et femmes s'entraînent ensemble ou séparément. Les compétitions ne sont toutefois pas mixtes.

Portrait d'Alessandra Pesenti, 15 ans, de Rodersdorf (BL), classe de 4^e du Prégymnase de Bättwil (SO).

la culotte

9

Combat stimule la forme
mer des amitiés, occupe
et constitue une véritable
apon en 1880, le judo a
exotique.

ée en Suisse centrale
l'origine, elle était pra-
r les bergers. De nos
à la culotte se sont dé-
et les jeunes peuvent
dix ans. En plus de la
la souplesse, la force,
et la condition physique.
ce sport est également

Surprise. C'est à Kreuzlingen en 1949, lors de la Fête de lutte de Suisse orientale, qu'Otto Brändli sort vainqueur pour la première fois. La veille au soir, il fauchait à la faux, avec son frère, l'herbe pour les vaches, la chargeait sur un char et la ramenait à la ferme paternelle. Le père d'Otto Brändli exploite une grande ferme, sans employés. Ses fils doivent d'abord mettre la main à la pâte et pratiquer la lutte quand ils le peuvent... Vers 21 h il y a encore un repas composé de pain, de lard et de jus de pomme. A 5 h du matin, les fils traitent les vaches, les alimentent et rangent l'écurie avant de partir en vélo à Kreuzlingen pour la Fête de lutte. Otto gagne; il en est le premier étonné.

Entraînement. Un soir par semaine, Otto Brändli s'entraîne dans la salle de lutte de Kreuzlingen. Le dimanche, il s'entraîne parfois sur le sol tourbeux d'un hameau voisin. Un autre soir, il va s'entraîner à la salle de gym d'Alterswilen : lutte nationale, lever et jet de la pierre, course, sauts en hauteur et en longueur, exercices libres. Il exerce la force - importante pour la lutte et la gymnastique - tous les jours de l'année, en travaillant à la ferme. Dans les années 40, les paysans traitent, fauchent et récoltent à la main; de quoi donner de la force dans les bras. Otto ressent des courbatures après une Fête de lutte mais le père Brändli ne le ménage pas. Même quand il revient le dimanche soir à la maison avec une couronne, à minuit passé, il lui faut être le lendemain à 5 h sur son tabouret à traire.

Conditions. Les 365 jours d'entraînement d'Otto Brändli se réduisent avec les années car les machines remplacent peu à peu l'homme dans les travaux agricoles. Dans les années 60, Otto Brändli commence à courir en forêt en compagnie de sa femme Elisabeth, pour améliorer sa forme physique.

Lutte

Otto Brändli a commencé sa carrière à 15 ans. De 1944 à 1964, il prend part à 91 concours et est couronné 125 fois. Il manque de peu le titre de Roi des lutteurs : les meilleurs se rencontrent tous les trois ans pour ce titre lors de la Fête fédérale de lutte. En 1958, Otto Brändli parvient en finale mais voit la victoire lui échapper.

Portrait d'Otto Brändli, 75 ans, paysan à Alterswilen (TG). Il a maintenant transmis sa ferme à son fils.

(suite de la page 8)

Combat. « Lors d'un combat, on est totalement pris », déclare Alessandra. Que ce soit à l'attaque ou à la défense, on doit s'exercer à utiliser spontanément, sans réfléchir, les prises et mouvements de hanches ou de jambes adéquats.



Avant et après le combat, les adversaires s'inclinent pour se saluer (à genoux seulement à l'entraînement).

Le judo

Les deux judokas se saluent et s'inclinent devant l'arbitre. Sur l'ordre « Hadjimé », ils se saisissent par la veste et, tout en se déplaçant rapidement, se poussent, se tirent, se soulèvent et tentent de déséquilibrer leur adversaire. Il s'agit d'éviter la prise de l'adversaire au moyen de mouvements de glissement, rotation, torsion et projection. Pour chaque mouvement, il y a un contre-mouvement destiné à contrer l'attaque et à lancer la contre-attaque.

Si la projection réussit et que l'adversaire se retrouve immobilisé sur le dos ou avec une épaule à terre, le combat est terminé. Il est également terminé si l'un des combattants frappe le sol de la main, si l'arbitre admet le succès d'une clé de bras ou d'un étranglement ou si l'un des protagonistes parvient à maintenir l'autre pendant 30 secondes sur le tatami. Chez les jeunes, un combat dure quatre minutes au plus (cinq chez les adultes). A la fin du combat, les adversaires se saluent à nouveau.

Voie de la souplesse. Judo signifie en japonais « souplesse » (ju) et « voie » (do). L'adversaire n'en est pas moins lancé, étranglé (respiration ou circulation sanguine entravée) et menacé d'une luxation jusqu'à ce qu'il perde le combat ou admette sa défaite. « L'étranglement n'est autorisé qu'à partir de 14 ans », souligne Alessandra. Il y a peu d'accidents, essentiellement lors de projections. Est-ce que ça fait mal d'être ainsi projeté au sol? « Pas vraiment, ça chauffe juste un peu ».

École de vie. Vaincre et être vaincu. Le judo est-il une école de vie? Alessandra semble ne pas y avoir réfléchi sérieusement. « Pas directement », dit-elle, « mais les choses me paraîtraient peut-être différentes sans le judo ».

Assurance. Alessandra ajoute: « Le judo me plaît plus que le piano. Chaque combat est différent. Il rend mes réactions plus rapides et me donne de l'assurance ».

Le sport et toi. Dix questions-réponses

De combien de temps libre disposes-tu par semaine et combien de temps consacres-tu au sport ?

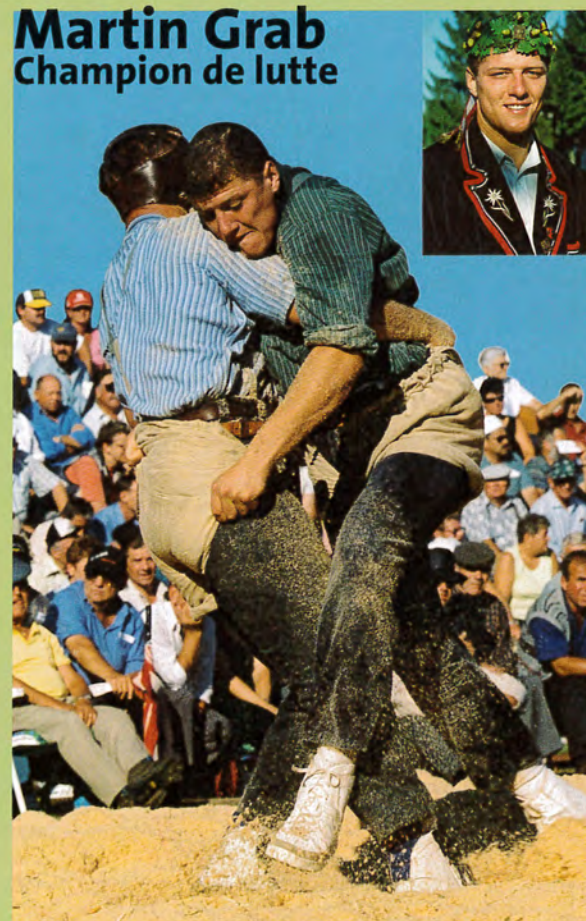
Pour les sportifs

1. Quel sport pratiques-tu principalement ?
2. Comment es-tu arrivé à ce sport et pourquoi as-tu continué ?
3. Que te procure le sport ?
4. Quelle importance ont pour toi tes camarades de sport ?
5. Que pense ta famille de ton sport favori ?
6. Quels sont tes objectifs sportifs ?
7. Que te coûte le sport, en temps, en argent, en renoncements et en efforts ?
8. Les succès sont-ils importants à tes yeux ?
9. Comment ressens-tu la défaite ?

Pour les non sportifs

1. Quand et comment fais-tu de l'exercice physique ?
2. Quels sports as-tu déjà pratiqués ?
3. Qu'est-ce qui t'a plu ou déplu ?
4. Quel sport pratiquent tes amis ?
5. Qui ou quoi pourrait te pousser à faire du sport ?
6. Quels sports pourraient t'intéresser (www.vive-le-sport.ch) ?
7. Quel sport choisirais-tu et comment pourrais-tu persévérer ?
8. Que gagnes-tu en commençant à pratiquer un sport ?
9. Que perds-tu si tu restes un non sportif ?

Martin Grab Champion de lutte



(suite de la page 9)

Affaire de famille. Elisabeth Brändli vient elle-même d'une famille de lutteurs et a rencontré Otto en 1951 à la Fête de lutte du Brünig. Le père d'Otto Brändli et son frère étaient eux-mêmes lutteurs, tout comme le sont devenus ses fils. Son neveu est un spectateur attentif et un fin connaisseur mais pratique quant à lui le hockey.



Photo: tirée de l'album d'Otto Brändli

Après le combat, le vainqueur aide le vaincu à se relever et nettoie la sciure de son dos. Puis les adversaires se serrent la main.

La lutte

Les deux lutteurs se font face sur un rond de sciure de 14 m de diamètre. Ils se saluent d'une poignée de main. Puis ils s'empoignent, la main droite sur la ceinture dans le dos de leur adversaire, la main gauche sur le bord de la culotte spéciale passée sur leur pantalon. Dès l'ordre « Guet ! » de l'arbitre, les lutteurs tentent de plaquer leur adversaire au sol, après l'avoir soulevé puis retourné sur le dos. On compte diffé-

rentes prises telles le « Kurz », le saut, le Brienzer ; les principales prises sont des mouvements de hanche. Le lutteur qui est projeté entraîne le plus souvent son adversaire au sol ; il tente alors de ne pas toucher lui-même le sol avec le dos, en se tordant ou en s'arquant. Par des prises au sol, le lutteur tente de plaquer son adversaire le dos dans la sciure. Celui dont les deux épaules touchent le sol a perdu. Une passe de lutte dure au plus six minutes.

Le troisième bras. Lors d'une passe de lutte, il arrive que des hommes pesant 100 ou 120 kg arrivent tête la première sur le sol. Ils prennent alors appui sur la tête en se raidissant. La tête est le « troisième bras » du lutteur, déclare Otto Brändli. Ses prises au sol, ses « ciseaux » et « prises à la tête » sont redoutées. Après le combat, le vainqueur aide le vaincu à se relever et nettoie la sciure de son dos ; puis les adversaires se serrent la main et quittent le cercle.

Loyauté. Pour Otto Brändli, pas de doute : la lutte est une école de vie ; « On apprend à s'engager, à être beau joueur, à accepter la défaite. »

Camaraderie. La lutte est une partie importante de la vie d'Otto Brändli avec tous ses joyeux dimanches, ses succès et ses rencontres. Chaque année Otto et Elisabeth Brändli font leur possible pour se rendre au plus grand nombre de fêtes de lutte.



1. De combien de temps libre disposes-tu par semaine et quelle part consacres-tu au sport ?

Je travaille 8 heures et demie par jour et m'entraîne chaque soir, sauf le mercredi et le dimanche. Je pratique ce sport aussi professionnellement que possible, pour moi ce n'est pas un simple passe-temps.

2. Quel est ton sport favori ?

J'éleve des chèvres et des moutons. En hiver, je fais du ski alpin et du ski de fond.

3. Comment es-tu arrivé à pratiquer ce sport ?

Par le biais de mon père qui a, lui aussi, été lutteur. La lutte me plaît beaucoup et j'entretiens de bonnes relations avec mes camarades de sport.

4. Que t'apporte le sport ?

C'est une bonne école de vie. J'ai appris à faire face à des situations difficiles.

5. Quelle importance ont pour toi tes camarades de sport ?

Je passe beaucoup de temps avec mes camarades du club de lutte d'Einsiedeln. Il y a une bonne ambiance au sein des lutteurs.

6. Comment ta famille considère-t-elle ton sport ?

Ma famille me soutient et soutient également ce sport. Monika et les enfants participent à toutes les fêtes de lutte.

7. Quels objectifs poursuivis-tu en faisant du sport ?

J'ai des objectifs à court, moyen et long terme ; je ne veux pas les révéler ici et je ne vais sans doute pas tous les atteindre.

8. Que te coûte le sport ?

Je n'ai encore jamais calculé tout ce que j'investis. Pour l'entraînement et les compétitions, nous n'avons pas besoin de grand chose : des pantalons, des chemises ou des maillots blancs et une bonne paire de chaussures. J'investis beaucoup en temps mais j'en retire aussi beaucoup de satisfactions. Je ne dois pratiquement jamais me forcer.

9. Quelle est l'importance de tes victoires sportives ?

Les succès sont importants pour moi. Ils montrent que l'entraînement suivi est le bon. Etre en bonne santé et ne pas être blessé représentent également des succès. Le plaisir qu'on prend à faire ce qu'on fait, quel que soit le sport pratiqué, est aussi très important.

10. Comment acceptes-tu les défaites ?

Ne pas atteindre mes objectifs représente pour moi une défaite. J'essaie néanmoins d'en retirer les éléments positifs et de remettre l'ouvrage sur le métier, ce qui n'est pas toujours facile. Je regarde vers l'avenir et je repars.

Martin Grab (25 ans) est l'un des favoris au titre de Roi de la lutte qui sera décerné en été 2004 lors de la Fête fédérale de lutte, à Lucerne. Il habite Rothenturm (SZ) ; il est l'époux de Monika et ils ont trois enfants : Martin (5), Vanessa (3), Florian (1). Martin travaille à 80 % comme appareilleur. www.martingrab.ch

Photos: Monika Grab

En répondant à huit questions, tu trouveras ta position sur la pyramide du sport. Alessandra, Charlotte, Silvan et Simon sont parvenus à gravir la pyramide pratiquement jusqu'en haut.

Question 1: Je vais à l'école...

- 4 ...en vélomoteur ou en rollers
- 3 ...en bus ; à partir de l'arrêt de bus, je marche encore pendant 10 minutes.
- 2 ...en vélo ou à pied ; le trajet dure 20 minutes.
- 1 ...Comme je rate chaque fois le bus, je dois courir pendant 20 minutes !

Question 2: Je pratique un sport à l'école...

- 4 Je ne sais même pas à quoi ressemble le prof d'éducation physique !
- 3 ...seulement quand ça me chante (pas quand j'ai mal à la tête).

- 2 ...car j'aime bien le sport. Ça fait du bien de transpirer un bon coup.
- 1 ...car je suis très sportif. C'est l'activité que je préfère.

Question 3: Je fais du sport pendant mes loisirs

- 4 Eh, je ne suis pas cinglé!
- 3 Je viens de m'inscrire à un cours de sport.
- 2 Je m'entraîne une ou deux fois par semaine, individuellement ou dans un club.
- 1 Je fais de la compétition.

Question 4: Le sport qui me convient

- 4 Je n'ai rien envie d'essayer.
- 3 Je voudrais essayer (note le sport que tu veux faire) ; j'ai trouvé une adresse où me renseigner.
- 2 J'ai suivi quelques cours de (note le sport) mais je vais en rester là.
- 1 Cela fait une année que je pratique activement (note le sport) et ça me plaît bien !

Question 5: Je pratique un sport depuis...

- 4 ...des années...devant la télé ! J'ai même parfois des fourmis dans les jambes...
- 3 ...deux semaines ; j'ai des courbatures partout.

- 2 ...trois mois ; je commence à moins m'essouffler, j'ai plus d'énergie et d'endurance.
- 1 ...deux ans ; je me sens plus équilibré et j'ai plus confiance en moi.

Question 6: En vacances...

- 4 ...je surfe sur mon PC.
- 3 ...je me laisse parfois convaincre d'aller faire un tour à la piscine.
- 2 ...je bouge un peu tous les jours et je vais prendre l'air ; en outre je passe chaque année une semaine de vacances à faire du sport.
- 1 ...je pratique mon sport favori et participe à un camp d'entraînement.

Question 7: Je mange...

- 4 ...tout ce qui me tombe sous la main, avec une préférence pour les frites, le coca et le chocolat.

Escalade la

12

Comment t'entraînes-tu ?

Judo

Alessandra Pesenti, 15 ans, judoka au Club de judo de Bâle

Je m'entraîne deux soirs par semaine pendant une heure et demie. Le lundi, on travaille la technique et l'art de la lutte. Le mercredi, on s'entraîne en vue de passer l'examen pour la prochaine ceinture. On essaie de nouvelles prises, on fait du combat au sol, on apprend des combinaisons. En été, on suit un camp sportif à Tenero (TI). Je ne consomme pas d'aliments particuliers. Ma mère me prépare beaucoup de légumes.



Handball

Silvan Gut, 14 ans, capitaine de l'équipe U15 des Pfadi Winterthour

On s'entraîne quatre jours par semaine pendant une heure et demie. On fait surtout de la stratégie de jeu. Le lundi, on fait aussi du jogging pendant une demi-heure. Le dimanche, je m'entraîne avec l'équipe régionale qui comprend les meilleurs joueurs de différents clubs. Chaque automne, avant la saison du handball, on participe à un camp sportif. Je mange normalement trois fois par jour plus quelque chose à 4h l'après-midi. Avant un match, je me couche entre 22h et 22h30.



Pyramide !

- 3 ...normalement, mais peu de produits frais (fruits, légumes, lait, produits laitiers).
- 2 ...normalement, des produits frais tous les jours – ma mère y veille.
- 1 ...Essentiellement des produits frais – ma mère est très attentive à ce qu'elle achète, elle choisit toujours des produits de saison provenant de la région.

Question 8: Je dors...

- 4 ...chaque fois que je m'ennuie, donc souvent à l'école !

- 3 ...peu le week-end, mais tard les jours de semaine.
- 2 ...en principe huit heures d'affilée.
- 1 ...entre huit et neuf heures d'affilée pendant les périodes de compétition.

COUP DE POUCE

Instructions

Coche les réponses qui te correspondent, additionne les numéros et divise la somme totale par 8. Note ton résultat sur la pyramide du sport : ce chiffre indique ta situation actuelle. Reprends maintenant les questions pour voir là où tu pourrais gagner des points et gravir un échelon supplémentaire (comme un grimpeur qui cherche ses prises).

Dans deux mois, tu calculeras à nouveau ton score en procédant de la même manière et tu graviras des échelons supplémentaires. Tu recommenceras ainsi jusqu'à ce que tu te retrouves au sommet de la pyramide !

1
Sportif de pointe
Bonne chance !

2
Très sportif
Veux-tu monter encore plus haut?

3
Moyennement sportif
Es-tu vraiment content d'être dans la moitié inférieure?

4
Nul
Pourtant, il t'en faudrait peu pour grimper rapidement sur la pyramide!

13



Grimpe

Charlotte Therre, 15 ans, Equipe nationale suisse d'escalade et Genèveescalade, cadette B.

En hiver, je fais 1h1/4 de musculation par semaine et 12h d'entraînement en salle. En été, je vais m'entraîner sur des falaises. Je suis aussi des camps d'entraînement à Pâques et en automne. Je n'ai pas de régime alimentaire particulier, du moment que mon rapport poids/puissance est équilibré. La veille d'une compétition, je consomme beaucoup de sucres lents et peu de viande rouge qui produit de l'acide lactique, ni de jus d'orange ou des aliments acides, afin de ne pas avoir trop de sensibilité au bout des doigts. Pendant l'entraînement ou la compétition, je mange des sucres rapides sous formes de barre énergétique.

Aviron

Simon Grob, 16 ans, champion suisse 2002 à quatre de couples, Club d'aviron de Reuss Lucerne

Je m'entraîne huit fois par semaine, à raison de 2 heures ou 2 heures 30 ; au programme : endurance, aviron sur le lac, condition physique en salle, aviron en salle. Je dois manger beaucoup d'hydrates de carbone (pâtes) et de protéines (produits laitiers), peu d'aliments gras. Ma mère achète souvent des produits bio. Je prends chaque jour un petit-déjeuner, quelques sandwiches, un bon repas de midi, quelque chose de consistant à 4h l'après-midi, ainsi que le repas du soir. Après l'entraînement d'endurance, je mange encore 500 grammes de séré maigre avant d'aller me coucher vers 22 h.





Les joueurs de swin-golf jouent aussi sur les prés à vaches !

Faire du sport à côté des vaches

Cross-golf. Le cross-golf (également appelé X-golf), se pratique sans contraintes vestimentaires, sans règles pointilleuses et sans cotisation exorbitante. Les joueurs se servent de clubs et de balles d'occasion et adaptent les règles du jeu en fonction de l'endroit où ils se trouvent. Il peut s'agir d'un grand pré tout comme d'un terrain militaire, d'un terrain vague, d'une carrière ou d'une zone industrielle désaffectée.

Les joueurs de cross-golf sont jeunes et spontanés. Ils n'ont pas besoin d'infrastructures fixes et utilisent simplement ce qu'ils ont à disposition. Les terrains agricoles sont rarement concernés.

Faire du sport grâce aux vaches

Swin-golf. Dernière mode dans le domaine du golf, le swin-golf nous vient de France. N'importe qui peut jouer car les règles sont simples et la dépense modique. Il suffit d'un terrain de 9 à 18 trous dans un pâturage ou un champ fauché. Un club de golf spécial, le « swing », tient compte des irrégularités du terrain.

Pionnier suisse du swin-golf, Michel Bessard est agriculteur à Cremin (VD). Il a ouvert son parcours de swin-golf en 1994 et l'a progressivement agrandi pour en faire le premier 18 trous de Suisse. Le parcours traverse bois et vergers et longe des haies. Le terrain de 6,5 hectares est resté inchangé, à l'exception de quelques surfaces aplanies pour les greens avec les trous. Il peut donc toujours être exploité comme terrain agricole.

Aujourd'hui, six exploitations agricoles proposent un parcours de swin-golf en Suisse. La location des clubs et des infrastructures procure aux paysans un revenu d'appoint bienvenu.
www.swin-golf.com

Faire du sport à la place des vaches

Golf. Sur un parcours 18 trous, seules les personnes qui ont un « handicap » ou bénéficient d'un droit d'entrée sont autorisées à jouer. Pour cela, il faut beaucoup s'entraîner et même, en Suisse, réussir un test.

Le golf classique, plus onéreux, reste inaccessible à beaucoup de jeunes alors qu'il attire un nombre croissant d'adultes. Il faut donc toujours construire de nouveaux parcours.

Le terrain nécessaire doit être acheté aux paysans – il faut entre 20 et 100 hectares (0,2 à 1 km²) pour un seul parcours de golf! Les paysans vendent souvent leurs terres lorsqu'ils se trouvent dans une situation précaire et ne voient plus d'avenir dans l'agriculture. Ils espèrent gagner à nouveau un revenu suffisant en travaillant comme employés au Club de golf. Leur point de vue est compréhensible mais chaque nouveau golf de 60 hectares équivaut à la perte d'une pâture pour 150 vaches. En outre, le paysage est modifié car le terrain doit être aménagé au moyen d'excavatrices et de rouleaux compresseurs afin de créer les collines et dépressions nécessaires au jeu.

Solutions

Solution concernant les différents sports, page 3

Paysans et armaillis sont à l'origine de nombreux sports traditionnels : combat de reines, lancer de la pierre, tir à la corde, hornuss, lutte... De nouvelles compétitions sont apparues : labourer, traire, faucher à la faux, planter des piquets, tirer un tracteur...

Les paysans cultivent la terre et entretiennent chemins ruraux et routes de montagne. Ils permettent ainsi la pratique de nombreux sports : marche, course, VTT, saut, surf des neiges, luge, ski, motocross...

Dans certains domaines agricoles, les sports qui exigent d'importantes surfaces, comme le golf, remplacent l'agriculture.



Illustration p. 3 : « Hornuss »

Ce sport se pratique dans des prés et tire son nom de la balle qui doit être propulsée avec un fouet, le hornuss. Une équipe envoie à tour de rôle un frappeur affronter les adversaires qui tentent de descendre le hornuss à la volée avec de grandes palettes. Si le hornuss atterrit sans avoir été bloqué, l'équipe des intercepteurs est pénalisée. Pour son lancement, le hornuss est placé sur une rampe (bock), sur laquelle vient glisser l'extrémité métallique du fouet, appelé « träf ». A la mi-temps, les équipes changent de rôle pour frapper ou intercepter le hornuss.



Solution de l'énigme « amer & umami », Pick-up 12, page 16

A. Ricot doute de l'honnêteté du botaniste : il sait que certaines personnes sont incapables de déceler les saveurs amères. DJ Lady N-Mary n'avait probablement pas remarqué la note légèrement amère du poison végétal dans la boisson.



Internettipp

COLVER

Le réseau COLVER ne tire pas son nom du canard dont il est censé favoriser le développement mais de la région qu'il couvre, à savoir le territoire des communes genevoises de COLlex-Bossey et de VER-soix. Si tu aimes la nature, tu pourras y observer une grande variété de fleurs de prairie, le papillon Aurore, la pie-grièche écorcheur ou le chardonneret, l'hermine et le lièvre ou encore le grillon. Tout ce beau monde profite en effet des prairies fleuries, haies et jachères florales qui constituent ce réseau agro-écologique cherchant à concilier agriculture et loisirs. Sur plus de 1000 hectares, il relie des espaces naturels où la faune et la flore peuvent se développer harmonieusement. Tu préfères te promener ou faire de l'équitation ? Des chemins pédestres et des pistes équestres te permettent de pratiquer tes loisirs préférés tout en respectant les terres agricoles. Les fins gourmets peuvent également déguster des produits locaux dans les marchés à la ferme.

www.geneve.ch/nature/organisation/sfpnp/nature/milieux-agri/reseau-colvert.html

Horizon Ferme

Tu as 14 ans et souhaites connaître l'agriculture de plus près ? Horizon Ferme propose des stages pendant les vacances, dans une famille paysanne en Suisse ou en France voisine. Une excellente occasion de découvrir le monde rural dans une autre région linguistique, avec un environnement et un style de vie différents !

www.horizonferme.ch

Planète bio suisse

Participe avec ta classe à un rallye bio !

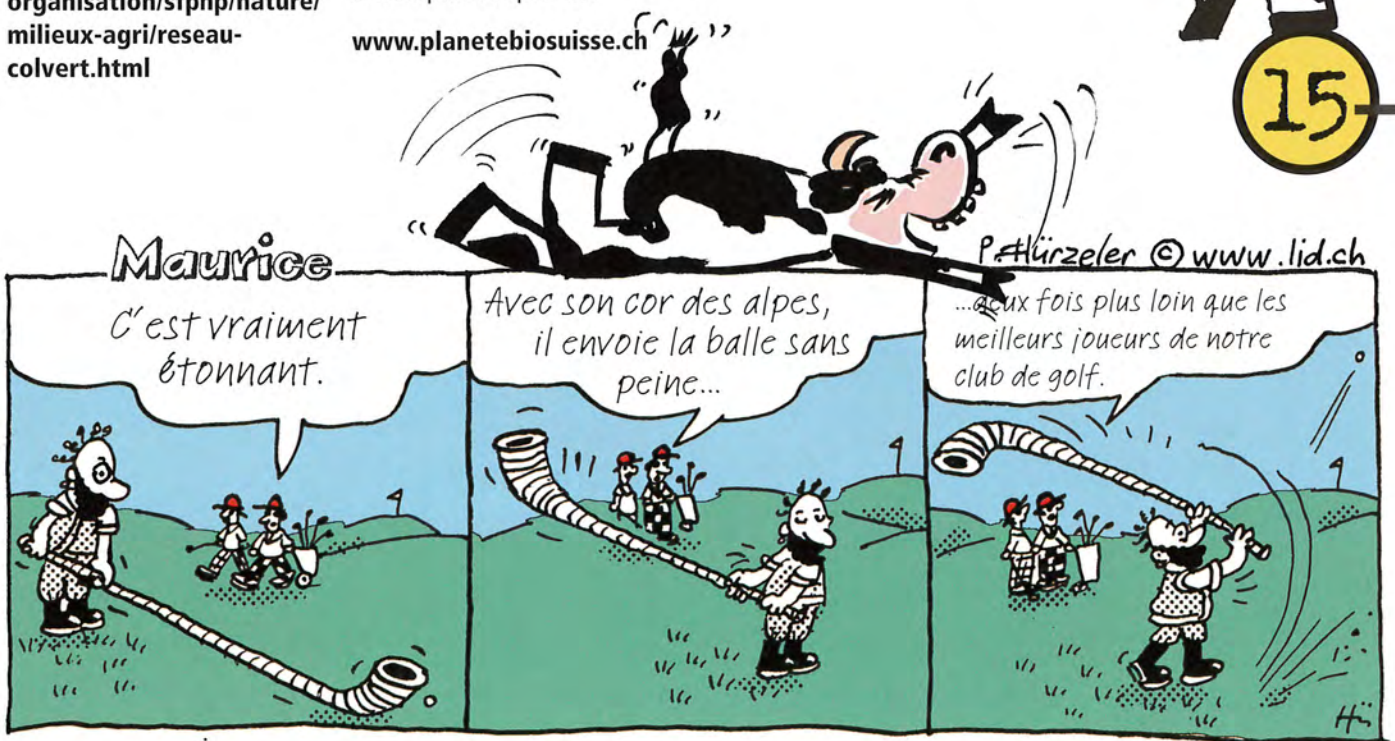
De mai à octobre 2004, une douzaine d'exploitations bio de Suisse romande et alémanique accueilleront sur leur domaine les cinq caravanes de Planète bio suisse. A l'aide de tes sens et de la technologie actuelle (microscopes, ordinateurs etc.), tu mèneras des recherches, feras des observations et cuisineras des produits issus de l'agriculture biologique. Par la suite, tu pourras exercer tes talents dans le domaine du reportage et du marketing des produits bio. Les meilleurs projets seront récompensés. Intéressé ? Informations et inscriptions auprès de :

www.planetebiosuisse.ch



L'agriculture aussi sponsorise le sport.

En hiver 2004, lors du Grand Prix Migros, l'organisation Proviande a soutenu financièrement la plus grande course de ski pour les jeunes de 8 à 15 ans.



Maurice

C'est vraiment étonnant.

Avec son cor des alpes, il envoie la balle sans peine...

P. Hürzeler © www.lid.ch

...aux fois plus loin que les meilleurs joueurs de notre club de golf.



Une enquête du commissaire A. Ricot

Reines d'un jour

Un enquête qui finit bien – le commissaire A. Ricot résout sa troisième énigme

Illustration: Propulsion/Kyan Gindroz

Qui crie ainsi à l'oreille d'A. Ricot ? Pourtant il n'est pas sourd et n'a pas mis ses boules Quies !



A l'autre bout du fil, le paysan valaisan Antoine Héritier.

« J'ai trouvé un grand X rouge peint sur ma porte ! Et on me menace de peindre toute la maison si je mène la reine au combat ! »



« Vous n'y êtes pas ! La reine, c'est ma Marquise ! Elle combat en finale cet après-midi à Aproz. Allez-y ! Moi, avec ces contestataires fanatiques, j'ose pas ! ».

Une reine chez nous ? Elle ferait mieux d'aller prendre le soleil sur la Costa Brava!, pense A. Ricot.



Un combat de reines ! Cette fois, A. Ricot a compris. La finale cantonale est un spectacle à ne pas manquer ! Il se précipite à Aproz.



Du côté de l'arène, ça chauffe ! Là, les éleveurs avec leurs reines. Ici, les manifestants avec leurs banderoles : « Halte aux combats de reines ! », « Non à la barbarie ! ».



Les combats commencent. Les spectateurs admirent les robustes vaches qui s'affrontent cornes à cornes avec fierté. Dans un tonnerre d'applaudissements, la gagnante est sacrée reine : c'est la Marquise !



Ayant confondu combat de reines et corrida, les manifestants penauds se retirent. Vive la reine ! A. Ricot téléphone la nouvelle à A. Héritier au milieu des cris de joie des spectateurs : à son tour de crier pour se faire entendre !

Envoyez votre réponse par e-mail.

Pourquoi les combats de reines sont-ils inoffensifs ? Pick up 13 vous donne la réponse. Envoyez votre réponse à info@agirinfo.ch.