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: 14 (1957)

Heft: 8

Artikel: Une leçon d'instruction préparatoire unis en image

Autor: Giroud, Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996735

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

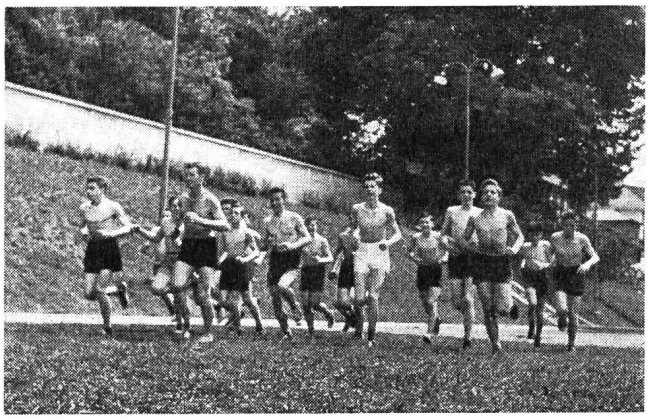
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

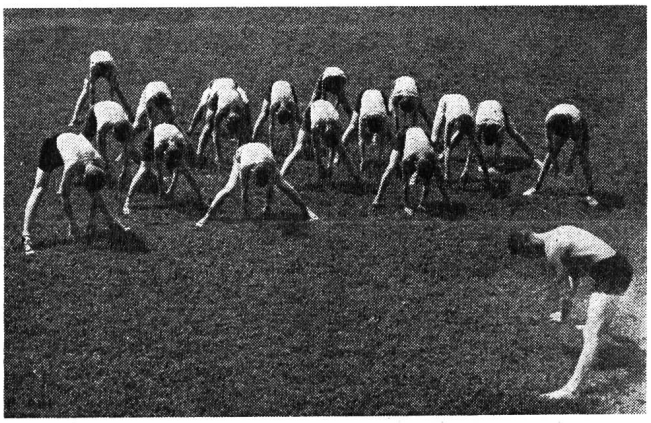
Une leçon d'instruction préparatoire un

Mise en train



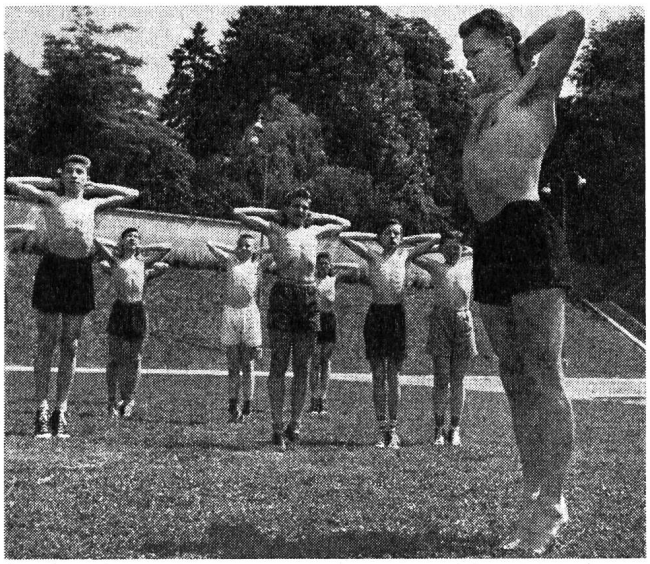
Le rêve de Georges Hébert : un collège d'athlètes. La leçon s'ouvre par le pas de course ; le professeur est en tête de ses jeunes gens.

Exercices fonciers



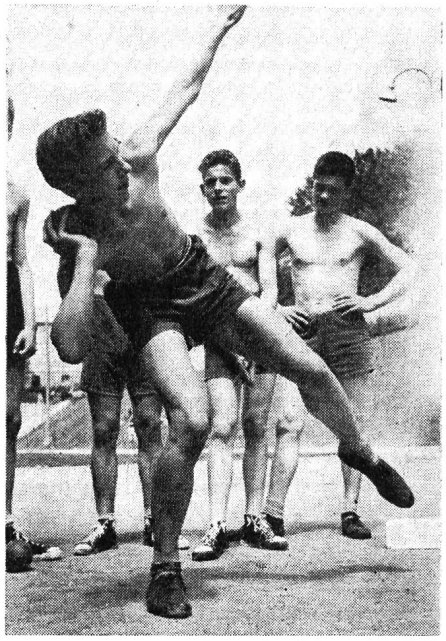
Elle prend ensuite forme par les exercices du corps ; flexion antérieure du tronc, à effet foncier.

Exercices spécifiques



Mais il faut aussi la destination spécifique, se souvenir du précepte suédois : un dos, une poitrine, un ventre ! M. Claude Bucher donne un exercice correctif du dos, qui ouvre le gril thoracique, la « zone ingrate ».

Lancer du poids



Sous l'œil intéressé de ses camarades, un élève lance le poids de 5 kg.

La préparation physique de la jeunesse vaudoise à l'Ecole supérieure de commerce de Lausanne

Quand les regards montent, le long des façades de molasse vert-pâle du bâtiment scolaire au haut de la ville capitale, c'est pour sentir déjà, en cette chaude matinée de juin, le souffle de l'été venir baigner les classes de lumière. On verrait, aux étages inférieurs, des visages de jeunes gens penchés sur leur travail scolaire, tandis qu'au-dessus, les traits s'adouciraient sous les longues nattes brunes ou blondes des jeunes filles...

Au centre du bâtiment, derrière les portes capitonnées, vous rencontreriez un homme au front large, qui essuierait peut-être des lunettes ; c'est vers lui, qui a nom de directeur, que tant d'âmes s'acheminent, comme l'esquif porté par la vague vers le rivage ; vers lui, le puits d'âmes, le condottiere aux mains médiatrices.

Les longs corridors respirent le silence... jusqu'à l'instant précis du délenchement du timbre qui appelle vers la détente, toute cette jeunesse avide de respiration.

On en voit sortir par la porte de derrière, et se diriger vers les halles d'éducation physique, à deux pas de l'Ecole.

M. Claude Bucher, le maître, jeune, est au milieu de ses élèves. Il a quitté le pupitre de sa classe, ses vêtements de ville, pour endosser la tenue plus naturelle de « maître de santé ». La vie du corps succède à la vie de l'esprit ; les rôles ne sont pas inversés, mais simplement prolongés. Une vie nouvelle se joue dans la lumière du matin, un chant profond s'élève des rangs de la jeunesse.

C'est ici que devraient se donner rendez-vous tous les esprits chagrins, enclins à dénigrer la valeur de la jeunesse, dans un univers d'abstractions, ici, où l'équilibrisme d'idées s'efface devant le physique de l'humain.

Claude Giroud. (Texte et photos).

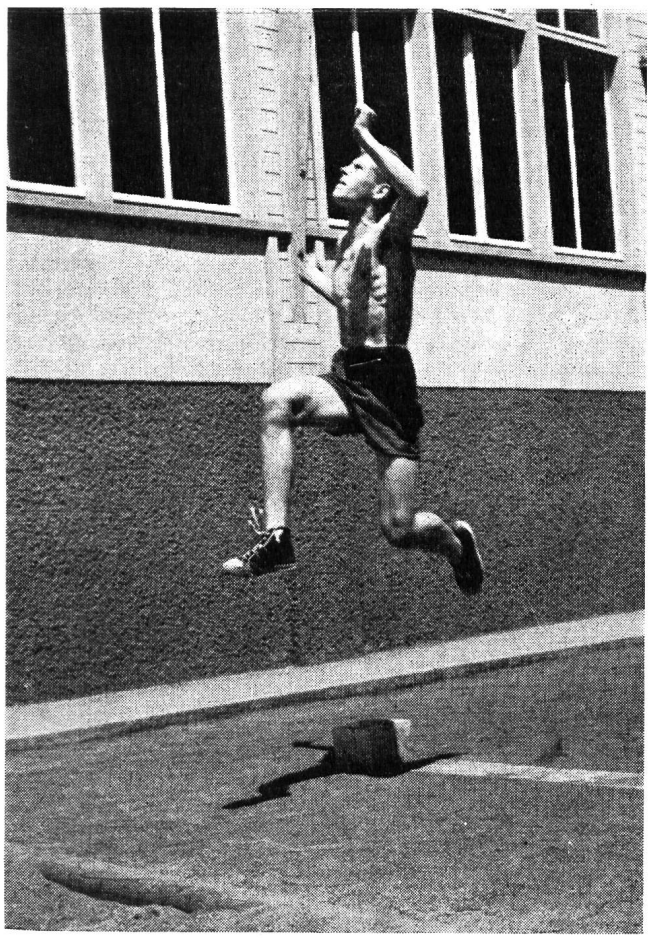
is en images

par Claude Giroud

Lancer de l'agrès

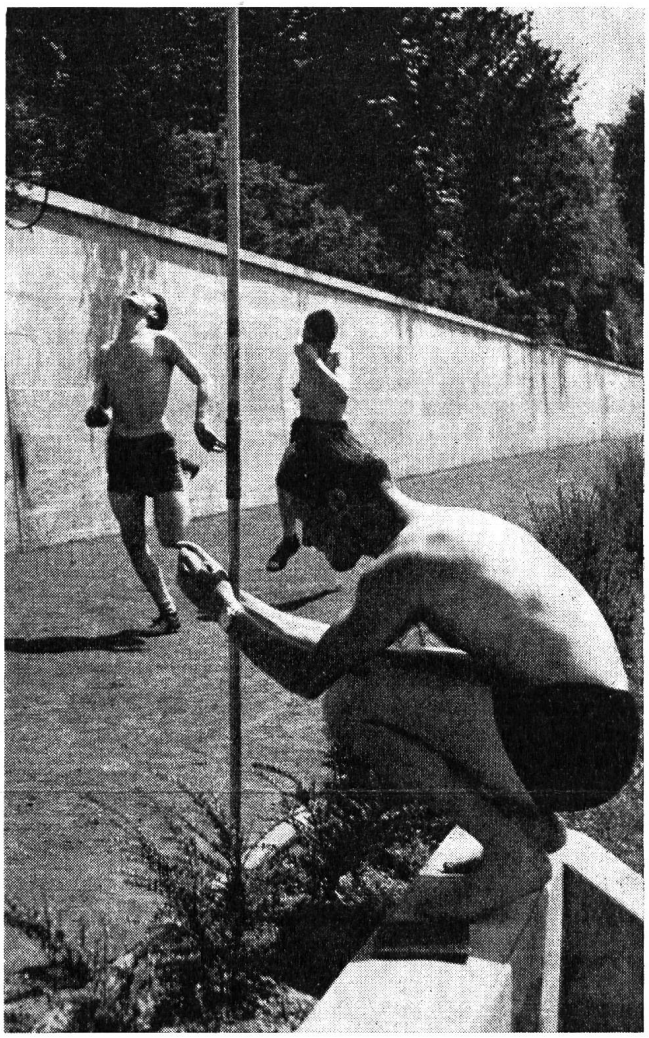
« Portez le poids du corps sur la jambe arrière... » semble vouloir dire M. Bucher à ses élèves, dans le lancer de la balle de cuir de 80 gr.

Saut en longueur



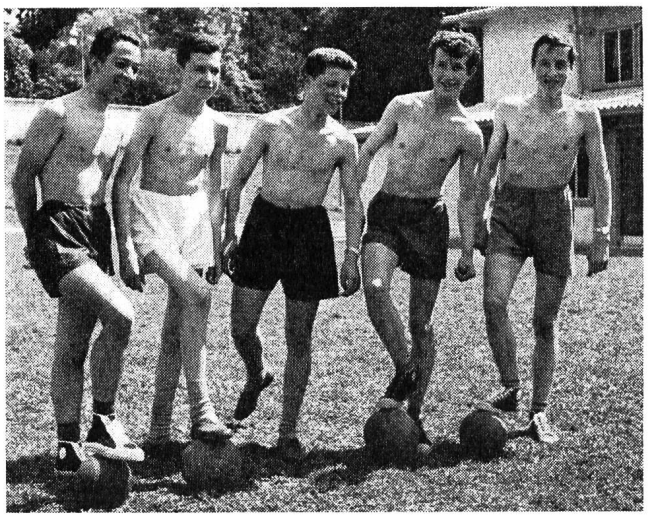
Bel envol d'un élève dans un saut en longueur, sur la piste d'élan en bordure de la halle d'éducation physique.

Course de vitesse



L'entraînement aux mouvements naturels, qui figurent dans le programme de l'instruction préparatoire : la course de vitesse de 80 m. sur piste cendrée.

Jeu d'équipe



Les visages s'irradient de joie, quand, en fin de séance, l'on se réunit près des ballons de football.