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: 17 (1960)

Heft: [6]

Artikel: Pédagogie sportive : le trampoline

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996306

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

Par conséquent le tabagisme n'est pas un danger moderne. C'est une chose curieuse que le tabagisme qui devrait venir en premier ou en second rang ici ne soit même pas mentionné ....

Lorsqu'on s'est rendu compte, vers l'année 1923, que le cancer du poumon était plus fréquent, on s'est demandé quelle en était la cause. On a d'abord accusé la nicotine. On a remarqué que les fumeurs étaient particulièrement atteints et on a pensé que c'était la nicotine qui était coupable. On se trompait : la cause véritable n'est pas la nicotine, ce sont les goudrons qui se développent par le moyen de la combustion du tabac. On s'est rendu compte ensuite qu'il y avait une période d'incubation qui est d'environ 20 ans ... On sait que le cancer est dû, dans l'immense majorité des cas à une irritation chronique, à une irritation locale ... Or la bouche du fumeur, et cela a été observé depuis de nombreuses décades, est le siège d'une irritation chronique. C'est pourquoi le fumeur présente souvent un cancer de la lèvre. C'est pourquoi on observe aussi chez lui des cancers de la langue. Mais quand le fumeur prend l'habitude d'avaler la fumée, alors cette irritation chronique se produit au niveau de la gorge, au niveau des bronches et au niveau des poumons. » ...

Et le Dr Nussbaum de conclure par ces termes :

« Je pense, quand j'examine un malade atteint du cancer du poumon — la chose la plus pitoyable que l'on puisse observer — à ces malheureux jeunes gens qui, avec une parfaite inconscience, commencent à fumer sans se douter de la fin atroce qu'ils se préparent. Notre devoir n'est-il pas de les avertir et de leur rappeler cette parole des livres saints : « ce qu'un homme sème, il le moissonne ». Rappelez-le à vos amis et surtout aux plus jeunes d'entre eux. Joignez-vous à nous et soutenez notre action afin que cet horrible fléau cesse d'être une menace pour l'humanité ».

Oui, il y va de la santé de notre jeunesse. Nos efforts ne seront jamais assez grands, dans ce domaine. Que les stades, les piscines, les courts de tennis soient des lieux d'air pur, strictement. Que l'on ne voit plus les réclames de cigarettes s'étaler dans tous ces lieux, sans compter les artères à l'occasion des courses cyclistes, et les pistes de ski. La santé, en tout premier chef.

Rappelons encore les paroles du Dr Poucel, dans son pertinent petit traité « Tabac et Hygiène » :

« La chimie trouve dans la fumée du tabac les poisons les plus violents connus : l'expérimentation physiopathologique de cette fumée sur l'animal produit des troubles extrêmement graves ; l'observation clinique des fumeurs démontre qu'ils éprouvent à peu près toujours des répercussions fâcheuses, bien qu'ils puissent ne pas s'en apercevoir ; la psychologie enseigne la dégénérescence en manie de l'acte répété ; la morale met en garde contre l'obscurcissement de la conscience et le sans-gêne produits par l'habitude nicotinique ; la sociologie rappelle avec quelle tyrannie égoïste les non-fumeurs sont brimés par les fumeurs. Enfin la biologie générale ne met pas en doute qu'il ne soit nocif de modifier en quoi que ce soit le milieu naturel des êtres vivants terrestres : L'air pur ...

... Je dirai donc sans hésiter : si vous n'avez pas l'habitude de fumer, gardez-vous de la contracter ; si vous avez des enfants, préservez-les de ce vice ; si vous êtes fumeurs, secouez le joug de cet esclave. » -d.

Pédagogie sportive: Le trampoline

Quelques notions d'histoire

1798 Le dictionnaire définit, sous « trampolin », un exercice ou un jeu d'adresse effectué sur des échasses.

1899 A Paris, après la construction de la tour Eiffel, le Dr Sequin, un neurologiste français, met au point une sorte de balançoire destinée à développer le membre inférieur. Il baptiste son invention « trampolino ».

1900 Le cirque utilise le principe de l'élasticité du tapis de chute dans les exercices au trapèze, qui constitue à l'époque le filet de sûreté, mais annonce néanmoins l'appareil d'aujourd'hui.

1920 le tapis élastique fait son apparition dans les spectacles de cirque ou de music-hall.

1930 La construction du tapis de chute se fait en série en Amérique sous l'impulsion de Georges Nissen, qui fait breveter son appareil. Le trampoline entre dans les mœurs ; on l'adopte dans les milieux éducatifs, sportifs.

1948 Le premier championnat de trampoline est organisé aux Etats-Unis.

1955 Kurt Baechler, un gymnaste suisse, enseignant aux Etats-Unis, est désigné pour diffuser le trampoline en Suisse et en Allemagne.

1959 Novembre :
le Comité directeur de la FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) reconnaît le trampoline comme appareil spécial pour tous les états membres.

1959 Décembre :
D'autres types de trampolines ayant été créés entre-temps, le Comité de la AAU (American Athlete Union), la plus grande fédération sportive des Etats-Unis, change le nom de « trampoline » en « Tapis élastique » qui semble être mieux approprié à la nature de l'appareil. Ce terme évite la confusion qu'il y a dans tous les pays de langue espagnole, où « trampolin » signifie « planche de saut ».

1960—61 Au début de la saison 1960—61, le « tapis élastique » sera inscrit au nombre des épreuves de gymnastique pour jeunes filles dans les réunions de la AAU.

Physiologie du trampoline

Les sauts sur le trampoline ont la valeur d'un exercice athlétique, puisqu'ils s'effectuent dans le mouvement. Leur action, sur l'organisme, est multiple :

— augmente la contractilité et l'extensibilité musculaire
— amène un sentiment de bien-être général du fait du travail simultané de toutes les parties du corps
— favorise le développement du sens de l'équilibre et du schéma corporel
— favorise les qualités de réflexes et de décisions rapides
— conditionne ces réflexes pour d'autres sports
— stimule la bonne coordination et le temps d'excitation de ces réflexes.

Le trampoline s'adresse à l'ensemble de la famille, et ce côté social le rend sympathique.

Si la pratique de tout sport individuel ou d'équipe requiert une part de don de soi, surtout dans la phase d'apprentissage, rien de pareil dans le trampoline, où la familiarisation avec l'appareil est rapide, attrayante, sans que le sujet soit au bénéfice de dispositions physiques particulières. Vous constaterez l'entrain avec lequel les élèves participent à une leçon de trampoline, plus qu'à une autre activité physique.

L'appareil présente-il certains dangers ?

Le trampoline s'adresse à l'être sain, normalement constitué au point de vue osseux. Notre expérience, en matière d'orthopédie, nous interdit la pratique pour tous ceux qui présentent une attitude déficiente ou une déformation de la colonne vertébrale, ou une affection rhumatismale. Toute chute sur le dos, même si elle a lieu sur un tapis de chute sur le sol peut déjà être dangereuse dans les cas précités.
On aime volontiers comparer le trampoline à une automobile. Pris en eux-même, ni le trampoline, ni l'automobile, ne sont des engins dangereux à manier. Ils représentent tous deux une masse de métal inerte, formant la charpente, et c'est pour cette raison qu'ils ne peuvent pas causer d'accidents, sauf s'ils sont entre des mains inexpertes. Il n'adviendrait à personne d'imaginer quitter une voiture avec le moteur en marche, ou d'inviter des jeunes non-initiés à essayer de la conduire. Nous n'ignorons pas que le problème de la sécurité relève, non pas de la voiture, mais du conducteur, observation valable pour le trampoline. L'appareil est inoffensif pour autant que l'esprit de discernement de celui qui l'utilise, être conscient de ses responsabilités, y contribue à le rendre.

Règles utiles pour l'utilisation du trampoline

La technique du trampoline est très facile à assimiler, très facile à enseigner, et une fois quelques règles simples énoncées, puis répétées, très faciles à contrôler. Au nombre de celles-ci, nous aimerions vous rappeler ce qui suit :
De même que pour un bassin de natation, l'équipement ne devrait jamais manquer de travaux d'entretien, et les usagers ne devraient jamais travailler seuls ; le trampoline est affaire d'équipe.
L'accent devrait être mis au début sur le saut contrôlé, guidé. De savoir rebondir au centre du tapis est un point beaucoup plus important que la hauteur du saut. Il serait à conseiller de démontrer le montage et le démontage correct de l'appareil. On ne doit pas permettre aux élèves de sauter de l'appareil sur le sol, surface beaucoup plus dure que le tapis lui-même !
Il faudrait accorder de l'attention à la précision des mouvements qui sont effectués. Les élèves doivent se tenir de chaque côté du tapis pendant l'entraînement, pour prévenir toute chute malencontreuse.
Les sauts, pendant l'entraînement, doivent être de courte durée, ne devant pas excéder, au début tout au moins, 30 secondes par participant à chaque tour.
Le cadre protecteur matelassé, qui est un complément du tapis de chute, devrait toujours être monté sur l'appareil, même s'il alourdit un peu le budget.
L'expérience montre que le trampoline est aussi sûr, si ce n'est plus, que bien d'autres activités physiques. Une étude menée aux Etats-Unis vient étayer cette remarque ; elle s'étend à quatre-vingt douze écoles où furent enseignées plus de 1 million d'heures de trampoline. Le taux des accidents a été de 1 pour 12 000 heures d'enseignement. Il est même plus frappant si vous considérez le trampoline comme un sport relativement récent. Ce n'est qu'au cours de ces dernières années que des groupes pédagogiques ont commencé d'instaurer des études de cette activité physique.

Plan de travail dans une classe.

On peut diviser une classe d'élèves de 30 unités, par exemple, en trois groupes de dix, et organiser le travail par rotation. L'activité peut être centrée sur le travail aux appareils éventuellement : barres parallèles, reck.
La durée de l'entraînement doit être calculée de façon à ce que chaque élève puisse passer 12 à 15 fois à chaque séance.
A chaque tour, l'élève effectue entre 8 et 12 sauts, ce qui représente, pour une leçon, au rythme indiqué plus haut, un total d'environ 150—200 bonds. Au niveau de la classe, un total de 200 bonds, au cours desquels l'élève acquiert l'agileté, la coordination du système neuro-musculaire, la force, le sens de son schéma corporel, ou notion de la situation de son propre corps avec tous les objets qui l'entourent. Multipliez ce nombre par la cadence à laquelle vous vous astreindrez à l'entraînement, et vous arriverez à des résultats impressionants.

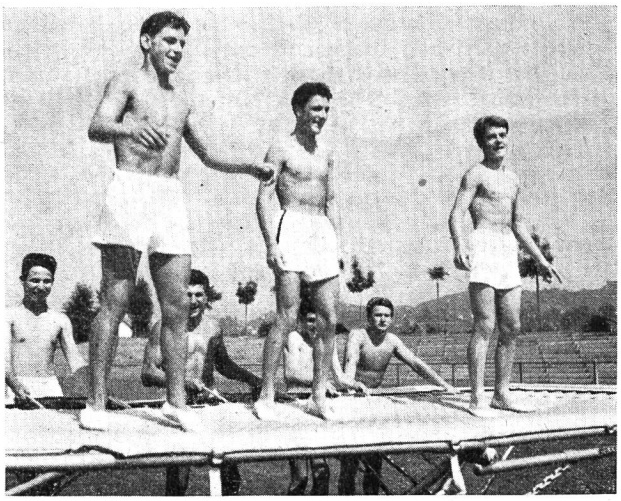
Le trampoline, à l'usage des aveugles et des handicapés

Plus d'un d'entre nous n'imaginerait pas la présence d'un trampoline ailleurs que chez les êtres sains, les sportifs.
La preuve du contraire vous serait donnée aux Etats-Unis, où, près de Washington, plus de cent élèves aveugles s'y adonnent, pour leur plus grande joie. Ce qui a autorisé l'un de leurs maîtres à dire : « Le tapis élastique a apporté une vie nouvelle et un enthousiasme sans réserve à tout notre programme d'éducation physique. »
On compte par ailleurs au-delà de dix autres institutions similaires, un nombre encore plus élevé de centres de rééducation d'enfants, où l'usage de cet appareil s'est répandu pour le bien des élèves.

Une activité physique, un jeu, un spectacle, un sport ?

A quoi correspond le trampoline ? A quel rang faut-il le placer ? Nous avons esquissé, dans notre introduction, avec notices historiques à l'appui, que le trampoline fut réservé d'abord aux jeux du cirque et du music-hall. Il fut donc un spectacle. Puis, avec les idées modernes, il s'est implanté dans la société, à l'échelon familial, éducation, et sportif.
Nous devrions donc lui assigner, non pas une place, mais toutes les places à la fois, compte tenu du rôle qu'on veut lui faire jouer.
Sur le plan scolaire, il peut être un moyen d'éducation, à la portée des élèves normalement constitués. Chez certains, il mènerait à une orientation sportive, sans que l'on recherche la performance, l'excès dans l'entraînement.
Chez les sportifs, il occupe une place de choix, comme moyen d'éducation d'abord, qui prépare à tous les sports : ski, plongeons, athlétisme, football ; puis, comme sport en lui-même, avec l'accent porté sur la performance. -d.

Traduction et adaptation française de :
« What you should know about rebound Tumbling »
(Nissen Trampoline Company)



Le trampoline peut être tout à la fois ; une activité physique, un jeu, un sport. Il est un excellent moyen d'éducation, aimé de la jeunesse scolaire.