

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: 5 (1948)

Heft: 1

Artikel: Technique : schéma et exemple de leçon pour l'entraînement de base dans l'instruction préparatoire

Autor: Baer, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996591>

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: 09.02.2026

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

c'est-à-dire prêts pour la vie, alors que le diplôme qui l'atteste est obtenu sans qu'il confère la garantie de la plénitude physique de ceux qui la reçoivent ; que n'a-t-on écouté Rousseau :

« Voulez-vous donc cultiver l'intelligence de votre élève, cultivez les forces qu'elle doit gouverner. Exercez continuellement son corps, rendez-le robuste et sain pour le rendre sage et raisonnable ; qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur et bientôt il le sera par la raison ». Lorsqu'ils peuvent être totalement ignorants de la musique et des beaux-arts, être incapables de se servir de leur oeil et de leur main parce que toute éducation des sens et du sens pratique a été oubliée. Ils peuvent manquer totalement de caractère parce qu'on n'a pas eu le temps de s'occuper d'éducation morale. A quoi bon, du reste, puisqu'on continue à croire que le savoir est un gage de la vertu. Et pendant ce temps, on continue, pendant des années, à laisser les enfants assis et mal assis cinq heures par jour, dans les classes souvent mal aérées. Où a-t-on quelque souci de l'hygiène et du corps dans le train-train journalier de la vie de l'école ?

Comment accepter l'insuffisance dangereuse du mobilier scolaire qu'on n'a jamais pris la peine d'adapter à la morphologie individuelle ? Nous avons encore un long chemin à parcourir pour concevoir de façon rationnelle l'éducation de notre jeunesse et rejeter tant d'idées fausses dont nous n'arrivons même plus à reconnaître la nocivité.

Permettez-moi de rappeler un souvenir personnel. En 1927, rentrant d'un séjour d'études à Vienne, j'ai exposé dans de multiples conférences les caractéristiques de la réforme scolaire autrichienne. J'ai montré le progrès éducatif qui avait été réalisé en introduisant dans les écoles la leçon journalière d'éducation physique, l'après-midi hebdomadaire de jeux, les camps d'été et d'hiver, les excursions scolaires. Quelles critiques et quels sarcasmes n'ai-je pas entendus lorsque j'ai demandé que des innovations aussi judicieuses soient introduites dans nos écoles ! Or, que s'est-il passé ? Il y a quelques années, en pleine guerre, par décision du Département militaire fédéral, l'obligation a été imposée à toutes les écoles d'adopter un régime sensiblement pareil au régime viennois. Mais, en Autriche, on l'avait introduit il y a vingt ans pour des raisons d'éducation rationnelle alors que, chez nous, par suite de l'insuffisance de nos conceptions éducatives, on l'a imposé pour des raisons militaires. Ce faisant, on a faussé complètement le but de l'éducation physique à l'école. Il convient de le reconnaître, de le dire et de corriger l'erreur commise. Voici, en effet, comment le manuel fédéral pour l'enseignement de la gymnastique — édition de 1927 — fixe le but de l'éducation physique :

« L'éducation a pour but de porter à leur maximum de développement les facultés physiques, intellectuelles et morales des enfants pour en faire des membres utiles de la société. Comme telle, la culture physique a sa tâche à remplir et

ce n'est qu'en la coordonnant avec tous les autres enseignements qu'on obtiendra une éducation harmonieuse. C'est d'ailleurs l'éducation physique qui prépare les bases mêmes de l'éducation générale. Elle développe le corps pour en faire un instrument capable et résistant de l'esprit. Elle va plus loin en aidant et soutenant l'éducation générale par l'appel, dans une très large mesure à la personnalité, à la spontanéité, grâce à l'éducation spéciale de la volonté.

(A suivre)

TECHNIQUE

SCHÉMA ET EXEMPLE DE LEÇON POUR L'ENTRAÎNEMENT DE BASE DANS L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE

Schéma de leçon :

Le schéma d'une leçon peut être comparé à un cadre dans lequel on peut faire figurer successivement divers nouveaux tableaux.

Chaque leçon dure en principe 1 1/2 heure.

A. Introduction.

- a) Rassemblement et appel 5 min.
- b) Chant 5 »

B. Mise en train.

- a) Footing 5 min.
- b) Exercices libres ou d'entraînement . 10 »

C. Entraînement proprement dit.

- a) Exercices principaux (course, sauts, jets, lancers, etc.) 30 min.
- b) Repos 10 »
- c) Jeux 20 »

D. Retour au calme.

- a) Ranger le matériel 10 min.
- b) Communications 10 »
- c) Chant 10 »
puis toilette.

Exemple de leçon :

A. Introduction.

- a) Rassemblement et appel.
- b) Chant : « Nous sommes les enfants heureux de la plus belles des patries... »

B. Mise en train.

- a) **Footing :**
 - 1. Alternner marche et course.
 - 2. Alternner marche sur la pointe des pieds et accroupie.
 - 3. Course en accélérant progressivement l'allure.

b) Exercices libres.

1. **Epaules :** Cercle des bras en dedans et en dehors.
2. **Bassin :** Marcher 3 pas et lancer alternativement en avant la jambe gauche et droite.
3. **Muscles obliques :** Station ouverte avec bras de côté. Balancer le torse à gauche avec mouvement de ressort, puis à droite.
4. **Jambe :** Sauter alternativement de la station fermée à la station ouverte. Balancer les bras de côté et en haut.
5. **Exercices d'adresse :** De la « chandelle » revenir à la station normale sans l'aide des mains.

Entraînement proprement dit :

- a) **Exercices principaux :** Initiation à la technique des sauts roulés.

Exercices d'entraînement à la détente :

1. Sauter alternativement sur une jambe puis sur l'autre.
2. Départ du saut avec la jambe d'appel et atterrissage sur la même jambe, rythme.
3. Sauter en essayant d'atteindre une branche avec la tête.

Sur l'emplacement de saut :

4. Latte à 50 cm. de hauteur, élan de face. saut avec la jambe d'appel et atterrissage sur la même jambe.
5. La même chose que sous ch. 4., mais avec élan de côté. La jambe d'appel est la jambe intérieure.
6. La même chose que sous ch. 5., mais au point culminant coucher le corps du côté de la jambe d'appel.
7. Latte à 1 m. : Rechercher l'élévation maximum.
8. Plonger, atterrissage sur 3 points.
9. Augmenter les hauteurs.

b) Repos (10 min.).

c) Jeux : handball.

C. Retour au calme.

a) Ranger le matériel.

b) Communications.

c) Chant : « Quel est ce pays merveilleux ! ».

Puis toilette.

A. BAER.

L'entraînement sportif au point de vue médical

par M. le Docteur Paul Martin, Lausanne.

L'entraînement sportif, pour être bien compris, doit être pratiqué longtemps. Les expériences qu'on a des champions et des coe — c'est le terme des maîtres de sport des universités américaines — ne suffisent pas entièrement pour en saisir les mystères. Le problème qu'il suscite, tant au point de vue physique, psychique ou biologique surtout, sont multiples et passionnants. Multiples, parce qu'ils s'adressent à la physiologie de l'effort et de la fatigue; passionnant parce qu'ils révèlent les possibilités illimitées du corps humain, aboutissant aux efforts toujours plus grand et toujours mieux supportés, en éloignant aux limites les plus extrêmes les signes de déséquilibre biologique de la fatigue. L'entraînement ne s'adresse, en matière sportive, qu'à ceux dont la santé est normale. C'est de lui que nous parlerons.

Quant aux malades, leur convalescence relève en partie de la gymnastique médicale et de la rééducation délicate où les règles de l'entraînement sont d'autant plus utiles et partant doivent être d'autant mieux connues et respectées.

Enfin, entre l'athlète en pleine santé et le malade, il y a le débile. De celui-là, il faut s'en mé-

fier, et c'est surtout pour le déceler et le mettre en garde, que le contrôle médico-sportif devient utile, car le sport peut attirer dangereusement, s'il n'est pas guidé par la prudence scientifique de l'entraînement.

Toutefois, si la médecine s'occupe aujourd'hui du sport chez l'homme sain, il ne convient pas, comme font certains médecins alarmistes, d'exagérer la prudence et d'y mettre une teinte morbide en ne soulignant que le danger possible. Le sociologue aussi et le profane en général ont trop vite tendance à n'y voir que ses excès, tant ils ont l'habitude de penser en raison de la minorité normale. L'entraînement sportif doit justement pouvoir mener l'athlète à l'excès et au voisinage du record, sans qu'il en éprouve pour tout cela une fatigue dangereuse. Il conduit ainsi au plus haut degré de la force physique, où l'excès devient la négation de l'effort et où l'organisme atteint cet état physiologique supérieur, l'infatigabilité. Mais pour monter au sommet de cette courbe, qui représente en même temps le graphique de la santé, il faut savoir comment s'y prendre.

(A suivre.)