

<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>	10
<b>Artikel:</b>	À nos jeunes [suite]
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996636">https://doi.org/10.5169/seals-996636</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>**

# A NOS JEUNES

Dans le N° 7 de « Jeunesse forte - Peuple libre » je vous ai parlé de formation du caractère, de courage, de sang-froid, de responsabilité, de discipline, bref de tout ce qui fera de chacun de vous un HOMME dans le vrai sens du mot.

Quelques exemples illustreront cette lettre de votre grand frère. Si vous avez lu mes lignes avec quelque attention, vous vous serez certainement souvenu de l'un ou l'autre événement dans votre village, ou dont vous aurez été, peut-être, le témoin. Et, pourquoi pas, vous en avez déjà tiré une leçon.

Je vous ai promis de vous expliquer comment on peut le mieux développer ces qualités sans lesquelles un jeune garçon ne deviendra jamais un HOMME. Et je vous disais : Faites du « tumbling » !

Drôle de mot, n'est-ce pas ? Traduit littéralement il veut dire : « art-de-marcher-sur-ses-mains-et-de-faire-la-culbute ». Oh ! ne croyez surtout pas qu'on recherche à faire de l'acrobate, du cirque, avec la pratique du tumbling. Dans les siècles les plus reculés on s'est amusé à « faire la cupesse », ou « un cumulet » comme nos amis vaudois, à marcher « la tête en bas » ; à s'exercer au « saut périlleux ». Et vous-mêmes, tout petits, combien de cabrioles avez-vous faites, sachant à peine marcher. Devenus plus grands vous avez organisé des jeux, même de petits concours, à savoir qui pourra marcher sur les mains de la barrière jusque... le plus loin possible !

Ce fut un gros événement quand un gymnaste romand osa pour la première fois lâcher sa prise de rock pour faire un tour complet dans l'air avant de retomber.. sur ses pieds : « le fleurier » était trouvé. On avait dit : « Quel casse-cou ! il est fou ! Aujourd'hui, des milliers de gymnastes le pratiquent chaque jour dans tous nos locaux et sur nos places d'entraînement. Plus tard, un gymnaste de Moutier (Jura bernois) tenta « le fleurier en arrière » ! On ne parlait déjà plus de folie, on s'émerveilla un peu moins, mais on l'imita tout aussitôt.

De l'acrobate ? Mais pas du tout ; simplement le résultat de nombreux exercices d'entraînement où se sont alliés l'endurance, la souplesse, le sang-froid, le courage tout à la fois.

Pratiquer le tumbling, c'est faire ce que nos camarades alémaniques appellent « gymnastique au plancher » ; Hébert disait : « quadrupédie », les Français et les Belges le dénomment « exercices d'agilité et de souplesse ». C'est de la petite acrobatie de parterre, si vous voulez, amusante, mais combien précieuse pour développer ces qualités que je rappelais au début de ces lignes : courage, sang-froid, souplesse, discipline, aidant toutes à la formation du caractère.

Il y a belle lurette qu'on fait des pyramides à toutes nos soirées de gymnastes, et les pu-

pilles ne sont pas les moins fiers de participer à ces exercices d'agilité, de sang-froid ! Et personne n'ira prétendre que c'est là de l'acrobate, stupide, inutile, dangereuse, n'est-ce pas ?

Voici donc quelques exercices ; peut-être en avez-vous déjà fait, sans savoir que c'était du « tumbling » ...

## Les culbutes :

1. En station accroupie, mains au sol : poser la partie arr. de la tête entre les mains — détendre énergiquement les j. en restant bien ramassé, les genoux à la poitrine ; le mouvement se termine à la position des j. fl.
2. Même ex. en partant de la stat. écartée, j. tendues, mains posées devant les pieds à 20 cm.
3. Même ex. mais appui sur les avant-bras et non plus sur les mains.
4. Ces trois exercices peuvent s'exécuter avec un petit élan, plus tard précédés d'une course rapide, mais seulement après un entraînement précis et sûr.
5. En appui renversé sur les bras (« stand ») : fl. les bras, poser la tête sur le sol et culbuter. Chacun de ces exercices peut être répété sans arrêt plusieurs fois : c'est la culbute perpétuelle.
6. **La culbute à deux** est très amusante, mais elle demande de la précision dans son exécution : A est assis, j. écartées, bras levés ; B est debout derr. A et lui saisit les mains : B saute par dessus A, pieds joints, en s'appuyant sur ses bras — il retombe sur ses pieds entre les j. de A et, tenant fermement la prise des mains, effectue sa culbute en av. le corps bien ramassé — A se redresse, exécute le mouvement qui vient de terminer son camarade B.
7. **Le tank** (deux camarades de même taille et de poids équivalent, si possible) : A est debout, tenant les pieds de B ; B est couché sur le dos, j. levées, la tête entre les j. de A, saisissant les chevilles de A :  
Exécution : A se laisse basculer en av. la tête entre les pieds de B avec une légère poussée des j. — culbute en av. (attention à la position de la tête bien renversée) — B fléchit les j. et suit le mouvement, chacun tenant très fermement les chevilles de son camarade.
8. **Le tank à trois** (même remarque que ci-dessus) : Au départ A est debout, B est couché, les j. légèrement fl. C a les pieds sur les épaules de A et s'appuie des mains sur les chevilles de B.  
Exécution : C fléchit les br. pose la tête au sol — A suit le mouvement — B s'assied, se redresse et part à son tour pour la culbute.

Chacun tient toujours très fermement les chevilles de son camarade.

Il y a des **culbutes en arrière** aussi, mais plus délicates et plus difficiles à exécuter. On sera donc prudent avec les débutants et les « frous-sards ».

Vous avez déjà fait ou vu exécuter des **culbutes lancées**. En voici l'une ou l'autre :

1. Position de départ : A et B, de même taille et de même poids, sont dos à dos, bras levés ; A est en stat. écartée, j. légèrement fl. saisissant les poignets de B — se penche en av. de telle sorte que B se trouve étiré en extension dorsale, le corps arqué ;

Exécution : A se penche brusquement en av. tire vigoureusement sur les br. de B et le lance d'un coup de reins au-dessus de lui —. Dans le même temps B lance rapidement ses j. tendues vers le haut et en arr. roulant en culbute du dos de son camarade A. — Dès que B a commencé sa bascule vers le sol, A se redresse en tirant énergiquement les poignets de B, accélère ainsi la girouette en aidant au redressement de son camarade.

2. Le même mouvement peut être exécuté en partant de la position assise.

3. A se place derr. B ; B est en stat. écartée et place sa tête entre les j. de B ; B saisit les épaules de son camarade A et se couche sur son dos ; A, mains aux genoux, se relève jusqu'à l'horizontale :

Exécution : A se redresse vivement et lance B en arr. d'un violent coup de reins. — Dans le même temps B lance énergiquement ses j. en arr., lâche les épaules de A, fait une culbute dans le vide pour tomber au sol... sur ses pieds.

Cet exercice ne sera introduit qu'avec prudence et aide, car la chute peut être l'occasion d'un accident ; la moindre faute technique dans l'exécution peut, en effet, rendre le secours des bras inutile, la tête arrivant au sol avant eux. Et une chute sur la tête n'a rien de particulièrement recommandable.

4. Encore une culbute lancée :

Position de départ : A se couche sur le dos, br. levés, j. levées également mais lég. fl. ; B tourne le dos à A, appuie son bassin contre les pieds de A :

Exécution : B lève les br. en haut et bascule en arr., les reins bien cambrés — A maintient l'appui des pieds sur le bassin de B et le saisit aux épaules — A détend énergiquement les j. et repousse B vers le haut, par-dessus lui, mais en maintenant fermement la prise des épaules — A aide B à se relever en fin de culbute d'une énergie poussée aux épaules.

Et voilà, mes chers amis, quelques exercices de tumbling. Je vous rends attentifs au fait que, si l'une ou l'autre de ces culbutes semble un jeu, certains mouvements exigent une pratique très exacte, beaucoup d'entraînement, et toujours sous la surveillance des moniteurs, au début. Il est bien entendu que ce sera plus aisément si on dispose de bons tapis, ou d'un endroit (fossé pour les luttes, par ex.) muni d'une belle

épaisseur de sciure de bois ou de sable. Il faut s'appliquer à une technique très exacte, à une belle précision des mouvements détaillés, par chacun des partenaires dans les culbutes par couples .

Le passage sur la nuque, par exemple, doit être exécuté avec beaucoup d'exactitude si l'on veut éviter... « une vilaine chute » ou des douleurs assez vives. Si tel mouvement demande seulement de la souplesse, un autre exige de la vitesse dans son exécution, un troisième de la force aussi. Et puis, tête en haut, tête en bas, culbute dans le vide, autant de situations passagères assez incommodes pour qui ne garderait pas tout son sang-froid.

Car ces exercices ne sont pas des « rigolades » qu'on réussira plus ou moins bien, plutôt mal que bien. Non, ce sont des exercices méthodiques qu'il faut exécuter à la perfection, avec une chute et un retour à la position de départ ou à la position absolument correcte. Une culbute qui se termine sur... le derrière avec une grimace mérite la note 0 !

Comme je suis souvent vers vous, sans que vous me voyiez, je contrôlerai vos progrès et vous donnerai plus tard d'autres exercices plus compliqués qu'on ne peut construire qu'avec les éléments ci-dessus et que vous devrez posséder à fond avant tout.

#### Le vieux frère.

## Malgré tout...

Les yeux encore pleins de soleil, le corps bruni, du brun des châtaignes que l'on cueille par ces tèdes jours d'automne, je goûte les ultimes couleurs du feuillage des arbres; le sous-bois dégage de fades senteurs.



« Vignette Pro Juventute »

Temps de la récolte, heures où les pressureurs de raisin besognent la nuit sous les maisons vigneronnes, tandis que dehors, de l'aube grise au soir, le couteau des vendangeuses se glisse sous la feuille du cep et tranche la grappe. Des cris et des chants se font entendre sur le mont planté de vignes, droit au-dessus d'une belle nappe d'eau bleue. Au matin, une brume humide guette hommes et femmes à leur départ pour le travail: ils toussent; leur haleine, au contact de l'air frais, décrit une traînée, comme la fumée d'une cigarette.

Une saison de plus s'en va; mélancoliquement, l'on se souvient des journées d'été qui nous don-