Le coin du moniteur

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [9]

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

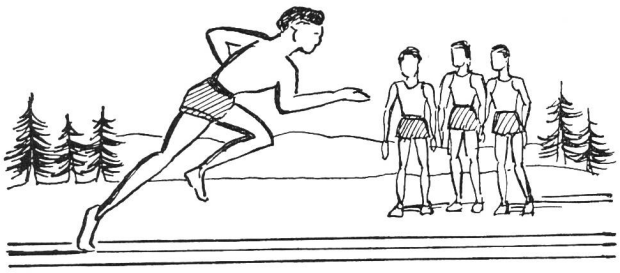
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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



LE COIN DU MONITEUR

Un nouvel engin de lancer pour l'I. P.

Depuis de nombreuses années, si ce n'est pas depuis le début déjà, l'engin de lancer de 500 gr. utilisé dans le cadre de l'instruction préparatoire n'est pas apprécié des élèves. La raison principale de cette antipathie réside, sans doute, dans le fait qu'après quelques lancers, des douleurs se faisaient sentir dans le bras et notamment au coude. Cette douleur provient de ce que la forme de l'ancien engin de lancer obligeait l'élève à appliquer la technique du lanceur de pierre — le bras effectuant un mouvement de coup de fouet — et que, pour cette technique, 500 gr. est un poids beaucoup trop considérable ; c'est pourquoi il n'était pas rare que des blessures se manifestent au coude. Cela est tellement vrai que l'on peut dire que jusqu'à maintenant cet engin de lancer ne procurait, en général, aucune joie aux lanceurs.

Depuis quelque temps l'on s'est occupé, avec le plus grand soin, à rechercher un nouvel engin. On essaya un engin de 300 gr. qui ne donna pas les résultats escomptés. Un autre engin en forme de balle (avec un noyau de plomb entouré de caoutchouc) ne put être retenu en raison du danger qu'il représentait, notamment lorsque les élèves se lançaient l'engin et essayaient de le rattraper.

On fit alors des essais avec un engin nouveau dont la conception permettait d'appliquer la même technique de jet que pour lancer du javelot ; c'est-à-dire qu'en lieu et place du « coup de fouet » le bras effectuait une traction directe sur l'engin.

La figure 1 nous présente le nouvel engin dans sa conception définitive. Il pèse, comme jusqu'à présent 500 gr. mais est doté d'un manche analogue à une prise de javelot et ne formant qu'une pièce avec la boule de tête, ce qui réduit les frais de construction. Le tout est en métal inoxydable.

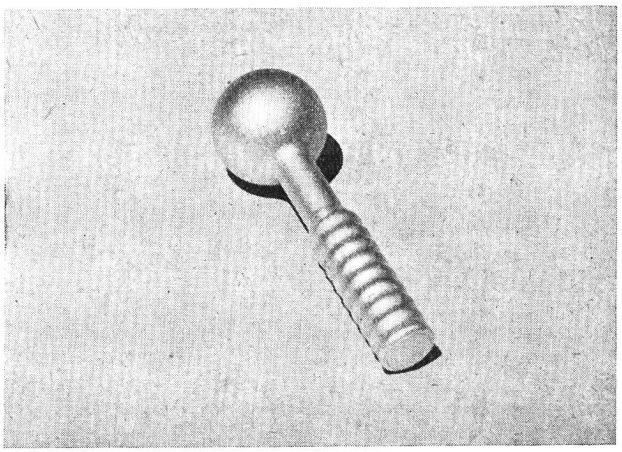


Fig. 1

Les avantages de ce nouvel engin ont déjà été éprouvés tout au long d'une année d'essais. Afin que le centre de gravité de l'engin se trouve derrière la main, au moment du lancer (figure 2), celui-ci doit être « tiré » ce qui a pour conséquence d'imprimer un mouvement de lancer correct. De cette manière les douleurs et les risques de blessures sont éliminés lors des lancers de performances. Le nouvel engin incite à lancer et permet une préparation méthodique du lancer de javelot.

Les essais ont prouvé, qu'après quelques exercices seulement, les moyennes de résultats enregistrées sont supérieures à celles obtenues avec l'ancien engin.

Mais nous ne sommes encore que dans une période d'essai.

L'année dernière le nouvel engin fut étudié et développé à l'EFGS et essayé dans tous les cours fédéraux de moniteurs. Au cours de cette année, des essais sont entrepris sur une plus large base dans les cantons. On peut admettre raisonnablement que le nouvel engin sera officiellement admis dans l'instruction préparatoire, au début de 1960. Jusqu'à ce moment la tabelle d'estimation appliquée au lancer demeure la même que par le passé.

Nous espérons que ce nouvel engin sera favorablement acueilli par les groupements et qu'il contribuera à développer ou à stimuler l'enthousiasme pour le lancer.

Morris-
Margaret. — Maternity and Post-Operation Exercise. Ed. Hernemann, Londres 1936.
Nageotte-
Wilbouchewitch. — « Influence de la gymnastique sur la puberté ». Bulletin de la Société de Pédiatrie. Juillet 1937.
Nobecourt. — « La croissance staturale des filles à l'époque de la puberté ». Revue générale de clinique et thérapeutique. Août 1930.
Ombredanne et
Matthieu. — Traité de chirurgie orthopédique. Ed. Masson, 1937.
Palmer. — « Revue annuelle de gynécologie et d'obstétrique ». Paris Médical, Juillet 1940.
Pende. — « Les types constitutionnels de féminité ». Presse médicale, 1933.
Rosenberg. — « Bases théoriques des exercices corporels pour les femmes ». Notre Action. Liège, septembre 1937.
Thomas. — Equilibre et Equilibration. Ed. Masson, 1940.
Thomas et
J. de Ajuriaguerra. — L'axe corporel, musculature et innervation. Ed. Masson, 1948.
Thooris. — La vie par le Stade. Ed. Legrand, 1924.
Tissié (Ph.). — L'Education physique au point de vue historique, scientifique, technique, critique. Larousse, 1901.
Tissié. — Précis de gymnastique rationnelle, 1910.
Vignes. — « La femme et l'exercice physique ». Presse médicale, No 100. Décembre 1933.
Westmann. — Sport, physical training and womanhood. (Stephan K.) Ed. Baillière, Tendall & Cox. Londres, 1939.

Fig. 2