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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 3 (1946)

Heft: 27

Artikel: Une corde et douze exercises...

Autor: Taio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996831

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une corde et douze exercices...

Il m'arrive souvent de regarder les petits garçons qui ne sont pas pressés de se rendre à l'école ou qui sont en liberté. J'aimerais me revoir encore enfant et retrouver en eux une partie de ma vie, de moi-même... Mais je ne puis réaliser ce désir et je me demande alors, s'ils sont différents de nous lorsque nous étions enfants, dans le temps passé... Ils le sont certainement. Et comment pourrait-il en être autrement ; comment se soustraire en effet à l'influence néfaste de ces dix dernières années avec leurs renversements de situation si fréquents qu'il est quasi impossible d'établir un rapprochement entre eux ?

Ces enfants que je regarde avec beaucoup de sympathie, ne sont donc pas comme nous étions ! Ils ne jouent plus avec l'ardeur qui nous caractérisait ; ils ne courent plus comme nous le faisions... Je crois qu'ils ont même perdu cette époque de la vie qui réclame la course et le saut comme des besoins naturels...

Quand j'étais enfant — il n'y a pas si longtemps — courir et sauter était pour ainsi dire, notre pain quotidien — aujourd'hui, nous dirions nos vitamines —. Ils constituaient la plus grande partie de nos jeux (Souvenez-vous du jeu « De la délivrance », «du gendarme et du voleur»). Nous formions une vraie communauté qui nous était propre. Parmi les jeux plus particulièrement individuels, il convient de citer en premier lieu, le cercle et la corde.

Il y a de nombreuses années que je n'ai plus vu un cercle ou une corde à sauter dans les mains d'un enfant. J'ai, pour ma part, adopté la corde seule, pour mon entraînement personnel et je constate avec plaisir qu'on l'utilise avec succès dans les cours d'athlètes et de décathlètes.

Les petites filles aussi jouaient avec la corde et c'est pourquoi l'on nous disait que c'était un jeu de fillettes. Mais nous ne nous sommes pas laissés influencer par cette boutade et guidés par un sûr instinct, nous avons continué à nous exercer et à jouer régulièrement avec la corde. Nous organisions même de vrais concours et on a vu des jeunes gens exécuter plus de 200 sauts de corde sans s'arrêter...

Gymnastique spontanée, instinctive, pratiquée dans le cadre de la nature et de la liberté. Aujourd'hui, je pense et suis persuadé qu'elle m'a fait beaucoup de bien.

La corde, l'appareil de gymnastique le plus simple, est un objet précieux pour qui sait l'utiliser. Son adaptation à la culture physique procure un intérêt tout spécial. C'est un petit objet qu'il me plairait de voir à nouveau dans les mains de tous nos garçons, de toutes nos fillettes et de tous nos gymnastes-athlètes.

La corde possède le grand avantage de s'adapter à toutes les situations, à toutes les constitutions et aux divers degrés de préparation.

C'est un excellent exercice pour le débutant comme pour le spécialiste, pour le garçon comme pour l'homme que son travail de bureau immobilise et qui sent le besoin de se donner un peu de mouvement pour résister plus efficacement à l'assaut des ans.

Il est également très recommandé pour la femme. Il a en outre l'avantage de pouvoir se pratiquer partout : un mètre d'espace suffit.

Comment doit être et comment se tient la corde. — Passée sous les pieds, les extrémités de la corde doivent arriver à la hauteur des hanches. Il est important pour obtenir un mouvement plus régulier, que la corde soit, en son centre, un peu plus épaisse et un peu plus pesante. La corde est tenue légèrement entre le pouce et l'index. Le mouvement est imprimé par la seule rotation de la main et non avec tout le bras. Celui-ci pend souplement et librement le long du corps, les coudes sont appuyés aux hanches.

Agilité et souplesse. — Sauter à la corde est une des meilleures préparations au travail quotidien. Cet exercice contribue à assouplir les articulations (tout spécialement les chevilles) et par là même il développe la mobilité et l'agilité du corps. Les chevilles se renforcent et acquièrent une capacité d'extension très utile pour tous les mouvements et pour l'obtention de bons résultats spécialement pour l'athlète.

Poumons et coeur. — Mais le saut à la corde est un exercice tout particulièrement bon pour le coeur et les poumons. Ce qui est, à notre avis, très important. C'est incroyable comme le travail à la corde développe la puissance et la capacité respiratoires. Le coeur et les poumons se fortifient très rapidement.

Jeunes gens, sportifs, athlètes, n'oubliez pas ce petit mais excellent moyen de vous entraîner...

Voici quelques exercices simples que je vous recommande :

1. Double sautillement sur les deux jambes.
2. Sautillement simple sur les deux jambes.
3. Sauter dans les différentes positions : j. écartées, fendues, croisées.
3. Sautillement simple, alt. sur j. g. et dr. (aussi en balançant la j. libre en av. en haut et en ar.).
5. Double sautillement alt. sur j. g. et dr.
6. Sautiller sur une jambe.
7. Courir avec la corde.
8. Sauter en croisant les bras (former le huit).
9. A chaque saut, faire passer la corde 2 fois et plus.
10. Sauter en av. et en ar. de biais, à dr. et à g.
11. Plier la corde en quatre, la tenir tendue entre les mains, saut accroupi en av. et en ar. entre les bras.
12. Faire tourner la corde en cercle et sauter à l'intérieur alt. sur la j. g. et dr. Tous ces exercices peuvent s'exécuter aussi en faisant tourner la corde en sens inverse. On obtient ainsi une grande variété d'exercices que l'on peut encore augmenter avec un peu de fantaisie.

Macolin 46. **Taio.**