L'appel printemps

Autor(en): **Eusebio, Taio**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 3

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996924

Nutzungsbedingungen

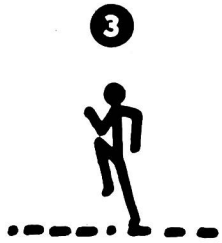
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

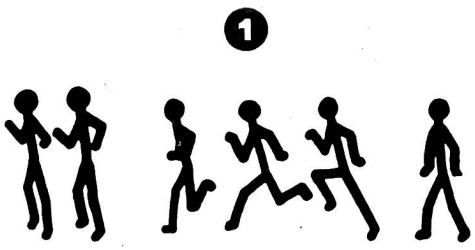
Haftungsausschluss

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





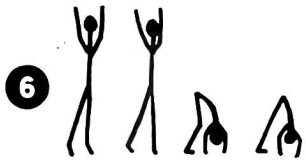
La leçon mensuelle

L'appel

Aussi beau que puisse être l'hiver, il arrive pourtant un moment où l'homme aspire à un changement; il lui faut la douceur, le coloris de la vie nouvelle, le spectacle surprenant de la renaissance de la nature, bref, il aspire au printemps ! Finie la désagréable période « d'entre deux saisons » avec ses retours de froid intempestifs, ses flaques d'eau sur le chemin et la boue qui colle aux chaussures ! L'homme, je crois, est né pour espérer !

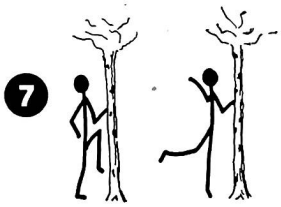
Le sol encore tout repu de neige nous fascine. Le long des chemins des champs et des forêts, la nature qui s'éveille nous offre mille petits joyaux. Dans les bois, le soleil joue à travers les branches et dessine sur le tapis de mousse tendre de très artistiques arabesques ! Un calme impressionnant domine toute chose. Ce n'est plus ce calme sépulcral de l'hiver mais celui d'une nature riche de promesses, tout rempli des accents harmonieux et tendres d'une suave musique de flûte que les vocalises du merle et de son grand maître le rossignol complètent admirablement.

Jamais la nature ne me paraît aussi belle, aussi parfaite ni aussi accueillante qu'en ce réveil printanier !



Notre organisme tout entier vibre à cet appel et l'on se réjouit à l'idée de rompre, à pas légers, ce calme qui nous enchante et nous séduit ! Mais bientôt l'on s'arrête, médusé, tel un chevreuil aux aguets ! L'écho des mille bruits de la forêt coule sur nous comme l'eau sur la roue du moulin. Comme il fait bon être libre et vivre au sein de la nature généreuse !

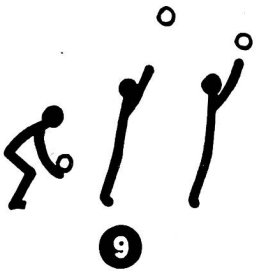
Le corps a besoin de mouvement. Tels des poulains enfermés durant de longs mois dans l'étroite écurie, nous aspirons aux vastes prairies et aux lointains horizons ! Il se peut que nous partions avec un peu trop d'ardeur ! Ne nous emballons toutefois point ! Malgré la joie qui nous inonde, le désir intense de réalisations, la facilité toute illusoire d'y parvenir, ne négligeons pas le vieux principe: « Hâte-toi lentement ».

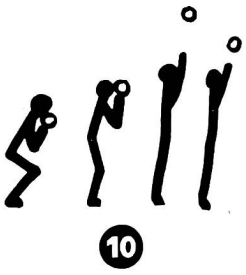


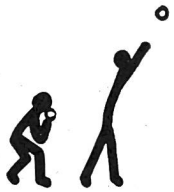
Pour ce faire, nous procèderons de la manière suivante:

— Marche légère, souple, coupée de courses et de sautillements sur la pointe des pieds (Fig. 1).

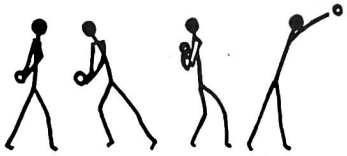
— Pas marché-sautillé avec l'élégance des petits dans leurs rondes (Fig. 2).






11

12


13

printemps

de Taio Eusebio

14

— Trois pas de marche ou de course—1 pas marché-sautillé; maîtrise du mouvement, de la coordination (Fig. 3).

— Course légère en allongeant la foulée, 40 à 50 m. coupée de marche (Fig. 4).

— Changer de rythme en jouant « slalomer » autour des arbres en se penchant en avant et en levant les genoux tout comme le ferait un poulain; alterner avec des pas marchés courts et rapides (Fig. 8).

— Balancer les bras en haut, de côté, flexions du torse et mouvements de ressort; se relâcher (Fig. 6).

15

— En se tenant à un arbre, lancer la jambe en avant et en arrière en haut, alternativement à g. et à dr. (Fig. 7).

— Station écartée: flexion latérale du torse (Fig. 5).
Avec une pierre de quelques kgs.
Station écartée: flexion profonde et lancer en hauteur (Fig. 9).
Station écartée: flexion profonde et lancer en hauteur (Fig. 10), la même chose de la position d'un pas en avant (Fig. 11).
Station écartée: cercle des bras à g. et à dr. de côté (Fig. 12).

— Position d'un pas en avant; chercher l'élan très bas, comme pour le jet du boulet, lancer ou jeter très haut (Fig. 13).

16

— Sauter sans appui, par-dessus de petits murs, des troncs ou des talus (Fig. 14).
Si c'est trop haut, poser le pied, mais franchir l'obstacle sans à-coup (Fig. 15).

— Position du passage de haie en marche et en course (Fig. 16).

— Position de départ accroupi et départ (Fig. 17).

— Grimper à des arbres différents.

— Sauter en suspension à une branche, fléchir et tendre les bras plusieurs fois.
Avec des pierres ou des pives:

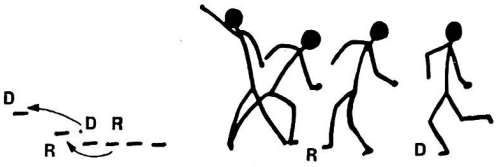
— Lancer avec élan et pas croisé en direction d'un but précis (Fig. 18).

— Exercer le lancer avec un rythme d'élan de 5 ou de 7 pas; un léger saut par-dessus un obstacle constitue le début de la phase de rythme (Fig. 19).

— Retour au calme et jeu (par exemple: le volley-ball).

17

19



18