

5, 6, 7 juin : EXPOSITION sur les classes de neige municipales

I. - Pourquoi faut-il défendre et promouvoir les classes de neige ?

Les 5, 6, 7 juin, à la salle des fêtes de la mairie de notre ville se tiendra l'exposition des travaux des classes de neige municipales. Pourquoi ?

Depuis 1967, successivement 28, puis 71, puis 82 et enfin 88 enfants, cette année, sont partis à Ornon, dans l'Isère, passer un mois en classe de neige. Pourquoi ?

Depuis quelques années, les centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active organisent un stage pédagogique pour les maîtres et les moniteurs des classes de neige. Pourquoi ?

Il est facile de répondre à toutes ces questions, qui ont un rapport étroit entre elles.

LES EFFETS DU CLIMAT DE MONTAGNE SUR L'ORGANISME HUMAIN

ENTRE 1.000 ET 1.500 METRES D'ALTITUDE

La tension de l'oxygène est considérablement abaissée, d'où accélération et amplification de la respiration, accélération du rythme et accroissement de la force des battements du cœur, enrichissement du sang en globules rouges.

Le tonus du diencéphale est augmenté, d'où possibilités intellectuelles plus grandes et activité musculaire facilitée.

La température baisse de 1 degré par 180 mètres d'altitude, d'où stimulations des combustions organiques, bon appétit, bon sommeil, meilleure assimi-

lation des aliments, d'où accoutumance au froid, meilleure résistance à la fatigue, élimination des sécrétions des bronches, disparition de la toux.

Augmentation de l'intensité lumineuse. La pureté du ciel, l'atmosphère moins dense augmentent de 40 pour cent l'intensité des radiations solaires, d'où fabrication par l'organisme de vitamines D sous l'action du rayonnement solaire, amélioration de la calcification, stimulation des glandes de croissance.

L'air est remarquablement sec. Beaucoup moins de vapeur d'eau dans l'air, d'où assèchement des bronches, amélioration des fonctions du nez, de la gorge, des bronches et des poumons.



Quatre-vingt-huit jeunes Seynois ont passé cette année un mois en classe de neige.

L'air est très pur. A partir de 1.000 mètres, il n'y a pratiquement plus de microbes. Les forêts de sapins enrichissent l'air en ozone.

Les champs électriques et radioactifs sont différents, et d'après les spécialistes, diminueraient la sensibilité nerveuse, accroîtraient l'activité musculaire et tonifieraient le cœur.

LA PRATIQUE DU SKI PENDANT LES CLASSES DE NEIGE

Les activités physiques sont à la base de ski. Celui-ci se déroule dans un milieu naturel, qui assure le développement et le fonctionnement harmonieux des grands processus physiologiques.

Le ski oblige à se déplacer, d'où nécessité d'une respiration profonde, circulation accélérée du sang. Tous les sens sont sol-

licités les mouvements doivent être coordonnés, le sens de l'équilibre doit agir, des sensations nouvelles sont découvertes, des réflexes nouveaux sont mis en action. Il faut affronter le risque, affronter les éléments, se mesurer à la nature et non plus seulement aux autres.

Toute cette lutte pour arriver à dominer une situation qui n'est pas naturelle (glisser sur deux lamelles ne fait pas partie de l'équipement naturel de l'homme), donne à l'enfant un sentiment d'autonomie, de liberté, de puissance et de griserie lorsqu'il arrive à la dominer.

Nous savons maintenant pourquoi le climat de montagne est bénéfique pour les enfants, ce que la pratique du ski et aussi toutes les activités possibles à la neige, leur apportent.

(A suivre)