Concours

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **1 (1944)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ardemment soutenue pendant des mois ne va pas disparaître en s'abattant comme un château de cartes, faute d'avoir prévu l'homme à qui passer les rênes.

Il y a certainement des cas imprévus (changement soudain de domicile, transfert professionnel, décès, etc.) où il est nécessaire d'abandonner brusquement son groupe. En général nous pouvons cependant prévoir assez tôt un départ. Il est par conséquent facile et logique de pressentir un remplaçant consciencieux et le préparer à sa tâche. Et, même si un chef devait brusquement se séparer de son groupe, il ne manquera jamais de suivre ses élèves, même de très loin, en se renseignant sur leur activité. Il ne sera tranquillisé que lorsqu'il saura de façon certaine que son groupe continue à prospérer en bonnes mains.

Il suffit de penser que ce n'est pas pour notre personne que nous travaillons, mais pour **un idéal.** L'idéal de l'I. P. qui, avec son programme varié et sans cesse renouvelé, mérite bien qu'on lui consacre toutes nos forces disponibles, même si cette action nous coûte ici et là quelques petits sacrifices personnels.

Aucun sacrifice n'est trop lourd pour l'avenir du pays et pour notre patrie indépendante et libre. Qu'il suffise de regarder au-delà de la frontière.

CONCOURS

« Pas d'entraînement sans compétition, mais surtout pas de compétition sans entraînement », a dit une fois Carl Diem.

L'application de ce slogan significatif revêt une importance particulière pour notre activité. Chacun de vous a remarqué combien l'intérêt de nos garçons pour leur travail augmente aussitôt que l'exercice est interrompu par un jeu, que ce soit sous forme de concours individuel ou par équipes, ou d'estafettes. Et vous en connaissez tous la raison — nos jeunes portent dans leurs veines ce besoin d'émulation, d'explosion. Ils ne sont pas faits, ni mûrs, pour écouter de longues théories, pour exercer le même mouvement pendant de longues minutes, interminables pour eux. Seule compte l'action.

Attention au monotone programme d'entraînement, pauvre en jeux ou en concours. Un programme peu varié finit par lasser les plus zélés. Aussitôt que nos garçons penseront « quelle barbe ces exercices », vous pouvez être certains de ne plus les revoir à l'entraînement.

A chaque leçon, tu tiendras toujours compte de ce besoin d'explosion, de la fierté de se mesurer qu'éprouve chaque garçon sain et normal. Par une activité débordante, dans laquelle compte avant tout le **travail pour tous** et le **succès pour tous,** nous pouvons encore canaliser, transformer cette ambition excessive et égoïste propre à chaque adolescent.

Le **concours individuel** est justifié. Il offre des possibilités d'éducation intéressantes. Il exige une certaine force de caractère et de l'endurance, sans lesquelles l'entraînement rationnel est une faillite.

Le **programme d'un concours de jeunesse** doit être judicieusement établi et comprendra au maximum 2 à 3 épreuves ou concours importants.

Les concours nationaux d'athlétisme léger pour la jeunesse, qui ont lieu régulièrement depuis 7 ans et qui ont été organisés l'an dernier dans plus de 100 localités importantes par la Commission nationale d'athlétisme léger (C. N. A. L.), offrent précisément à tous nos garçons pratiquant l'I. P. une occasion magnifique de se mesurer.

Les concours de jeunesse, ouverts à tous les jeunes gens habitant la Suisse, sans distinction d'appartenance à une société, sont surtout destinés aux jeunes qui ne font partie d'aucun groupement. Une fois l'an, ils leur offrent la possibilité de rivaliser avec leurs camarades du même âge dans un concours public. La participation à un tel concours pourrait, par exemple, concrétiser les résultats des examens de base de l'I. P. D'autre part, bien que dans l'ensemble les épreuves du concours soient identiques à celles de l'examen I. P., de telles compétitions sont susceptibles d'éveiller l'intérêt et de renforcer l'action et le développement des groupes I. P.

Un concours de jeunesse comporte 3 catégories. En voici les conditions :

Tout participant aux concours de jeunesse doit prendre par aux épreuves obligatoires du **tétrathlon** qui comprend les exercices suivants :

Catégorie A, classe d'âge 25/26
course 100 m., saut en hauteur avec élan,
jet du boulet 5 kg.

Catégorie B, classe d'âge 27/28
cours 100 m., saut en longueur avec élan,
jet du boulet 5 kg.

Catégorie C, classe d'âge 29/30
course 80 m., saut en longueur avec élan,
jet du boulet 5 kg.

En plus du **tétrathlon obligatoire,** chaque participant peut choisir encore 2 épreuves individuelles au maximum, dont **une course seulement.**

Epreuves individuelles :

Catégorie A : course 300 m., course 600 m., saut en longueur, disque et javelot.

Catégorie B : course 300 m., course 600 m., saut en hauteur, disque et javelot avec engins pour juniors, lancer de la balle frappée.

Catégorie C : Saut en hauteur, lancer en longueur de la balle frappée, grimper corde 5 m.

Le concours est le couronnement de l'exercice.

Participer à une compétition apprend aux jeunes à concentrer leur attention sur la discipline et la lutte. Ils doivent faire preuve de force morale et de maîtrise de soi-même.

Tu as la possibilité de t'inscrire avec ton groupe pour les prochains concours de jeunesse qui auront lieu les 3 et 4 juin prochains dans toute la Suisse.

Les inscriptions peuvent être adressées à l'Association cantonale d'athlétisme léger (consulter les journaux).

Toutes nos félicitations et nos voeux aux groupes qui auront la hardiesse de se mesurer.

CLASSEMENT DES SUJETS D'ENSEIGNEMENT I. P.

Pour faciliter la tâche technique du chef nous publierons dans la Revue des modèles de leçons, des suggestions pour l'organisation de l'activité d'un groupe et des données techniques et pédagogiques.

Pour t'éviter de devoir consulter plusieurs cahiers ou feuilles plus ou moins en ordre et pour pouvoir à chaque occasion profiter utilement du matériel d'enseignement, il est indispensable de le classer judicieusement.

Procure-toi ou fabrique tout d'abord un classeur avec index numérique ou alphabétique. Puis de ta meilleure plume intitule-le, par exemple :

MANUEL D'ENSEIGNEMENT I. P.

La table des matières suivante figurera en 1re page :

1 (a) Modèles de leçons
2 (b) Course
3 (c) Course d'orientation
4 (d) Saut
5 (e) Lancer
6 (f) Grimper
7 (g) Jet
8 (h) Service en campagne
9 (i) Le combat rapproché
10 (k) Boxe
11 (l) Natation
12 (m) Jeux d'équipes
13 (n) Jeux sans ballon
14 (o) Exercices d'entraînement
15 (p) Exercices d'appel et de rassemblement
16 (q) Exercices de réaction
17 (r) Carte et boussole
18 (s) Cuisine en campagne

Lorsque dans un cours, dans un livre, un journal, tu découvres une combine intéressante ou s'il te vient une bonne idée, ne manque pas de les noter ou de découper l'article et de les classer à la bonne place.

En classant ainsi toute matière de travail, tu obtiendras petit à petit une magnifique collection, précieuse source d'idées.

(Un cartable, par exemple, fait aussi l'affaire. Vous aurez d'autres idées peut-être et vous arriverez à vous faire quelque chose de très bien.)

Cours facultatif du groupe C

Par décision du 15 avril 1944, le Département militaire fédéral reconnaît comme cours facultatif du groupe C :

le Basketball (cours No. 26)

Ce cours comprend l'enseignement de la tactique, de la technique et de l'entraînement du basketball.

Un examen de clôture doit être organisé à la fin du cours.

I. P. ET COURS JEUNES TIREURS

« Le but des cours de jeunes tireurs est d'initier les jeunes Suisses de 17, 18 et 19 ans, ou jusqu'à leur entrée dans l'armée, au maniement du fusil ou du mousqueton et d'en faire des tireurs utiles » (art. 50 de l'ord. I. P.) De plus, les prescriptions exigent que ces garçons aient pris part l'année précédente ou avant le cours aux examens d'aptitudes de base de l'I. P. Une récente décision du D.M.F. facilite encore les jeunes conscrits en les autorisant à suivre un cours de jeunes tireurs lorsqu'ils ont réussi les examens de gymnastique du recrutement.

L'organisation des cours est confiée aux sociétés de tir légalement reconnues. Elles doivent

Découper ici

MODÈLE DE LEÇON No. 1

Lieu : place de gymnastique, puis à travers champs et bois.

Durée : environ 90 minutes.

Tous les participants sont suffisamment habillés (training ou vieux pantalon et pullover).

1. **Appel, communications, chant.**
2. **10 minutes :** alterner marche et course à pas souples et allongés, exercice suivi par :
3. **10 minutes d'exercices d'entraînement :**
   a) cercles des bras en avant et en arrière,
   b) élan des bras en avant — balancer les bras de côté par en bas, en alternant avec de côté en haut,
   c) balancer la jambe gauche (droite) en avant et en arrière en balançant les bras asymétriquement. Au 3me balancement en avant, lancer la jambe en avant en haut et revenir à la station. Alterner.
   d) Elan des bras en avant en haut, fléchir le torse obliquement en avant avec mouvement de ressort pour toucher le sol.
   e) Petite station latérale écartée : tourner le torse à gauche avec élan des bras en arrière à gauche du corps et tourner énergiquement le torse à droite en balançant les bras à droite obliquement en avant en haut.
   g) Sautiller sur place et au commandement sauter sur place corps tendu en balançant les bras obliquement en avant en haut.
   h) Comme g), mais saut sur place en lançant les genoux en haut en balançant les bras obliquement en avant en haut.
4. **15 minutes de lancer** (enseignement du lancer)

   Emplacement : au bord du lac, d'une rivière, dans une gravière, dans la forêt, etc. (les élèves cherchent des cailloux de la grosseur du poing, env. 200 gr.)

   Débutons par un petit **concours :** à chacun 3 lancers.

   1ère épreuve : lancer par dessus un arbre ou un point (obstacle) désigné dans le terrain.

   Echelle des points :

   3 points = par dessus l'arbre (ou l'obstacle)
   2 points = dans l'arbre
   1 point = devant l'arbre
   0 point = lancer nul.

communiquer pour approbation aux organes du tir hors service le programme des cours prévus. Dans la règle les cours commencent à partir de juin et il est ainsi encore possible aux jeunes tireurs de passer les examens au printemps. Les officiers fédéraux de tir tranchent tous les cas spéciaux, ils ont la surveillance des cours et sont responsables de l'instruction des moniteurs de tir. Le directeur d'un cours et les moniteurs de tir ne doivent pas seulement se révéler habiles techniciens, ils doivent aussi faire preuve de qualités morales. Tant que la guerre n'aura cessé, il n'est pas possible de remettre au jeune tireur une arme personnelle, c'est avant tout à lui de se la procurer. Il s'adressera aux membres de sa famille, à ses connaissances, à ses voisins, etc., jusqu'à ce qu'il se soit assuré une arme pour la durée du cours. Et s'il échoue dans ses recherches, le comité de la société de tir a toujours un ou plusieurs fusils à disposition.

En quoi consiste le programme d'enseignement ? Les premiers exercices sont une sérieuse préparation au tir proprement dit. D'abord, connaissance de l'arme, puis exercices de pointage au chevalet. La position correcte du tireur est particulièrement étudiée. Se mettre en position et épauler, viser et tirer sont des exercices soigneusement enseignés et une fois qu'il les possède à fond, le jeune tireur pourra brûler ses premières cartouches. Il en aura 30 à disposition pour les exercices préliminaires. Le moniteur fixe pour chaque exercice des conditions minimum qui obligent déjà le tireur à se concentrer et à ne tirer qu'en étant sûr d'atteindre le but. A partir de la quatrième journée de tir, on passera à l'exécution de l'exercice principal. Le jeune tireur devra donc avoir pris part avec succès à trois exercices préparatoires au moins, totalisant 18 coups en cible.

Le jeune tireur qui prend part à son premier cours appartient à la classe de tir I. Il doit obtenir à l'exercice principal de 6 coups, au moins 11 points et 5 touchés. S'il échoue, il recommence une deuxième fois, év. une troisième, mais pas plus. La classe de tir II est destinée aux jeunes tireurs qui ont déjà suivi un ou plusieurs cours. Les conditions minimum de l'exercice principal sont 6 touchés et 12 points. Les jeunes tireurs qui obtiennent lors du 1er exercice principal, tiré à bras francs,

le résultat de 19 points et plus et 6 touchés, classe de tir I,

le résultat de 20 points et plus et 6 touchés, classe de tir II,

reçoivent la distinction pour bons résultats de tir. Cette distinction, reconnue par l'ANEP, tient lieu de légitimation pour l'épreuve de tir des examens de l'insigne sportif.

Pour couronner le travail des cours, des concours de jeunes tireurs sont organisés par région. C'est pour le jeune homme l'occasion de prouver ce qu'il peut faire de son arme. Sa récompense sera l'insigne de jeune tireur, qu'il pourra fièrement porter au revers de son veston. Il prouvera ainsi qu'il est un jeune Suisse qui connaît son fusil et a déjà pris part à un concours. Il sera un bon exemple pour ses jeunes camarades.

PENSÉE :

Je ne connais que deux belles choses dans l'univers : le ciel étoilé sur nos têtes, et le sentiment du devoir dans nos coeurs. KANT.

Découper ici

2ème épreuve : (2 essais) lancer de précision contre l'arbre (ou autre but)

Echelle des points :

3 points = touché le tronc
2 points = touché le feuillage
0 point — rien touché.

Les résultats (points) des 2 épreuves sont additionnés et l'élève (ou l'équipe) qui en totalise le plus a gagné.

Enseignement du lancer :
Lancer en marchant ou en courant. Les derniers pas doivent être allongés. Les jambes et les hanches sont tendues, le corps suit le mouvement du jet. Les élèves exercent par groupes les mouvements et sont corrigés individuellement par le chef. Une fois ces mouvements élémentaires correctement appris, on passe à l'exercice de l'allongement du corps et à la vitesse de l'élan.

5. **20 minutes de saut** (enseignement général)
En courant, exercices d'élan. Sauts en hauteur en attrapant de la main les feuilles d'une branche, puis en les touchant de la tête. Après les bonds, continuer à courir ou à marcher. Ces exercices apportent aux élèves le sentiment du saut.
Il est important d'exercer la bonne position du corps et la détente vigoureuse de la jambe d'appel. Pour rendre l'élan puissant et durable, il faut que le corps bondisse en avant sur la jambe d'appel. Nous exercerons l'élan sur un terrain légèrement incliné, sur une distance de 20 m. environ, en augmentant progressivement la vitesse. Puis, le même exercice sera repris sur la piste de saut. En exécutant le saut de la poutre d'appel, nous débuterons par le bond (saut d'indien).

6. **35 minutes de jeux et estafettes avec ballon** (exercices préparatoires pour le basquet ou le handball).

En cercle : du centre lancer le ballon et se le passer rapidement. Exécution également en marchant, puis en courant (dans les 2 sens).

Deux colonnes adverses : se passer le ballon en courant et en marchant.
Course d'estafettes : se passer le ballon en marchant et en courant.
Course d'estafettes avec démarquage.

La lutte pour le ballon (en totalisant les reçus)
Une partie de basket ou de handball rondement menée terminera la leçon.