

<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>	8
 <b>Artikel:</b>	D'un stade à l'autre
<b>Autor:</b>	Pellaud, Fr.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996628">https://doi.org/10.5169/seals-996628</a>

### 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>**

# Simples 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 déclive ; 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'immuable bleu miroir du Léman...

Arrêtons-nous et méditons en aspirant à pleins poumons l'envirant parfum du raisin qui « traduit » 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

plus bas, au pied d'une pente abrupte, un splendide terrain de football, soigneusement gazonné, fait contraste avec le bleu du lac qu'il paraît côtoyer.



## Bref billet saisonnier

Triste été que nous passons, inondés que nous sommes, depuis le mois de juin. Philosophiquement, les amateurs d'eau douce ont pris patience: les plus courageux d'entre eux se hasardent timidement sur la plage, entre deux averses. Si le soleil ne les accompagne pas à la sortie de leur bain, les voilà qui grelotent, se serrant frileusement sous leur linge de bain.

Encapuchonnées comme des meubles entreposés, les montagnes disparaissent sous des couches de nuages sombres. Tandis qu'au fond de l'armoire, piolet, crampons, tricounis, semblent être choses mortes.

Certes, il reste la piste, les installations du stade, tout humides, que l'on retrouve à la sortie du travail. Mais l'on aimerait tant se dévêter et se bronzer au soleil ! Les plus chanceux ont profité de leurs vacances pour filer à Londres. N'ayant pu assister aux Jeux, je m'abstiendrai de les commenter ici.

Prendre patience et espérer, tel est le mot d'ordre qui s'impose. Si nous examinons les possibilités offertes aux sportifs des pays qui nous avoisinent, nous en tirons cette conclusion : la nature nous a choyés en terrains naturels d'entraînement et de sport. Si la pluie de juin, juillet, août, a anéanti nos projets d'évasion au grand air, tant pis ! nous nous rattraperons la prochaine fois !

Aigle, août 1948.

CLAUDE.

Le terrain est en ce moment désert, mais, avec un peu d'imagination, on se représente la foule bigarrée des trois mille spectateurs qui, le dimanche 15 août, assistèrent aux matches d'inauguration; on s'imagine la fébrilité des comités de réception et d'organisation, soucieux du bien-être de leurs hôtes d'un jour; on assiste, en pensée, à la course folle des gamins le long de l'agreste petit sentier qui relie la terrasse inférieure à celle du haut.

Mais revenons à la réalité ! M. Louis Bovard, l'actif et dévoué président de l'association créatrice, vous glisse à l'oreille des chiffres qui renforcent en vous l'impression d'irréel et d'invraisemblable qui vous a saisi dès votre arrivée. Écoutez plutôt :

L'aménagement des deux terrasses a nécessité le déplacement de près de 15.000 m<sup>3</sup> de terre et de pierre; 390 kilos de graine ont été utilisés pour l'ensemencement des pelouses, ainsi que 1.800 kilos d'engrais. Le terrain de football a 92 m. 40 de longueur, sur 57 m. 40 de largeur. Sur le côté nord de ce terrain, un emplacement est prévu pour l'aménagement d'une piste cendrée pour courses de vitesse. A l'extrême ouest de ce même terrain, des installations de perche permettront aux jeunes gens de l'instruction préparatoire volontaire de se vouer à l'un de leurs exercices favoris.

M. Pierre Baillif, notaire, secrétaire de l'association, nous tend alors une photographie représentant l'ancien état des lieux, la gravière des Ruines, dont l'aspect fait penser à quelque bouleversement atomique. Le lecteur pourra lui-même se rendre compte de l'importance de la tâche entreprise en comparant les deux clichés ci-contre.

De tels travaux ne s'exécutent pas, de nos jours, sans argent. Le devis pour l'aménagement du stade de Cully portait sur un montant global de plus de 120.000 francs, dont seul le 50 % environ, est actuellement couvert.

Magnifiquement inspirée par l'exemple de leur compatriote, le major Davel, dont elle conserve précieusement le monument, la jeune génération de Cully et environs n'a pas craint de se mettre hardiment à la tâche pour donner aux jeunes Vaudois de Lavaux un stade que les autorités fédérales et cantonales considèrent comme une parfaite réussite.

C'est avec un sentiment de profonde admiration et de reconnaissance que nous avons pris congé de ces vaillants pionniers du sport en terre vaudoise.

Vive Cully et son magnifique stade sportif ! Vive surtout les dix sociétés locales ou voisines qui, ayant compris que de l'union seule naît la force, ont très efficacement contribué à cette heureuse réalisation.

Fr. PELLAUD.

### Adresse pour la correspondance :

Rédaction de «Jeunesse forte - peuple libre», Macolin  
Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

10 octobre 1948

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir notre journal.