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: 5 (1948)

Heft: 10

Artikel: Malgré tout...

Autor: Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996637

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: 10.07.2025

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

Chacun tient toujours très fermement les chevilles de son camarade.

Il y a des **culbutes en arrière** aussi, mais plus délicates et plus difficiles à exécuter. On sera donc prudent avec les débutants et les « froussards ».

Vous avez déjà fait ou vu exécuter des **culbutes lancées**. En voici l'une ou l'autre :

1. Position de départ : A et B, de même taille et de même poids, sont dos à dos, bras levés ; A est en stat. écartée, j. légèrement fl. saisissant les poignets de B — se penche en av. de telle sorte que B se trouve étiré en extension dorsale, le corps arqué ;
   Exécution : A se penche brusquement en av. tire vigoureusement sur les br. de B et le lance d'un coup de reins au-dessus de lui —. Dans le même temps B lance rapidement ses j. tendues vers le haut et en arr. roulant en culbute du dos de son camarade A. — Dès que B a commencé sa bascule vers le sol, A se redresse en tirant énergiquement les poignets de B, accélère ainsi la girouette en aidant au redressement de son camarade.
2. Le même mouvement peut être exécuté en partant de la position assise.
3. A se place derr. B ; B est en stat. écartée et place sa tête entre les j. de B ; B saisit les épaules de son camarade A et se couche sur son dos ; A, mains aux genoux, se relève jusqu'à l'horizontale :
   Exécution : A se redresse vivement et lance B en arr. d'un violent coup de reins. — Dans le même temps B lance énergiquement ses j. en arr., lâche les épaules de A, fait une culbute dans le vide pour tomber au sol... sur ses pieds.
   Cet exercice ne sera introduit qu'avec prudence et aide, car la chute peut être l'occasion d'un accident ; la moindre faute technique dans l'exécution peut, en effet, rendre le secours des bras inutile, la tête arrivant au sol avant eux. Et une chute sur la tête n'a rien de particulièrement recommandable.
4. Encore une culbute lancée :
   Position de départ : A se couche sur le dos, br. levés, j. levées également mais lég. fl. ; B tourne le dos à A, appuie son bassin contre les pieds de A:
   Exécution : B lève les br. en haut et bascule en arr., les reins bien cambrés — A maintient l'appui des pieds sur le bassin de B et le saisit aux épaules — A détend énergiquement les j. et repousse B vers le haut, par-dessus lui, mais en maintenant fermement la prise des épaules — A aide B à se relever en fin de culbute d'une énergique poussée aux épaules.

Et voilà, mes chers amis, quelques exercices de tumbling. Je vous rends attentifs au fait que, si l'une ou l'autre de ces culbutes semble un jeu, certains mouvements exigent une pratique très exacte, beaucoup d'entraînement, et toujours sous la surveillance des moniteurs, au début. Il est bien entendu que ce sera plus aisé si on dispose de bons tapis, ou d'un endroit (fossé pour les luttes, par ex.) muni d'une belle épaisseur de sciure de bois ou de sable. Il faut s'appliquer à une technique très exacte, à une belle précision des mouvements détaillés, par chacun des partenaires dans les culbutes par couples .

Le passage sur la nuque, par exemple, doit être exécuté avec beaucoup d'exactitude si l'on veut éviter... « une vilaine chute » ou des douleurs assez vives. Si tel mouvement demande seulement de la souplesse, un autre exige de la vitesse dans son exécution, un troisième de la force aussi. Et puis, tête en haut, tête en bas, culbute dans le vide, autant de situations passagères assez incommodes pour qui ne garderait pas tout son sang-froid.

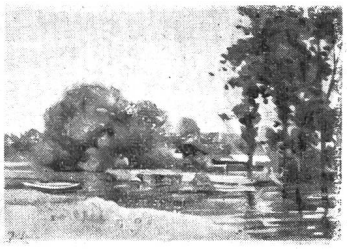
Car ces exercices ne sont pas des « rigolades » qu'on réussira plus ou moins bien, plutôt mal que bien. Non, ce sont des exercices méthodiques qu'il faut exécuter à la perfection, avec une chute et un retour à la position de départ ou à la position absolument correcte. Une culbute qui se termine sur... le derrière avec une grimace mérite la note 0 !

Comme je suis souvent vers vous, sans que vous me voyiez, je contrôlerai vos progrès et vous donnerai plus tard d'autres exercices plus compliqués qu'on ne peut construire qu'avec les éléments ci-dessus et que vous devrez posséder à fond avant tout.

Le vieux frère.

Malgré tout...

Les yeux encore pleins de soleil, le corps bruni, du brun des châtaignes que l'on cueille par ces tièdes jours d'automne, je goûte les ultimes couleurs du feuillage des arbres; le sous-bois dégage de fades senteurs.



« Vignette Pro Juventute »

Temps de la récolte, heures où les pressureurs de raisin besognent la nuit sous les maisons vigneronnes, tandis que dehors, de l'aube grise au soir, le couteau des vendangeuses se glisse sous la feuille du cep et tranche la grappe. Des cris et des chants se font entendre sur le mont planté de vignes, droit au-dessus d'une belle nappe d'eau bleue. Au matin, une brume humide guette hommes et femmes à leur départ pour le travail; ils toussent; leur haleine, au contact de l'air frais, décrit une traînée, comme la fumée d'une cigarette.

Une saison de plus s'en va; mélancoliquement, l'on se souvient des journées d'été qui nous don-

naient du soleil à profusion; chaque jour, le stade était fréquenté par les mêmes fanatiques, athlètes avides de mouvement. D'autres ont nagé, parce que, sortant de leur travail, la chemise collant de transpiration sur leur peau, un seul désir les préoccupait : se plonger dans l'élément vivifiant. En montagne, les varappeurs ont guetté l'occasion propice pour grimper. Mais, cette année, hélas ! leurs vœux ne se réalisèrent pas pleinement: rares furent les ascensions classiques des Alpes.

Ces instants de répit, d'entre-saison, on les goûte simplement, rassérénés devant tant de feuillages d'or, de perspectives pures.

Ce besoin d'admirer, ce culte vers le sentiment du beau résultat de l'effort qu'a recherché le sportif l'été durant. Lui aussi, il récolte: ses joies sont intimes, plus profondes peut-être.

Un cours de chefs I.P. à Yverdon, les 25-26 septembre dernier, a réuni une poignée de chefs vaudois; les autres auraient-ils sombré dans l'indifférence ou se sont-ils laissé entraîner par le souffle d'immobilité et d'opulence de la vie moderne ? La jeunesse, plus que jamais, a besoin d'être guidée vers ce culte du beau qui naît de l'effort spontané. La majorité des hommes confondent le sport et le plaisir. Certaines manifestations « sportives » ne sont que prétexte à d'autres fins. Seul, le côté du muscle est mis en évidence; or, le public « sportif » de ces joutes devient de plus en plus friand et exigeant, devant telle ou telle idole prônée du jour.

Sans parler du mauvais goût de la presse sportive, où, à côté d'articles douteux, les réclames pour les apéritifs figurent au premier plan. Dernièrement, je lisais dans un hebdomadaire de chez nous à peu près ce qui suit : « Marathon de danse. Rendez-vous des sportifs à l'apéro. » Inutile de commenter !

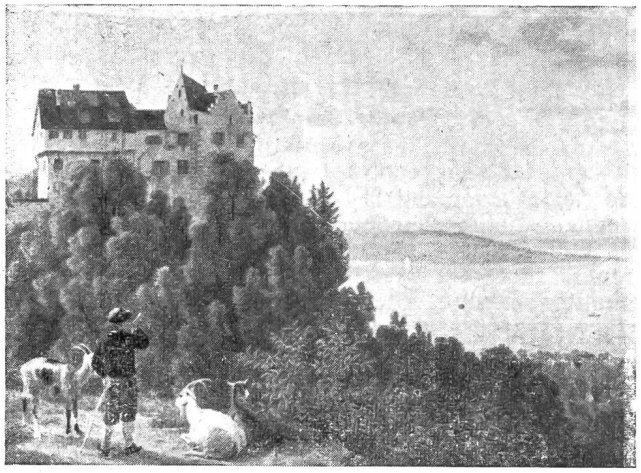
Cependant, les convaincus qui œuvrent dans l'ombre doivent tenir bon et serrer les dents !

Aigle, 25 octobre 1948. CLAUDE.

POURQUOI?

Très nombreux sont ceux qui achètent, chaque année, les timbres et les cartes de Pro Juventute. Imaginons une petite enquête à la Gallup et demandons à quelques-uns de ces acheteurs les raisons de leur générosité.

Les uns diront : Parce que les timbres et les cartes me plaisent. D'ailleurs, je suis philatéliste. Alors, vous comprenez...



« Vignette Pro Juventute »

Pour d'autres, leurs raisons seront moins conscientes. Ils diront peut-être : Qu'est-ce que vous voulez ? moi, je ne peux pas décourager ces petits ! Et puis le nom de Pro Juventute est connu. C'est tout de même une garantie de savoir que les recettes resteront dans notre district.

Enfin, certains parleront de l'œuvre accomplie par Pro Juventute. Ils sauront que la vente de décembre 1948 a lieu en faveur de l'adolescence : bourses d'apprentissage, saine et enrichissante utilisation des loisirs, échanges de vacances, colonies de vacances linguistiques, etc... Parions qu'il s'en trouvera plus d'un capable de citer un cas où l'intervention de Pro Juventute a été décisive.

Notre enquête Gallup montrera que les bienfaits d'une œuvre depuis trente-six ans sur la brèche ont gagné peu à peu le cœur du public.

Lecteurs, en achetant les timbres et les cartes de cette année, songez à tout cela. Vous comprendrez alors que Pro Juventute fait vraiment partie de notre vie nationale. Et cela ne vous empêchera nullement d'admirer le matériel qui vous est offert. Mais vous joindrez ainsi l'utile à l'agréable.

Adresse pour la correspondance :

Rédaction de «Jeunesse forte - peuple libre», Macolin

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

10 Décembre 1948

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir notre journal.

Nouvelles voies dans la formation des maîtres de gymnastique en Suède

(Suite) voir No 9

L'excellent but pédagogique.

La formation à la gymnastique médicale tend à instruire des orthopèdes (thérapeutes) qui, sous la direction de médecins compétents sont capables de donner un traitement approprié aux malades. Cette formation a pour condition élémentaire un stage préliminaire au service d'un hôpital, accompli en grande partie à la division de gymnastique de l'Hôpital Karolinska de Stockholm, ou à la Clinique universitaire de Lund. L'orthopède ainsi formé est devenu le collaborateur du médecin et n'a plus aucune attache quelconque avec l'enseignement pédagogique dans les écoles du pays.

La formation de maîtres de gymnastique (directeurs de gymnastique) est confiée au GCI, dont le but est d'instruire maîtres de gymnastique et directeurs de sports pour en faire des pédagogues aux connaissances solides dans le seul intérêt de l'école. Cette formation n'entre en considération que pour l'enseignement à des enfants robustes et à une jeunesse saine. Les trois disciplines du programme d'études, la gymnastique, les jeux et les sports sont mis en parl-