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: 6 (1949)

Heft: 7

Rubrik: Échos de Macolin

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: 09.07.2025

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

2. — *Coordination de l'élan et du jet.* — Dès que la jambe droite — portant tout le poids du corps — a atteint le milieu du cercle, le mouvement « explosif » de l'extension est instantanément mis en action avec l'utilisation totale de cette force et dirigé, d'un seul trait, en avant, en haut. En maintenant le plus longtemps possible le poids du haut du corps sur la jambe arrière, le boulet sera lancé dans les meilleures conditions.

Fautes dans le passage de l'élan au jet : L'axe de l'épaule et l'axe de la hanche ne doivent pas être tournés en arrière (rotation) au moment de la pose du pied gauche, ils restent parallèles à la direction de jet.

— Le torse ne reste pas au-dessus de la jambe d'appui et est porté trop tôt sur la jambe gauche. Il résulte de cette faute une pose du pied gauche prématurée et un mauvais développement de l'extension, la trajectoire du boulet sera trop tendue.

— La jambe gauche est posée sur toute la plante du pied ou même sur le talon, puis aussitôt tendue. Il découle d'une telle faute, lorsque le corps est déplacé en arrière, que le mouvement d'extention ne pourra se faire normalement et être efficace. L'axe de rotation se trouve ainsi déplacé au milieu du corps.

3. — *La poussée du bras.* — Le bras commence à agir dès que la poitrine s'est tournée dans la direction de jet; de manière que le côté gauche du corps, bien tendu, joue le rôle d'axe de rotation. Aussitôt que le côté droit et le bras se seront énergiquement détendus, le boulet quitte la main (le dos de la main tourné en dedans).

Fautes dans le travail du bras : Dans le 99 % des cas, la poussée du bras intervient trop tôt, c'est-à-dire avant que l'extension du torse soit complète. Il devient ainsi impossible d'utiliser toute la force du corps. Cette force est perdue et devenue inutile.

— Le coude n'est pas levé avant le jet. Il en résulte une trajectoire trop tendue et mauvaise. On a coutume de dire que le jet est trop bas ou de côté. Les possibilités d'intervention de la masse du corps se trouvent réduites. On peut éviter cette faute en levant immédiatement le coude avant la mise en action du bras, pour permettre de jeter le boulet par-dessus l'épaule.

4. — *Le saut final dans le cercle.* — Ce dernier ne doit intervenir que lorsque le boulet a quitté la main. Le corps, complètement allongé vers le haut et en avant, qui accompagne le boulet, pourra être arrêté dans ce mouvement vers l'avant par un saut sur la jambe droite.

Principes méthodiques : Le saut final doit être instruit en guise de conclusion. Il n'est pas une phase importante, mais un mouvement complémentaire seulement. Il s'agit simplement de démontrer aux élèves qu'on peut, avec 100 % de réussite, éviter, très facilement, tout empiètement.

Le travail du bras n'est intervenu qu'à la fin de notre instruction pour des raisons bien arrêtées. Nous voudrions mettre en garde des moniteurs contre le danger d'accorder au travail du bras une importance exagérée. Les expériences faites dans de nombreux cours nous ont montré qu'il faut le mettre au deuxième plan afin de pousser, avant tout, la mise en jeu de tout le corps (plus particulièrement des hanches).

CONCLUSION

Cette instruction que vous venez de parcourir a pour but de donner au moniteur I.P. la possibilité d'enseigner le boulet selon des principes techniques et méthodiques uniformes, dès le début, préparant ainsi une base générale qui favorisera une étude plus complète. Et maintenant, chers moniteurs, au travail ! Lui seul, avec notre affection et notre enthousiasme pour la jeunesse, nous assurera le succès et les plus grandes satisfactions.

ÉCHOS DE MACOLIN

Depuis l'époque, déjà lointaine, où la cité biennoise unanime s'était prononcée en faveur de l'installation de l'École fédérale de gymnastique et de sport à Macolin, les contacts entre la population, les autorités et notre Institut fédéral de sports n'avaient jamais revêtu une forme bien concrète. Les marques d'estime, de sympathie et d'admiration ne firent certes jamais défaut; il suffit, pour s'en rendre compte, de consulter le registre des visites de notre école. Si l'on songe que 155 visites, groupant plus de cinq mille personnes, se sont intéressées à nos installations en 1948 seulement, on admettra volontiers que Macolin n'est pas devenu « la tour d'ivoire » que l'on craignait d'abord.

En dépit de toutes ces preuves incontestables de l'intérêt qu'a soulevé la création de l'E.F.G.S., la direction de cette dernière a jugé nécessaire d'établir un contact plus direct avec tous ceux qui avaient placé leur confiance dans le nouvel institut.

C'est la raison pour laquelle une soirée de film et de conférence fut organisée à la Tonhalle à Bienne, à laquelle prirent part plusieurs centaines de personnes, au nombre desquelles figuraient de nombreuses personnalités locales et les représentants de toutes les associations sportives et de la plupart des partis politiques de Bienne et d'Evilard.

M. Kaech, directeur de l'École, traça succinctement l'activité de l'institut de Macolin et fit l'éloge des pionniers, en particulier de M. Guido Müller, ancien maire de la ville de Bienne et président du conseil de l'École. Il dit sa foi en l'avenir de notre institut national de sports, relevant notamment l'importance de la mission qui lui a été confiée par la Confédération au sujet des recherches scientifiques en rapport avec l'influence du sport sur la santé publique.

L'introduction, en 1950, de cours de six mois pour la formation des maîtres et maîtresses de gymnastique et de sport de profession indépendante, contribuera grandement aussi à donner à l'E.F.G.S. toute l'importance que certains milieux lui contestent encore.

M. Kaech tint également à relever les heureuses répercussions économiques que l'activité de l'E.F.G.S. entraîne nécessairement pour la ville de Bienne; le montant de 350.000 francs dépensé en 1948, dans la région de Bienne, montre sans conteste que les sacrifices consentis par cette dernière sont productifs d'intérêts.

Et puis, il faut bien le dire, sans l'idéalisme qui animait et qui anime encore les autorités et la population de Bienne et d'Evilard, il est fort probable que la grande et belle idée de Macolin ne se serait pas développée aussi rapidement et aussi harmonieusement.

MACOLIN, FIERTÉ DE LA VILLE DE BIENNE...

Il appartenait à M. Guido Müller de préciser les raisons pour lesquelles la ville de Bienne a soutenu l'E.F.G.S. On n'a pas encore oublié la grandiose polémique menée par certains grands quotidiens de Suisse romande au moment de la désignation du siège de l'École. Il est d'autant plus intéressant de rappeler ces événements que, au moment où nous écrivons ces lignes, l'École fédérale de gymnastique et de sports de Macolin s'apprête à accueillir une centaine de moniteurs du canton de Neuchâtel, qui, on s'en souvient, était le concurrent le plus sérieux en 1944 !

Cela prouve, sans doute, que les politiciens ont fait davantage de bruit que les sportifs autour de la décision du Conseil fédéral du 3 mars 1944 ! Aujourd'hui, fort heureusement, tout est rentré dans l'ordre et il n'est pas un seul Romand objectif qui contestera la supériorité technique de Macolin.

M. Guido Müller, plus subtil que jamais, parla avec beaucoup de sincérité des obligations de la ville de Bienne, chargée de financer toute l'entreprise, tandis que la Confédération devient locataire et lui paye annuellement amortissements et intérêts. La ville de Bienne n'a jamais considéré l'instauration de l'E.F.G.S. à Macolin comme une affaire, sans dédaigner pour autant les avantages matériels qui peuvent en découler pour elle. C'est bien plus la tradition déjà longue qu'a la cité de l'avenir dans les questions de culture physique qui l'a poussée à revendiquer l'honneur d'abriter une institution comme celle de Macolin. La ville de Bienne a compris très tôt le rôle utile que joue la culture physique dans le développement harmonieux de l'individu et c'est pourquoi elle est prête à l'avenir encore à consentir tous les sacrifices qui seront nécessaires au développement de l'École fédérale de gymnastique et de sport.

MACOLIN, UN RÊVE EN PARTIE RÉALISÉ...

M. E. Hirt, chef de section de l'Instruction préparatoire et l'un des plus actifs pionniers de Macolin, fit, avec une vive satisfaction, le bilan de la première étape de construction. Les halles de gymnastique et de sport construites à Macolin sont parmi les plus belles de notre continent. Les terrains de sport font l'admiration de tous les visiteurs, suisses ou étrangers. La piscine, dont certains esprits grognons ont contesté la nécessité, est une oeuvre d'art particulièrement bien réussie. La plus grande partie des cours qui se déroulent à Macolin sont de courte durée (cours de week-end). Il ne peut donc être question de perdre un temps précieux en déplacements inutiles !

L'ensemble des travaux de la première étape a coûté 2.700.000 francs. Ce montant est modeste si l'on considère l'importance et la bienfacture des réalisations. Nous les rappelons rapidement pour mémoire :

- Une halle de sport de 40×25 mètres;
- Une halle de gymnastique avec tous les agrès (14×25 mètres);
- Une piscine ouverte (25×11 mètres), avec compartiments pour non nageurs, nageurs avancés et plongeurs;
- Une place de jeux et de sport sur la terrasse supérieure (Hohmatt, 1.200 mètres);
- Un stade avec piste circulaire de 300 mètres sur la terrasse inférieure;
- Une autre place de jeux;
- De nombreuses installations de jet, de lancer, de course et de saut, etc., etc...

Mentionnons, en outre, l'ancien grand Hôtel, qui sert actuellement de base à tout notre organisme, et comprenant les locaux administratifs, logement pour 150 personnes, salles de conférence, de film, cuisine moderne, réfectoire, salle de lecture, bibliothèque, salon, infirmerie, atelier de photographie et de film, locaux du matériel, sauna, etc., etc...

En regard de l'importance des réalisations on est en droit d'admettre que les deniers prêtés par la ville de Bienne ont été judicieusement utilisés.

MACOLIN, LA MECQUE DE TOUS LES SPORTIFS SUISSES...

Les sacrifices consentis ne l'ont pas été en vain, puisque, aujourd'hui déjà, on constate que, malgré l'ampleur de ses réalisations, l'E.F.G.S. est incapable de donner satisfaction à toutes les demandes qui lui parviennent de la majeure partie des associations de gymnastique et de sport de notre pays.

Gymnastes, footballers, athlètes, tennismen, handballers, boxeurs, basketballers, gymnastes-dames, groupements folkloriques, armée, se succèdent à Macolin et se partagent, dans l'harmonie la plus parfaite, les nombreuses faveurs que leur octroie si généreusement notre institut national de gymnastique et de sport.

Cent treize cours divers seront organisés jusqu'au début d'octobre par plus de seize associations différentes.

L'École organisera pour son compte trente-cinq cours de moniteurs et d'introduction.

Les ecclésiastiques, les directeurs d'instituts, les instituteurs, les maîtres de gymnastique et de sport auront la possibilité de se familiariser et de se perfectionner avec la culture physique au sein de cours spécialement organisés à leur intention.

Les futurs médecins de notre armée, qui seront aussi nos médecins de tous les jours, auront aussi l'occasion de se retremper, douze jours durant, dans la vivifiante atmosphère de Macolin et d'étudier sur eux-mêmes les heureuses influences d'une éducation physique rationnelle, la plus saine et peut-être aussi la plus méconnue des thérapeutiques.

Fr. PELLAUD.

APRÈS UN COURS DE BASE A MACOLIN

Ayant eu le privilège de participer à un cours de base à Macolin, il m'est agréable, cher lecteur sportif, de t'en parler aujourd'hui à mon aise et de t'exprimer franchement les impressions que j'en ai gardées.

Une semaine dans ce charmant site, quel beau rêve ! Quitter la ville avec ses bruits assourdissants, son ambiance jouisseuse et malsaine, vivre des journées durant au sein de la nature, voilà sans doute le vrai idéal de jeunesse.

Quelle n'était pas ma joie de m'en aller par les petits sentiers serpentant la forêt ! Durant les courses matinales, je me plaisais à surprendre le réveil de la vie sylvestre. J'aimais cette marche silencieuse, coupée de temps en temps par le gazouillis d'un oiseau ou par le craquement d'une branche.

Le soir accoudé à la fenêtre de ma chambre, je m'extasiais devant le grandiose panorama qui s'offrait à mes yeux. La contemplation de mon beau pays qui, peu à peu, s'endormait dans le calme ineffable de la nuit, ne me lassait jamais : A mes pieds, le lac de Bienne dans son cachet tout vespéral, les villes et les villages avoisinants avec leur myriade de feux multicolores ; plus loin, la croupe des monts arrondis du Plateau laissant deviner les grandes villes de Berne et de Soleure.

Pourtant tout ceci n'est qu'une partie des avantages offerts par notre Ecole fédérale de sport. Que dire en effet de tout le matériel, de tous les locaux, des pistes d'entraînement que met Macolin à la disposition de ses hôtes. Poursuivons, si tu le veux, notre découverte à travers les petits plateaux boisés qui s'étagent en gradins au sommet du mont. Ici, à un détour de sentier, une piste de saut crève le sein de la forêt d'une entaille inattendue ; là, une piscine, vrai joyau de l'endroit, émet comme un carré de ciel bleu dans le vert pâle des pâturages ; plus loin, un stade se déroule mollement ceinturé d'une piste cendrée ; enfin, au bord d'un chemin, la petite « Sauna », se blottit à l'ombre de quelques cerisiers. Vraiment Macolin, tant par sa situation que par son aménagement semble être l'école rêvée pour tous les sports. Je ne crois pas avoir anticipé en ayant fait allusion au cachet poétique de l'endroit : des bâtiments seront construits pour les artistes qui, dans la paix et la splendeur de ce site, pourront produire le meilleur d'eux-mêmes.

Je voudrais encore te parler de l'ambiance qui règne pendant les cours à Macolin. Un seul mot pourrait la caractériser mieux que toute dissertation : épanouissement. D'abord plein épanouissement du corps par une culture physique méthodique et entraînante ; puis parallèlement, épanouissement de l'âme car selon les paroles de directeur de cours, ce n'est pas un corps qu'on éduque à Macolin, c'est un homme... Une gaîté perpétuelle règne aussi depuis ce réveil en musique jusqu'aux derniers échos patriotiques expirant dans le soir avant le repos.

Telles sont les impressions gardées des beaux jours vécus dans le « training hirondelle »....

Avant de terminer, je voudrais encore rendre un sincère hommage aux fondateurs, à tous les organisateurs de l'E. F. G. S. pour leur heureuse initiative. Vraiment ils ont compris que l'épanouissement du corps est à la base de l'idéal moral, d'où l'adage de l'I. P. : « Une âme saine dans un corps sain ».

Puisse Macolin devenir un symbole vivant de la force de notre pays !

M. H.

ÉCHOS ROMANDS

VALAIS

Gymnastes et footballeurs valaisans en fête

Nos deux vaillantes Associations valaisannes de gymnastique et de football connurent en ces beaux jours de juin des journées d'allégresse inoubliables.

En effet, les gymnastes célébraient, le 12 juin, le cinquantenaire de leur Association par une brillante manifestation sportive, dont l'acte du Jubilé, sur la place de la Planta, fut l'apothéose.

Les footballeurs firent de leurs assises annuelles du 26 juin, une journée mémorable en fêtant le 30me anniversaire de la fondation de leur Association.

A cette occasion, le match Vaud-Valais permit à un nombreux et enthousiaste public d'admirer les progrès du football valaisan. Une sélection de joueurs actifs et de juniors, dans un jeu très plaisant, rivalisa de zèle, d'ardeur et de talent avec une formation analogue de sportifs vaudois.

L'Instruction préparatoire fut associée très gentiment à ces deux manifestations.

Les footballeurs et les gymnastes valaisans peuvent s'enorgueillir d'avoir réussi, au cours de ces 50 et 30 dernières années, à vaincre tous les préjugés et toutes les difficultés semées sur leur chemin. Ils peuvent regarder tranquillement en arrière et constater le long parcours effectué à force de persévérance et d'efforts. Ils peuvent surtout regarder l'avenir avec confiance, car la sympathie de tous les Valaisans leur est acquise.

Cette grande victoire ils la doivent à la bonne tenue de leurs sportifs et surtout à la clairvoyance de leurs dirigeants.

Les pionniers de la gymnastique et du football en Valais, comme leurs brillants successeurs qui oeuvrent aujourd'hui avec tact et compétence à la tête des deux associations, surent dès le début discerner les ombres et les lumières du sport. Ils mirent en valeur les lumières pour faire de la gymnastique et du football un puissant moyen d'éducation placé entre les mains de vaillants moniteurs et surtout des hommes de coeur, qui se dévouent sans compter à la tête des clubs de juniors, des sections de pupilles et des groupements I. P. institués par la plupart des sociétés.

Par la voie du bulletin des moniteurs I. P. nous voulons redire, au nom de la famille de l'Instruction préparatoire valaisanne, combien nous sommes heureux et fiers de pouvoir compter sur la collaboration sans réserve de l'Association cantonale valaisanne de gymnastique et sur l'Association cantonale valaisanne de football.

Ces belles journées de fête de l'an 1949 sont un gage de leur développement à venir, qui se traduira par l'accroissement de la jeunesse sportive valaisanne, jeunesse forte et saine, respectueuse de ses devoirs envers le Créateur, la société et le pays.

G. C.

LA LÉGENDE D'ATALANTE

L'été nous convie aux ébats en plein air, à nous enivrer de ses joies qu'il nous dispense en de longues journées brûlantes. Les plus riches d'entre elles sont les rencontres avec la nature de l'aube au lac, dans la forêt, sur le pâturage. Qui de vous ne s'est jamais aventuré dans quelque sentier de forêt y respirer les essences neuves du premier matin ; des fenêtres ouvertes, le soir, elles pénètrent à l'intérieur de la maison, grappe mûre dont les grains cèlent leur propre saveur. Eté : saison de mouvement où le muscle se réchauffe singulièrement à la lu-