

**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:** 8

**Artikel:** Simples moyens de fortifier la jeunesse [suite et fin]  
**Autor:** Claude  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996627>

### **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:** 10.02.2026

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

# Simplex moyens de fortifier la jeunesse

(Suite et fin.)

## LE LANCER

L'une des activités physiques de l'homme des plus anciennes qui soient : le lancer, s'apparente à la course et au saut. Les chroniques de l'antiquité relatent le lancer de pierres, troncs d'arbres et autres projectiles naturels par nos ancêtres.

En Suisse, la fameuse pierre d'Unspunnen, lourde entre toutes, était maniée chaque année lors de la fête de lutte qui y groupait les meilleurs bergers; elle est le symbole traduisant l'intérêt que portaient nos aïeux au jet de pierre.

Le jeune garçon trouve, s'il dirige ses pas vers la forêt, de quoi satisfaire largement son envie de lancer en jouant. Une branche en forme de massue, un caillou, un galet, constituent le matériel improvisé. Les lois élémentaires du mouvement se reportent d'elles-mêmes du jouet de l'adolescent sur l'objet de sport perfectionné de l'athlète. Parfois même, l'on observe dans leurs gestes instinctifs les éléments les plus purs, petite partie d'un tout qui se retrouvera plus tard chez l'athlète entraîné.

Le javelot de fortune, branche de noisetier ou « berclure » à haricot, est pourvu en son milieu d'une ligature de ficelle ou d'entailles, assurant ainsi une bonne prise à la main.

Une lanière fixée au caillou rond extrait du ruisseau s'identifie au câble du marteau; elle permet

de réussir des jets d'une longueur respectable par la rotation imprimée au départ de l'engin. Si nos jeunes associent inconsciemment les fondements de la technique à la joie du lancer sous forme de jeu, ils gardent de leur jeune âge un atout précieux qu'ils joueront plus tard, préparant les voies les conduisant parmi les lanceurs spécialisés.

Au boulet, disque, javelot, marteau, place le poids toujours en arrière de l'engin. N'entre en action avec le bras du lancer qu'après être engagé entièrement sur l'axe de rotation du corps ! Travaille rapidement le mouvement des jambes et ne lâche l'engin que le plus tard possible ! Au boulet, par exemple, avant d'imiter l'athlète de compétition, exerce surtout la préparation du mouvement. Une pierre ronde d'un minimum de 2 kilos remplit l'office et permet d'exécuter des exercices statiques ou dynamiques les plus variés à une ou deux mains. Mais, si tu en viens au jet proprement dit, veille à ce qu'il soit exécuté techniquement juste, se déroulant depuis le bas sur les hanches, les bras, jusqu'à la dernière extrémité des doigts. Une technique bien apprise, comme une leçon bien sue, procure le succès à son auteur.

La Finlande fournit le plus fort pourcentage du monde de lanceurs réputés; ils ont affirmé leurs qualités sportives sans l'aide d'aucun entraîneur, se préparant naturellement au milieu de leur pays de lacs et de forêts.

Notre jeunesse, citadine ou montagnarde, ne doit pas négliger un exercice dans lequel les moyens de le mettre à chef abondent sur son sol.

Aigle, août 1948.

CLAUDE.

## D'un stade à l'autre...

Vilette, Aran, Riez, Rivaz, Epesses, Saint-Saphorin, Grandvaux, Cully, etc...

Quelle douceur ces noms n'évoquent-ils pas ? Quelle suave résonance éveille en notre cœur la lente énumération de ces sites, dont le souvenir de chacun est un émerveillement !

Hameaux cossus, confortablement installés au hasard d'une ondulation de terrain ou farouchement agrippés à la terre déclinée; villages avenants dont l'architecture ou simplement la disposition forcent irrésistiblement l'admiration; cités coquettes et accueillantes, si chères au cœur du grand Ramuz, se reflétant dans l'immuablement bleu miroir du Léman...

Arrêtons-nous et méditons en aspirant à pleins poumons l'enivrant parfum du raisin qui « tra-luit » par la vertu du soleil enfin revenu.

Mais qu'est-ce à dire ? N'est-ce point l'effet d'un mirage ?

Non, cher ami. Lorsque, descendant de Grandvaux, l'on débouche sur Cully, un tableau saisissant s'offre à notre avide curiosité. Ce n'est tout d'abord qu'un terrain de basket-ball, dont les deux panneaux se profilent au loin sur le saphir-émeraude du Léman. Puis l'on distingue une magnifique pelouse, où se dessinent déjà les futures pistes d'athlétisme.

Le cadre, surtout, est impressionnant : tandis que, sur la gauche, se dressent quelques vétustes



peupliers et le clocher du village tout proche, la vue s'étend, lointaine, en glissant mollement sur la surface tranquille du lac pour ne s'arrêter qu'à la cime extrême de l'Alpe, que les dernières neiges ont encore saupoudrée.

Intrigué, vous faites quelques pas, pour bien vous assurer que vous ne rêvez point.

C'est alors que vous apparaît, dans toute son ampleur, le travail gigantesque du comité réalisateur du stade sportif de Cully : près de 15 mètres