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: 1 (1944)

Heft: 7

Artikel: Un chef I.P. nous fait part de ses expériences

Autor: Gigon, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997079

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: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

UN CHEF I. P. NOUS FAIT PART DE SES EXPÉRIENCES

« Je me permets, à la fin de cette première partie de saison d'entraînement I. P., à Glovelier, de vous présenter un genre de petit rapport d'activité.

Le 15 mars, F. Monin, moniteur de Glovelier, m'avisait qu'il ne pourrait plus s'occuper de l'I. P. pendant cette année, et qu'il quitterait probablement la localité dans le courant de l'été. Le lendemain, je convoquais les jeunes pour le 17 mars, et les séances commencèrent, à raison de 2 heures par séance, parfois 3 heures et 2 soirs par semaine, parfois, souvent même, 3 soirs.

Le village de Glovelier compte environ 780 habitants et 39 jeunes gens participèrent au cours I. P., c'est-à-dire la totalité, avec une ou deux exceptions ; la marche du 26 mars eut 30 participants, les examens du 16 avril, 23. Dans les deux cas, plusieurs jeunes furent empêchés de se présenter aux épreuves pour cause de maladie ou d'accident. Il y eut aussi empêchement des parents, — les épreuves ayant lieu le dimanche.

Jusqu'aux examens, les disciplines demandées à cette occasion furent travaillées avec acharnement. Puis, je laisse suivre une période de relâchement pendant la semaine suivante, sauf pour les jeunes devant passer les épreuves du recrutement. Ceux-ci, sauf trois, parfois quatre, quittèrent le cours, ces épreuves passées. J'enregistrai également à la même époque, le départ de 4 garçons pour la Suisse allemande ; 3 autres ne reprirent pas le cours après les examens du 16 avril, 3 entrèrent dans le Club de foot-ball junior de Bassecourt et ne participèrent plus qu'irrégulièrement aux séances. Une vingtaine de jeunes gens cependant continuèrent le travail avec le même esprit enthousiaste, cela jusqu'à fin mai. Le travail de la campagne commence alors de se faire plus pressant, et Glovelier est un village entièrement agricole. Je fis donc comme mon camarade F. Monin, je terminai la première partie de ce cours.

Les gros travaux des foins sont terminés. Bientôt viendra la moisson, et après celle-ci seulement, il sera possible de reprendre la seconde partie du cours I. P. En attendant, je pensais prendre un dimanche sur deux, et en faire un jour de promenade, de jeux et exercices combinés. Mais je suis actuellement mobilisé, et il me sera probablement difficile de réaliser cette partie du programme. »

J. Gigon, moniteur I. P.

EXERCICES D'ENTRAINEMENT

(Mise en train)

I.

1. Sautiller sur place, sauter à la station ouverte et fermée, alternativement.
2. Position normale : les bras levés en avant, lancer les bras de côté en répétant légèrement plusieurs fois, idem en levant les bras en avant en haut.
3. Appui couché facial, fléchir et tendre les bras.
4. Marcher, au troisième pas lancer la jambe en avant.
5. Sautiller sur place ; au commandement sauter en station accroupie, petit pas en avant. Idem, inversement.
6. Station ouverte : Elan des bras en avant et en haut, balancer le torse en avant en balançant les bras en avant en bas, entre les jambes fléchies.
7. Station ouverte : Tourner le torse à gauche avec élan du bras gauche oblique en haut.
8. Marcher ou courir, au troisième pas, lancer une jambe en arrière en balançant les bras en avant en haut.

II.

1. Sautiller sur place, dans la position du pied gauche en avant, droit en arrière et changer à chaque sautillement.
2. Cercle des bras en avant et en arrière.
3. Appui couché facial : Fléchir les bras, les tendre et frapper dans les mains.
4. De la position fendue, jambe gauche en avant, droite en arrière, fléchir et tendre les jambes 2 fois, puis faire demi-tour et répéter.
5. Cercle des bras en arrière et balancer le torse en avant en balançant les bras en avant en bas (jambes tendues pendant la flexion).
6. Station ouverte : Bras en haut, balancer le torse latéralement 2 fois (alterner gauche et droite).
7. Station ouverte : Tourner le torse à gauche en balançant les bras à gauche de côté deux fois. Balancer le torse oblique à droite en avant deux fois, en baissant les bras en bas, mains touchant le sol.
8. Sautiller sur place : Au commandement, saut cambré en écartant les jambes et en balançant les bras en avant en haut.