

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	5 (1948)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Échos romands

#### **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:** 10.01.2026

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

sera rempli par un jeu, après lequel il est recommandé de laisser quelques minutes pour une petite course, qui servira à faire disparaître l'essoufflement et à tranquilliser le corps.

Exécuté de cette manière, l'entraînement sera ressenti par les jeunes comme bienfaisant et reconnu sans autres par les cantons comme cours d'école de base dans le sens de la nouvelle ordonnance encourageant la gymnastique et les sports. Une fois l'entraînement introduit de cette façon, nous passerons à l'accomplissement de notre tâche consistant en *la garde de la capacité physique de notre jeunesse, pour laquelle nous sommes même légalement responsables*. On a pu, à maintes reprises, nous reprocher avec raison de n'avoir pas toujours accompli cette tâche.

Le match le plus impressionnant auquel j'ai assisté ces dernières années fut celui opposant les juniors de Vienne aux juniors de la R.A.F., en 1946, à Berne. A part les éloges entendus et lus après ce match, une constatation étonna les nombreux connaisseurs du football : la condition physique et morale insurpassable des Viennois. Plus d'une fois, j'entendis prononcer : « *Les deux équipes ont reconnu l'importance de l'école de base.* »

Il serait incompréhensible et irresponsable de notre part de ne pas, nous aussi, le reconnaître.

A. ZOSS,  
secrétaire de l'Association suisse  
de football et d'athlétisme.

## Échos romands

### GENÈVE

#### AVEC LES MONITEURS I.P. GENEVOIS !

En dépit des conditions atmosphériques peu favorables, le cours annuel de répétition des moniteurs de l'instruction préparatoire volontaire a obtenu un réjouissant succès. Parfaitement organisé par le service I.P. genevois, le cours, groupant plus de cent moniteurs, fut honoré par la présence de M. A. Kaech, directeur de l'École fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, qui tint à apporter personnellement aux moniteurs I.P. genevois le salut de l'institution qu'il dirige. Dans un exposé empreint du plus bel esprit sportif, M. Kaech exposa les principes directeurs qu'il entend mettre à la base de l'activité de l'E.F.G.S. C'est ainsi qu'il montra combien les exercices corporels peuvent contribuer à l'épanouissement de la personne, et qu'il définit le processus qui, partant de l'éducation physique de base — et passant par la performance, qui ne se solde pas forcément par une victoire —, se termine par une confiance en soi si nécessaire à l'heure actuelle.

Le directeur de l'E.F.G.S. ne manqua pas, non plus, d'insister sur la valeur sociale de la gymnastique et des sports, devant lesquels tous les pratiquants sont égaux, qu'ils soient riches ou pauvres, et il donna du « *fair-play* » la définition suivante, qui est tout à la fois originale et superbe :

« Savoir perdre sans larmes et savoir gagner sans grimaces. »

Inutile de dire que M. Kaech conquit son auditoire, et nous ne cacherons pas que, dans les conversations privées que nous avons eu le plaisir d'avoir avec lui, cette excellente impression fut encore renforcée.

La deuxième partie du cours fut consacrée aux traditionnels concours qui se déroulèrent au Parc Bertrand qui, hélas ! va probablement être rendu à sa destination première de promenade publique ! Ce qui serait fort regrettable et préjudiciable à l'éducation physique postscolaire de nos jeunes gens.

J. CHEVALIER.

### NEUCHATEL

#### IV<sup>e</sup> CROSS CANTONAL A L'AVEUGLETTE

Comme nous l'avons déjà signalé dans notre chronique du mois de janvier, la République cen-

tenaire neuchâteloise mettra sur pied, en 1948, une imposante série de manifestations sportives destinées à marquer d'une façon toute spéciale cet heureux anniversaire.

L'Office cantonal d'éducation physique a revendiqué l'honneur d'être associé à cette allégresse sportive en faisant figurer son traditionnel cross à l'aveuglette dans le cadre des manifestations sportives du Centenaire.

Il est heureux d'annoncer aux lecteurs de « Jeunesse forte, Peuple libre » que le « Cross du Centenaire » aura lieu le 23 mai 1948 et sera assuré d'une participation record. Chacun voudra, en effet, gagner la médaille souvenir du Centenaire, qui sera remise à chaque participant au cross, en plus des prix spéciaux du Centenaire et des challenges en compétition que chaque équipe peut espérer mériter si elle s'y prépare consciencieusement dès aujourd'hui.

Nous rappelons que le cross est ouvert aux équipes de tous les cantons suisses. Les inscriptions doivent être adressées sans retard à l'Office cantonal d'éducation physique, à Neuchâtel, qui donnera à chacun tous les renseignements nécessaires.

Au revoir donc, à Neuchâtel !

F. P.

### VALAIS

#### COURS CANTONAL POUR MONITEURS I.P.

Ce cours s'est donné les samedi 3 et dimanche 4 avril, à Sion, sur le terrain du F.C. et des Nouvelles Casernes.

Il réunit 90 participants (élèves), répartis en sept groupes, sous la conduite de moniteurs qualifiés, ayant suivi au préalable les cours de l'École fédérale de gymnastique et de sports de Macolin.

Toutes les régions du canton étaient représentées, et c'est un plaisir toujours renouvelé de voir l'élan et l'enthousiasme de nos moniteurs, à ces cours annuels.

M. Hirt, chef de l'I.P. en Suisse, inspecta le cours samedi et ne cacha pas son admiration devant les progrès réjouissants marqués par notre canton dans le domaine de l'éducation physique de la jeunesse.

Samedi encore, M. Roger Bonvin, chef d'entraînement de notre patrouille militaire aux Jeux Olympiques de Saint-Moritz, fit une causerie qui emballa littéralement ses auditeurs en évoquant les récentes compétitions olympiques. M. Bonvin est un chef dans toute l'acception du terme, et il a le

don de communiquer de façon vivante et suggestive ce qu'il a vu et vécu.

Dimanche, les exercices se poursuivirent toute la matinée, entrecoupés seulement par l'office religieux.

A la clôture du cours, M. P. Morand, vice-président de la Société fédérale de gymnastique, apporta le salut des autorités cantonales, et M. C. Bertrand, inspecteur fédéral des cours I.P., dit sa foi en l'avenir de l'éducation physique de la jeunesse et prodigua ses conseils d'aîné et de praticien expérimenté.

M. Constantin, à qui revient une large part des progrès réalisés en Valais par l'I.P., peut être assuré de la reconnaissance des jeunes, qui se sont développés d'heureuse façon par l'enseignement de la gymnastique et des sports.

Elles sont d'ailleurs d'année en année plus nombreuses, les sections d'I.P. qui se créent et s'organisent.

Et il doit en être ainsi, car c'est à l'heure du danger que le Pays doit surtout compter sur la santé physique et morale de ses bons citoyens.

H. P.

## LA PAGE TECHNIQUE :

### *Comment enseigner le saut en longueur ?*

par M. MEIER, Macolin.

#### II

Mr. — Maintenant que nous disposons de la vitesse et de la puissance de saut, nous allons nous appliquer à l'étude du saut en longueur de compétition. Pour ce faire, nous allons continuer notre entraînement sur la piste même de saut en longueur, ce qui ne signifie nullement que nous allons abandonner, sans autre, la pratique des exercices que nous avons énumérés dans la première partie de notre exposé. L'entraînement sur la piste doit, au contraire, être mené de pair avec de semblables exercices.

#### ÉLAN.

Hans Morgenthaler écrivait, il y a quelques mois, dans la revue « Athlétisme léger » : « C'est inconcevable le peu d'attention que l'on prête à l'élan. Chaque sauteur devrait apprendre, déjà dans le cadre de la gymnastique scolaire, l'élan correct pour le saut en longueur. Que ce soit à l'occasion des examens de fin de scolarité, des concours de jeunesse ou lors des examens d'aptitudes physiques, on constate que seule une faible partie des jeunes gens ont une idée plus ou moins exacte d'un élan bien calculé. La conséquence de cet état de choses est non seulement les mauvais résultats obtenus, mais avant tout les complexes de tous genres qui souvent sont la cause d'accidents qui créent à leur tour l'insécurité et par voie de conséquence, une diminution de l'intérêt aux exercices ».

La conception selon laquelle on peut laisser sauter les élèves avec un élan plus ou moins convenable est fausse ; elle l'est encore davantage si l'on considère la chose du point de vue éducatif.

Voulons-nous procéder à des mensurations ? Nous allons mesurer, dans ce cas, la longueur

effective du saut, et ne voulons pas user du procédé qui consiste à déduire la longueur de l'empietement. Mais cela n'est possible que si nous nous efforçons d'atteindre très exactement la poutre d'élan avec notre pied d'appel. Dans la première partie de cet exposé, nous avons mentionné que le saut en longueur est la résultante de la combinaison de deux facteurs : la vitesse de course et la puissance de saut. Un bon sauteur doit, à la fois, être capable de « sprinter » et être sûr de son style.

Qu'est-ce à dire ? Durant la course, les bras ne doivent pas s'agiter de façon désordonnée ; le haut du corps ne doit pas se balancer en tous sens et ne doit surtout pas être contracté.

La course doit être calme, concentrée, et les mouvements souples et harmonieux. Ce n'est que lorsqu'un sauteur est sûr de son style et régulier dans sa course que l'élan peut être mesuré. Il n'est pas possible de le faire plus tôt, parce que, du fait de l'irrégularité de la vitesse de course, les pas varient au cours des différents essais et tout contrôle est impossible.

La longueur de l'élan est fonction de la capacité de course du sauteur. Mais comme, précisément, la détermination de cette capacité est encore souvent sujette à caution, nous vous proposons de vous en tenir à la règle suivante :

**La longueur de l'élan sera au moins égale à la phase de start du sauteur.** (La phase de start est représentée par la longueur du trajet que doit effectuer un coureur depuis le moment du start jusqu'au moment où il atteint sa plus grande vitesse. Si un coureur n'atteint sa vitesse maximum qu'après 60 m., son élan de saut doit comprendre 60 m.).

En règle générale, la phase de start se situe entre 25 - 35 mètres. A cette longueur minimum il a lieu d'ajouter encore 5 m. pour atteindre ce que l'on appelle la phase d'élan.

#### Où faut-il placer les marques ?

La subdivision doit s'effectuer — ceci est important — à partir de la poutre d'appel. Nous mettrons la première marque à environ 5-7 pas de la poutre.

#### DESSIN SCHÉMATIQUE D'UNE PISTE DE SAUT EN LONGUEUR

