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: 13 (1956)

Heft: 5

Rubrik: Le coin du moniteur

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

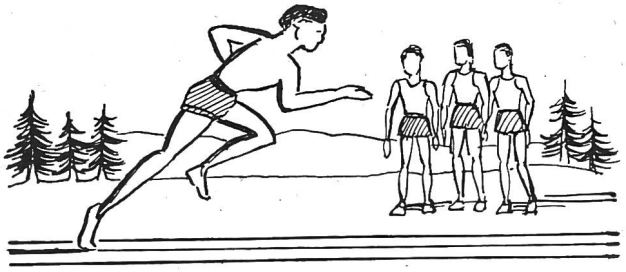
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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



LE COIN DU MONITEUR

Du travail des épaules dans le sprint

J'ai relu pour la xème fois l'article que le Dr Peltzer (ex-recordman mondial du 1500 m.) a rédigé au sujet du travail des épaules dans le sprint, en réponse à la théorie de Toni Nett selon laquelle tout roulement des épaules provoque une action de freinage sur la cadence du travail des jambes.

En ma qualité d'ex-sprinter ce problème m'intéresse et je m'en voudrais de ne pas essayer d'apporter un peu de clarté dans ce débat. Le jeu en vaut bien la chandelle !

Je tiens tout d'abord à préciser que c'est en pratiquant le saut en longueur que j'ai pris un peu la tendance à travailler avec les épaules dans le sprint. Je dois convenir, par contre, que je combats tout roulement des épaules bien que j'admette qu'un léger avancement de l'épaule et un mouvement souple de la hanche opposée favorise la souplesse générale de la course et une foulée plus allongée. Il en résulte une prise d'appui du pied plus avancée, opération rendue possible chez les sprinters grâce à leurs muscles fléchisseurs très développés, et une élévation accentuée des genoux pendant la foulée. L'action de freinage relevée par Toni Nett me semble plausible pendant les premiers mètres de la course, lors du démarage. Toutefois, dans la phase d'accélération, qui est aussi importante qu'un départ très rapide, j'estime qu'il convient de demeurer très souple et qu'un léger avancement de l'épaule favorise cet assouplissement et permet de développer plus tôt sa foulée maximum.

J'ai pu observer chez Owens et Metcalphe, par exemple, que la musculature des épaules était très développée et très souple, ce qui donnait à leur démarche quelque chose de félin. Tous deux étant étudiants et n'ayant, par conséquent, pas spécialement travaillé aux engins, j'en déduis que cette musculature s'est développée essentiellement par l'entraînement à la course.

L'argument soulevé par le Dr Peltzer au sujet du Suédois Strandberg qui fut le prototype du coureur qui «roulait les épaules» semble prouver que ce mouvement ne peut entraîner une action de freinage très sensible puisque celui-ci courut les 100 m. en 10,3, ce qui se passe de commentaire. Je me souviens, en effet, de ce sprinter qui me fit une profonde impression par la souplesse et la longueur de ses foulées. Un autre exemple semble également confirmer cette opinion, celui de mon ami P. Haenni qui, bien que plus rapide que moi, perdait régulièrement 1 mètre pendant les 50 premiers mètres. Cela provenait, probablement, de mon travail plus souple des épaules et des hanches.

Qu'en est-il du travail des bras ?

Peltzer prétend que le travail des bras ne peut avoir d'influence sur celui des jambes, car l'impulsione partant des hanches se porte directement sur les jambes; les bras n'ayant qu'un rôle équilibrateur. Si cela peut se concevoir pour le fond et le demi-fond, il en est autrement dans le «démarrage» où les bras ont, à mon avis, également un rôle propulseur; n'est-ce pas d'ailleurs la raison pour laquelle on exige des sprinters qu'ils travaillent avec les coudes fortement avancés et dans l'axe du corps. Il convient de préciser, à ce propos, que le roulement des épaules entraîne facilement un travail diagonal des bras, ce qu'il faut naturellement éviter. J'ai toujours attaché, en ce qui me concerne, une grande importance au travail souple et naturel des bras. Je puis même dire que j'en avais fait mon «baromètre». Car toute crispation ou fatigue ressentie dans les bras pendant la course me prouvait que mon style n'était pas encore parfait.

Tenant compte des faits énoncés ci-dessus, je conclus qu'un léger avancement des épaules dans le sprint ne doit pas nécessairement être considéré comme néfaste puisque son influence est manifestement favorable à la souplesse des mouvements de course. Mais je pense aussi que le coureur qui sait demeuré souple sans mouvements d'épaule, n'a aucune raison de changer son style puisque l'essentiel est de courir souplement et de réaliser des performances intéressantes.

Ce qui, par contre, me paraît faux, c'est de croire que seule sa théorie est juste.

Jean Studer.

Pédagogie de l'éducation physique et des sports

Le congrès de Naples

Un congrès international pour les recherches biologiques, psychologiques et pédagogiques de l'Education physique et des Sports, s'est tenu à Naples. Placé sous le patronage de l'Université de Naples et la présidence d'honneur du Président du Conseil, de plusieurs ministres et de nombreuses personnalités influentes d'Italie, dans le domaine scientifique et social, il dépendait d'un séminaire de l'Université s'intitulant «Le Centre d'Etudes et de documentation des recherches sur la didactique de l'Education physique et des Sports».

Ce congrès fut précédé par une «Session nationale pour la gymnastique médicale et la médecine sportive». Mais ces deux événements furent en étroit contact d'échange d'idées, le programme d'ensemble de l'Education physique de l'Italie étant placé sous la surveillance de la Médecine.

Le Centre d'Etudes s'efforce d'élargir le champ des connaissances de l'Education Physique au point de vue psycho-pédagogique, se proposant ainsi, par cette rencontre internationale, de donner une impulsion aux efforts fournis en Italie. Les organisateurs justifièrent leur intention en invitant une forte délégation étrangère.

Les Etats, dont les représentants présentèrent des exposés, furent: l'Allemagne, l'Italie, la Yougoslavie, l'Autriche, la Roumanie, la Russie, la Suisse, l'Espagne, la Tchécoslovaquie.

On avait établi un programme très étendu. Il comportait des exposés bio-psychologiques, pédagogiques, de personnes compétentes exerçant leur activité dans différents organes: professeurs d'universités, pour l'anatomie, la physiologie, la psychologie: directeurs et chargés de cours de différents instituts. Les exposés furent polycopiés dans leur texte intégral en langue italienne, et même traduits en français.

Voici le titre de quelques-uns des sujets présentés:

1. Les courants actuels des méthodes d'Education physique (Dr H. Groll).

2. Le but et la raison de la formation des professeurs d'Education physique (Dr J. Recla).

3. La construction de la leçon, un moyen méthodique infaillible de la pédagogie des exercices du corps.

A. Weywar, un professeur d'Education physique assistant au Congrès à titre privé, introduisit et démontra «Les bases du mouvement corporel», d'après Thun Hohenstein.

Une exposition de livres en langue italienne fut organisée pendant le Congrès. L'une des tâches de ce dernier fut de prévoir l'échange réciproque de livres spécialisés, d'ouvrir des centres nationaux et internationaux de bibliographie. On se préoccupa de la question de la centralisation ou de la décentralisation des centres de formation des professeurs d'Education physique, de la dépendance de l'Education physique à la Médecine.

Des vœux furent émis à l'issue de cet enrichissant Congrès:

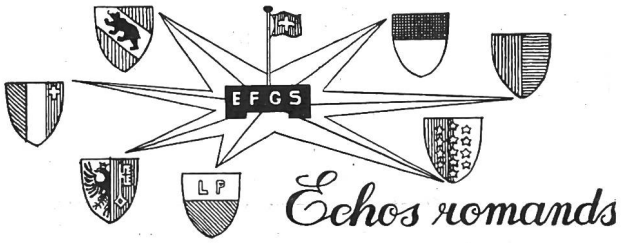
1. Nous, hommes de science de différentes nations, saluons l'initiative du Congrès sous les auspices du Centre d'Etudes et de documentation des recherches sur la didactique de l'Education physique et des Sports. Ce congrès fut une réussite, ayant montré que le Centre d'études avait pour tâche principale de rapprocher les hommes de science sur un terrain d'entente, de renforcer la convergence de vues des différentes nations, de favoriser les échanges d'information, de renforcer et de développer la coopération internationale sur le plan spirituel appliqué au domaine scientifique, **en particulier la santé et l'éducation physique de la jeunesse.** Les hommes de science de la délégation italienne, ainsi que tous les membres des délégations étrangères, souhaitent la formation d'une instance internationale d'information pour les questions de la culture du corps; ils s'engagent à collaborer en plein accord pour une fructueux échange de questions d'intérêt. Ils confient, au Secrétariat du Centre d'études de Naples le soin d'inviter tous les pays, sans exception, pour un travail d'entraide et de collaboration, les priant d'organiser un centre similaire d'information dans leur propre pays.

2. Puique les Jeux olympiques de 1960 auront pour cadre l'Italie, nous serions heureux, qu'à cette occasion, un Congrès scientifique soit mis sur pied à Naples, où seraient traités les multiples problèmes distincts de l'Education physique.

3. Nous avons admis que cet échange d'idées et cette prise de conscience personnels seraient d'un plus haut prix et de toute utilité pour la connaissance et les progrès dans le domaine de l'Education physique dans le monde entier.

Claude Giroud.

(Adaptation française de la revue «Köperzerziehung», février 1956).



NEUCHATEL

Aux trousses de la «Flèche de Coffrane»

Comme de bien entendu il faisait un temps magnifique en ce dimanche 6 mai 1956 alors que dans la clairière de Montmollin, le chef de l'Office cantonal d'éducation physique neuchâtelois, M. Marcel Roulet, souhaitait la bienvenue aux quelque 140 équipes de quatre jeunes gens accourus au Pays des Britchons pour y disputer la douzième Course cantonale neuchâteloise d'orientation.

En pleine foulée à travers les magnifiques pâturages neuchâtelois, à la hauteur de la Perrière

Après avoir rendu à Dieu l'hommage qui lui est dû sous la forme d'un magnifique culte en plein air et d'une messe, toute cette turbulente jeunesse se prépara avec zèle à la course imminente: ultime manipulation de la boussole, contrôle des chaussures et de l'équipement et mise en train individuelle. La clairière avait l'aspect d'une ruche bourdonnante à la veille d'un orage.

Puis vint le moment tant attendu du départ. Les équipes réparties en quatre catégories reçurent leurs dossards et s'encolonnèrent. Les quatre starters donnèrent simultanément le départ à quatre équipes qui foncèrent à toutes jambes vers le point de repère où un petit papier jaune, vert, rose ou bleu leur fournissait les indications précises sur la suite des opérations.

Pour chacun des 600 garçons ce fut le début d'une passionnante aventure. Il faut dire que la forêt sise entre les gorges du Seyon et Montmollin se plut à jouer plus d'un tour aux pourtant fins limiers qui s'y risquèrent: absence presque totale de clairière ou autres faciles points de repère; des sentiers nouveaux ne figurant pas sur des cartes «rebus» de la dernière guerre, de ronces insidieuses qui ne ménagèrent pas les mollets, autant de difficultés qu'il fallut surmonter avec beaucoup de cran si l'on ne voulait pas être disqualifié.

Il y en eut pourtant: En cat. A ce furent les équipes «Pourquoi pas» de la S.F.G. La Coudre et «Les Ouragans» autres gymnastes de Couvet. Evidemment par un si beau soleil !

En cat. B «Le Rapide» de Travers, les «Lévriers» de Vennes et les truites du «Vivier A.S.» de Vallorbe firent mentir leur dénomination en compagnie du C. A. Cantonal II de Neuchâtel, les gymnastes «Robi» d'Erlach et Corbet II de St. Blaise.

Les «Flèches» sofs romands de Bienne et les éclaireurs routiers «Orkan» de Soleure ne connurent pas un sort plus heureux en cat. C et il en fut de même de «Caravelle II» du Cerneux-Péquignot en cat. D. Mais l'Office cantonal de Neuchâtel a su se montrer bon prince et toutes les équipes reçurent un très joli petit souvenir qu'elles fussent classées ou non.

Les challenges vinrent récompenser pour une année ou définitivement les efforts des plus méritants