

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: 5

Artikel: De simples moyens qui fortifieront notre jeunesse [suite]
Autor: Claude
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996611>

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>

Le vol : Le travail des jambes durant le vol n'a pour but que de ne pas contrarier les mouvements naturels et de préparer un bon atterrissage. Le mouvement le plus naturel durant le vol consiste précisément à continuer à marcher (pas double). Si nous commençons notre saut sur la jambe gauche, c'est sur la même jambe que nous devons atterrir ; si l'on veut atterrir sur la jambe d'élan, il y a lieu de s'y préparer tout spécialement.

Durant le vol, les bras font des cercles asymétriques (bras g. en avant, bras droit en arrière). La tête et le regard sont constamment dirigés en avant et en haut (fig. 3). Le cercle des bras provoque un léger avancement du bassin en vue de l'atterrissage.

Atterrissage. — Un bon atterrissage permet de gagner encore quelques décimètres. Le corps est maintenant complètement redressé, les deux bras en haut. Pendant que les bras s'abaissent au cours de la phase finale du vol, les jambes sont souplement ramenées en avant tandis que les bras restent en arrière (fig. 4). Etant donné que les jambes sont en avant du corps, le centre de gravité de celui-ci se trouve être en arrière des pieds lorsque ceux-ci touchent le sol. (Position de recul).

Afin d'éviter que le sauteur ne tombe en arrière, les bras et le haut du corps doivent être lancés énergiquement en avant.

Mr.

De simples moyens qui fortifieront notre jeunesse

(Suite.)

3. — LE SAUT

Le tourbillon de la vie moderne entraîne les êtres humains, non dans une progression régulière des jours de leur existence, mais il les projette, pêle-mêle, dans de trépidantes conjonctures. La construction anatomique d'un corps humain s'affaiblit sous cette tension anormale des événements, les nerfs, mis à une pareille épreuve, cèdent ; l'humanité entière, nerveusement à bout, craque, se démenant dans la débauche des progrès matériels. L'opulence de la technique moderne a conduit l'homme à l'immobilité, alors que la nature suit la courbe de son règne, immuablement exacte au rythme des jours et des saisons.

Chez les animaux, vous observez que les plus agiles d'entre eux vivent dans l'action qui implique le mouvement, la dépense d'énergie, tandis que l'immobilité est synonyme d'opulence.

Le lion réunit en lui la force et la souplesse. A Rome, sous l'Empire, on le jugeait digne de combattre l'homme dans l'arène du cirque. Les Anglais l'ont même incorporé à leur emblème national pour marquer leur puissance temporelle. Par contre, on a conféré aux animaux à vie d'immobilité de l'ironie, voire du mépris : l'ours mal léché, le porc gras et sale.

S'élever au-dessus du niveau du sol, chercher à vaincre les lois de l'attraction terrestre, nous

enseigne le technicien des sauts. Problème simple d'apparence, si nous disposons de muscles bien entraînés. Autour de nous, d'innombrables possibilités nous sont offertes. Sauter, mais oui, dès le matin, hors du lit. Proches du stade, de la halle de gymnastique où les athlètes y disposent de moyens de saut : haie, perches, lattes, les endroits naturels abondent en obstacles variés qui « feront l'affaire » : troncs abattus dans la forêt, ruisseaux, buissons, haies.

La jeunesse saute d'elle-même, marque sa joie par des trépidations forcées ; la récréation d'une école s'apparente parfois à de singulières danses sauvages de la brousse. Il lui manque cependant cette force extraordinairement violente qui habite la jambe du félin, du coursier : la détente. L'art du saut réside dans le maintien en forme de la détente ; si la jambe est musculairement déjà bien formée, le chemin le plus aride est déjà franchi.

En résumé, un corps immobile s'enlève, un corps qui saute par la propre détente des muscles de ses jambes s'élève au-dessus du sol, par conséquent connaît les limites de son énergie animale sous forme de détente.

4. — LE GRIMPER

Parmi les contes merveilleux peuplant nos souvenirs d'enfance, l'un ou l'autre relate l'acte de tel héros qui gravit une interminable échelle, à la conquête du ciel. Et les petits rêvent d'imiter ce héros ; seulement, ils habitent sur la terre à l'âge qui ignore les lois de la perspective et de la pesanteur. Mais, dès qu'ils doivent s'escrimer à grimper aux arbres (les arbres fruitiers surtout !) ou aux perches de l'école, l'effort se proportionne à leurs ambitions : ils deviennent plus modestes.

*Voyez grimper sur ces roches
Ces athlètes belliqueux...*

Ces vers de Boileau résument le sens de l'exercice que lui accordèrent des peuples modernes dans l'éducation physique de leur jeunesse. Ils furent envoûtés uniquement par la grisaille physique du grimper : agilité, hardiesse, équilibre, mais négligèrent son rôle spirituel.

Vous avez à choisir de faire aimer cet exercice à la jeunesse, non en l'imposant comme tel, mais en l'illustrant d'images tirées de la nature qui éveillent leur intérêt : le singe, le chèvrefeuille, le lierre. Parce que, plus tard, les installations de grimper des cours de caserne feraient sourire ces jeunes gens de vingt ans, qui saisiraient la valeur d'une bonne musculature des membres supérieurs et du thorax acquise par le grimper.

Si vous imposez l'exercice en ignorant son rôle essentiel, vous formerez des numéros, ennemis déclarés de ce genre d'effort, pleins d'amertume lorsqu'ils retrouveront ces engins à leur école de recrue.

Les habitants des îles polynésiennes, physiquement parfaits, durent leur perfection musculaire en partie au grimper (cocotiers) et l'autre à la natation.

Regardez les plantes grimpantes : les roses, le chèvrefeuille, les pampres de vignes, les liserons. Plus qu'un simple caprice de la nature, elles sont le symbole de la force harmonieuse qui s'épanouit à l'air et au soleil.

Aigle, juin 1948.

CLAUDE.