Alors, ces exercises partenaire... : Ça boum!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **7 (1950)**

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996664

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

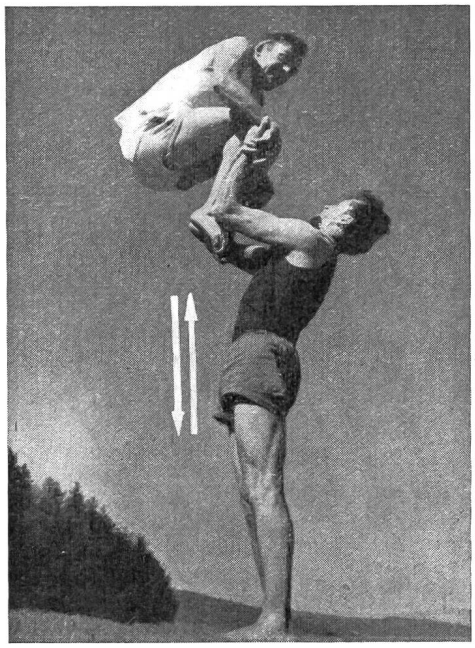
Alors, ces exercices avec partenaire... Ça boum !

Chers moniteurs I. P.,

Nous avons donné dans le No 7 de « Jeunesse Forte Peuple Libre », une première série de six exercices créés et démontrés pour vous par nos deux collaborateurs Kaspar Wolf et Taio Ensebir. Nous avons tous, à nouveau, rendez-vous avec eux sur la belle pelouse de notre toujours verdoyant Stade des Mélèzes, où nous avons pu fixer sur la pellicule les exercices que vous trouverez ci-après.

Avant de procéder à leur exécution, nous vous invitons tout d'abord à faire une rapide répétition des six exercices de la première série qui serviront de « mise en train » à la présente série. Il est bien entendu que vous compléterez ce programme par quelques petits « jeux de course », quelques exercices d'extension et de relâchement, le tout combiné avec des exercices respiratoires si nécessaires à une bonne « carburation ».

Dès que vous vous sentirez bien « en forme » vous pourrez amorcer la 2ème série dont voici le détail :

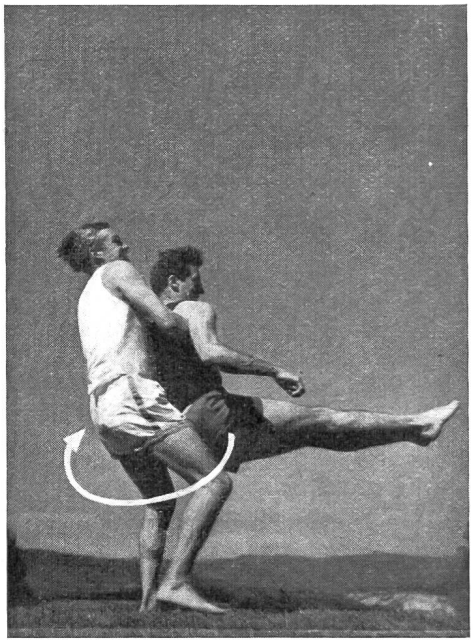


EXERCICE No 7

No 1 et 2 en position debout, face à face se saisissent les poignets.

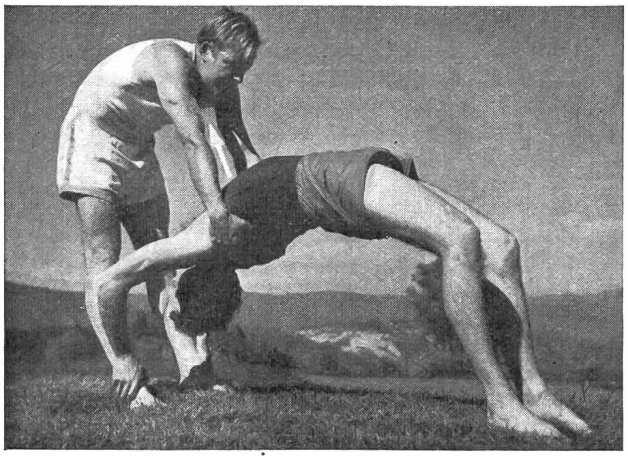
Le No 2 effectue une série de flexions et d'extensions avec l'aide du No 1 qui le soulève jusqu'à hauteur de tête.

Changer les prises et les rôles à volonté.



EXERCICE No 8

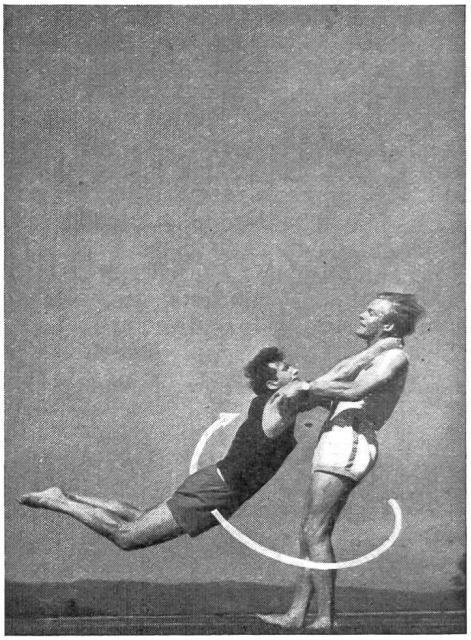
Le No 2 debout, jambes légèrement écartées, saisit le No 1 sous les aisselles et le fait tourner, jambes maintenues en haut à l'équerre. Tourner alternativement à droite puis à gauche et changer de rôle.



EXERCICE No 9

No 2, debout, jambes légèrement écartées.

No. 1 fait le « pont » et saisit les chevilles du No 2 pendant que ce dernier le soutient par les omoplates, tout en imprimant un balancement favorable au développement des muscles de la cage thoracique. Changer les rôles.

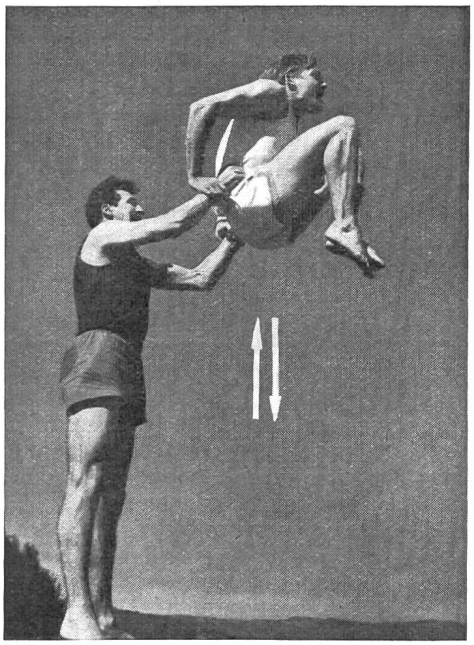


EXERCICE No 10

No 2, debout, mains aux épaules du No 1

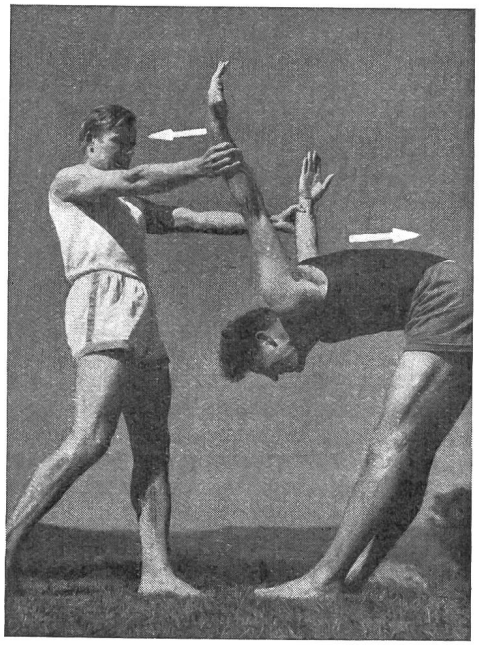
No 1, suspendu à la nuque du No 2

mouvement de rotation, à droite, puis à gauche. Changer les rôles.



EXERCICE No 11

No 1, debout, saisit le No 2 aux hanches.
No 2, saisit les poignets du No 1 et effectue alternativement des flexions et extensions jusqu'à la hauteur de la tête du No 1.
Changer les rôles.



EXERCICE No 12

No 1 Torse fléchi en avant, bras en haut.
No 2 Debout, saisit les poignets du No 1 et imprime aux bras un mouvement asymétrique d'avant en arrière, destiné à assouplir la musculature des épaules. Agir progressivement.
Changer les rôles.

EGLISE ET SPORT

Conférence du 15. 1. 50 à Macolin, à l'occasion de la Conférence présidentielle de l'Association régionale Suisse centrale de l'ASFA, par M. le pasteur Zoss.

(SUITE DU NUMÉRO 7)

On cite souvent le dicton « Un esprit sain dans un corps sain. » Bien des sociétés l'emploient dans un but de propagande, pour recruter et s'assurer de jeunes membres. Mais que pense-t-on en voyant d'éminents sportifs complètement nuls dans la vie civile et se laissant aller à l'alcoolisme et aux excès sexuels ? Combien y en a-t-il, aussi en Suisse, qui se font entretenir par un mécène et admirer par les foules ? Ceci n'a rien de commun avec un esprit sain ! Il n'est pas si naturel que, dans un corps sain, il y ait forcément un esprit sain. A l'origine, ce proverbe disait : « Il faut prier, afin qu'un esprit sain demeure dans un corps sain. »

Je constate, par contre, qu'un peu partout les cercles sportifs se rendent compte de ces abus et qu'on montre beaucoup de bonne volonté pour les faire cesser. Il serait à désirer que les sociétés puissantes les vissent aussi, car on a malgré soi l'impression que beaucoup de sport se pratique autour du tapis vert et que des considérations matérielles chassent à l'arrière-plan ce qu'il y a d'idéal dans le sport.

Il y a aussi quelque chose à dire au sujet tant discuté du sport du dimanche. Je peux le faire en quelques mots. Le sport du dimanche doit disparaître ! Le sport a fait du dimanche un jour ouvrable. Combien de dimanches a, par exemple, un joueur de ligue nationale pour lui et pour sa famille ? Après six jours de travail, suit un jour, non de repos, mais d'efforts et de performances. A la longue, personne ne peut supporter cela. Du sport pratiqué de cette manière est nuisible à la santé. On demande trop au corps et il est vite usé. Ce n'est pas pour rien que le quatrième commandement dit : « Tu travailleras six jours et tu te reposeras le septième. » Nous avons tous besoin de ce septième jour, et ce n'est pas sans risques qu'on peut le supprimer. Comment une vie de famille peut-elle encore exister dans ces conditions ? Durant six jours, l'homme est au travail et, le septième, il est encore loin. Le lien conjugal se relâche si les époux ne se voient qu'à l'heure des repas. Bien des ménages ont été détruits pour cette raison. Voilà pourquoi cette question doit intéresser tout notre peuple. Il ne s'agit pas, en première ligne, de faire aller les sportifs à l'église. Qui n'y va pas, maintenant, n'y ira pas non plus un dimanche sans sports, mais il aurait le temps de se consacrer à sa famille, il pourrait se reposer et récupérer des forces pour son travail. Pourquoi pas le repos du dimanche anglais ? L'argent est-il plus fort ? Je me souviens de l'un des plus beaux et plus sportifs matches internationaux : Angleterre-Suisse, le 22 juillet 1945, à Berne. Ce fut une vraie démonstration de vrai sport et de fair-play. Après pourparlers, le jeu fut fixé au samedi, les Anglais ne jouant pas le dimanche. Tout est bien allé et il y avait plus de 40.000 spectateurs ! Ce ne sont pas d'abord les associations sportives qui s'élèvent contre l'interdiction des jeux du dimanche, mais d'autres groupes d'intéressés plus puissants comme dans l'exemple du Grand Prix de Berne. L'État devrait aussi mieux voir les suites funestes du sport du dimanche pour le peuple.