

**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:** 6 (1949)

**Heft:** 7

**Artikel:** La page technique : comment enseigner le jet du boulet [suite]

**Autor:** Ruegsegger, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996692>

### 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:** 04.02.2026

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

Les « Nicolas Chauvin » du sport s'écrient: « Un de moins » quand on sort un blessé du terrain. Ils n'hésitent pas à frapper les joueurs, à envahir les vestiaires, à guetter pour l'assommer le malheureux arbitre.

Et chaque dimanche ces scènes ignobles se répètent...

Comme tout cela est loin du sport ! Comme tout cela est répugnant ! Comme tout cela est bête !

\* \* \*

Ce chauvinisme sportif est une source de retombées.

Aussi n'est-il pas combattu, mais excité par les organisateurs de réunions sportives.

Plus les passions locales sont excitées, plus il tombe d'argent dans la caisse.

Durant toute la semaine le chauvinisme local ou régional ou même international est alimenté, soigné, exalté, encouragé, chauffé à blanc par des communiqués, par des articles qui constituent de puissants moyens de suggestion collective et qui alimentent les passions populaires.

Il n'est pas étonnant que les « Nicolas Chauvin » de tous les coins de France, dopés à point par la presse, dite sportive, mais essentiellement publicitaire, en arrivent aux excès que chaque lundi les vertueux chroniqueurs ne manquent pas de déplorer.

Pour compenser dans une certaine mesure les effets du chauvinisme local, les grands clubs s'efforcent de déplacer des groupes de « donneurs de voix », de « vocifératores », comme disaient les latins, de « supporters » comme disent les Anglais. Ces donneurs de voix ont pour mission d'essayer de prendre le dessus sur le vacarme de la galerie locale — comme si le sport avait quelque chose à gagner à ces chahuts contradictoires.

\* \* \*

Pour apprécier à quel point ce chauvinisme sportif est stupide, il suffit de se demander quel est l'objet de sa passion.

Certes, on comprend que les membres d'un club — ou même d'une nation — se réjouissent de voir leurs camarades souples, alertes, heureux, doués de vigueur, d'intelligence et de sérenité, qu'ils se réjouissent même de les voir meilleurs que d'autres, de les voir victorieux, si leur victoire est le résultat d'efforts accomplis en commun.

C'est là un sentiment louable de bonne solidarité sportive, de bonne camaraderie.

Mais la plupart des équipes que les foules acclament ne sont même pas des produits du cru. Je sais telles équipes qui comprennent des Anglais, des Polonais, des Hongrois, des Danois, enfin des Français qui sont du Nord ou qui sont du Midi.

Et c'est pour ces équipes hétéroclites que s'égosillent et que se battent les « Nicolas Chauvin » des grandes villes de France !

Lamentables jouets de la presse qui sait « faire pleurer dans les chaumières », et des trésoriers qui savent faire payer le droit de gueuler, « un droit qu'à la porte on achète en entrant »... et qu'on achète très cher.

Pauvres « Nicolas Chauvin » !

## La page technique

### COMMENT ENSEIGNER LE JET DU BOULET

(suite) par HANS RUEGSEGGER, Professeur de sports, Macolin

#### II. — Exercices préparatoires

*Le jet en marchant.* — Dans le but de faciliter le mouvement du jet, prendre un élan de trois, quatre ou cinq pas sur un terrain plat ou légèrement incliné vers le haut, effectuer un petit pas croisé pour se tourner à la position latérale des jambes écartées, puis jeter le boulet de telle manière que le poids du corps — qui repose jusqu'au dernier instant et entièrement sur la jambe arrière — soit transporté énergiquement sur la jambe avant. Ce mouvement est complété par une légère rotation du corps dans la direction du jet. L'expulsion du boulet hors de la main suit instantanément l'extension rapide et énergique de tout le corps au-dessus de la jambe avant.

*Indications méthodiques :* Au début, aucune indication théorique. L'essentiel est d'acquérir le sentiment pratique du jet parfait. Notre attention se porte successivement sur les différentes phases du mouvement :

- a) « Se faire grand » (extension totale en avant, en haut);
  - b) Se détendre dans la direction du jet;
  - c) Le dernier pas (position précédant le jet).
- a) « *Se faire grand* ». Exigez avant tout une poussée très énergique du pied arrière tourné dans la direction du jet, par laquelle la hanche sera élevée entraînant avec elle l'extension, en avant, en haut, du pied qui jette.

*Faute :* La jambe ne pousse pas suffisamment, le côté opposé reste en arrière et inactif.

b) *Se détendre dans la direction de jet.* De tous nous exigeons une détente exacte, mais nous voulons souligner deux fautes fréquentes. Tout d'abord, par l'exercice permanent dans le cercle, l'élève est si fortement accaparé par la crainte d'empêtrer qu'il interrompt brusquement son élan avant d'effectuer le jet. La crispation des hanches, due à cet arrêt, rompt le mouvement acquis par le corps, il ne reste — comme force disponible — que celle du bras. Dans l'éducation de la détente, nous devons exiger la mise en jeu de toute la masse de notre corps qui repose, comme on le sait, sur les articulations des hanches et du bassin) et il contribue, ainsi, à l'élan complet par l'extension énergique de la jambe arrière jusqu'au jet lui-même. De cette façon seulement, une extension totale et exacte est rendue possible.

*Remarque :* L'activité de tout le corps est infinité plus importante que la « poussée » du bras.

Secondement, nous devons insister sur ce que la détente se fasse en ligne droite afin d'éviter un balancement latéral anticipé ou prématuré. Une telle faute aurait pour conséquence un jet partant trop vite de l'épaule, laissant la force de la masse du corps inefficace et inutilisée, sans compter l'influence défavorable sur la position de l'axe de rotation.

*Progresser en ligne droite signifie que l'on donne la direction exacte du jet et que l'on favorise le développement de toute la force engagée derrière le boulet.*

Moyen de se contrôler soi-même : Les yeux doivent suivre le boulet durant son trajet dans l'air jusqu'à son arrivée au sol.

c) *Le dernier pas* (position de jet). Dans l'exécution du dernier mouvement, nous devons porter toute notre attention sur la jambe avant qui est fléchie. Le genou est tiré contre la poitrine, puis la jambe se détend pour reprendre contact avec le sol par l'éminence du gros orteil, le talon ne se posant qu'ensuite (le pied est légèrement tourné de côté). Le pied de la jambe arrière, de même que la hanche, se tournent dans la direction du jet pour pousser rapidement et énergiquement. Les mouvements : pose du talon de la jambe avant et rotation du pied arrière (talon légèrement soulevé) et des hanches, s'exécutent en même temps. Cet exercice sera étudié aussi bien en marche qu'après trois ou quatre sautilllements en avant sur la jambe d'appui.

*Fautes* : Le poids du corps (hanches et torse) est porté trop tôt sur la jambe gauche, bien avant l'extension maximale de la jambe arrière. La force d'élan ne peut plus être utilisée totalement.

Le jet intervient trop tôt, c'est-à-dire avant que la jambe avant ne prenne contact avec le sol. Résultat : efficacité réduite de l'extension.

*Attention* : Le poids du corps repose sur la jambe arrière, aussi longtemps que le pied avant n'a pas trouvé toute la résistance au sol, des orteils au talon.

Le sentiment de maîtriser cette position du corps et le mouvement de rotation ne sera réel et complet que si l'on fait abstraction de toute recherche de performance. En aucun cas, on ne devra faire intervenir toute la force du bras. Comme moniteur, tu ne dois corriger, dans la règle, plus d'une partie à la fois.

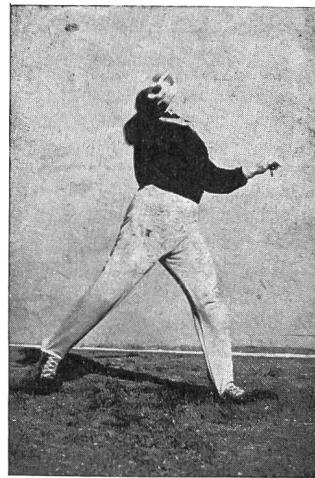
### III. — *Le jet sans élan*

Nos élèves sont maintenant suffisamment instruits dans le jet pour qu'aucune faute grave ne soit commise, ce qui nous permet de passer à l'exercice principal : le jet sans élan. Une difficulté nouvelle intervient du fait que nous n'avons pas d'élan, mais uniquement une activité du corps et du boulet. Avec cette position commencera toute la formation technique, jusque dans ses moindres détails.

1. — *Position du corps dans la position de départ* (Toutes les indications qui suivent concernent les droitiers). — La position du corps est normale, droite et relâchée (voir figure 3 [No 6]). La tenue du boulet est, comme indiqué précédemment, le coude bas. Tout le poids du corps repose sur la jambe d'appui (droite). La jambe gauche est entièrement déchargée et n'est pas contractée, elle est légèrement tournée dans la direction du jet.

2. — *Étude du mouvement*. — Le côté droit du corps se tasse légèrement sur lui-même, pendant que la jambe gauche est fléchie, le genou tiré contre la poitrine et un peu tourné à l'intérieur, puis cette jambe est tendue et reposée au sol (pointe du pied d'abord, puis talon). Au moment où le talon se pose, le pied droit se tourne (le talon soulevé) dans la direction du jet et pousse énergiquement ; il se trouve donc, avant qu'il ne pousse, exactement au-dessous de la hanche. L'extension commence. Pendant que la jambe gauche se tend

peu à peu, la jambe droite soulève le bassin, la hanche droite et l'épaule vers le haut. Dès que la poitrine se tourne dans la direction du jet, le bras droit commence son travail (Fig. 4). L'extension



(fig. 4)

maximale est atteinte, le boulet se trouve devant le corps. Le bras qui lance, dont le coude est levé, est plus haut que l'épaule, et le boulet quitte la main (Fig. 5).



(fig. 5)

*Fautes* : Dans la position de départ : Mouvement d'élan en arrière avec rotation. Le boulet décrit un cercle et complique inutilement le mouvement.

— Avant l'extension du côté gauche du corps, la hanche gauche cède en arrière. L'axe de rotation se trouve alors déplacé dans le milieu du corps, le parcours du boulet est raccourci.

— Mauvaise position de la jambe et du pied gauche, qui est posé sur toute la plante, la jambe est tendue.

— La poitrine est ouverte trop tôt, l'épaule et le bras gauche seront contrariés (rotation). La force du jet se développera « à côté » du boulet, l'axe de rotation est ramené vers le milieu du corps.

— Le boulet est jeté à droite de côté plutôt que par-dessus l'épaule. Il quitte donc la main trop tôt.

3. — *Méthodique*. — Progresser prudemment, ne pas avancer trop rapidement dans le développement des différentes phases. En tous cas, retarder le plus possible le travail du bras. Ne jeter qu'avec l'élan du corps et en pleine maîtrise de ses mouvements. Toute l'attention est portée sur un seul mouvement à la fois, puis corrigez-le exactement.

Ne vous contentez pas de critiquer, mais encouragez toutes les fois qu'un élève fait quelque chose de bien; ne les découragez surtout pas par des remarques déprimantes.

#### IV. — *Le sautillement (L'élan)*

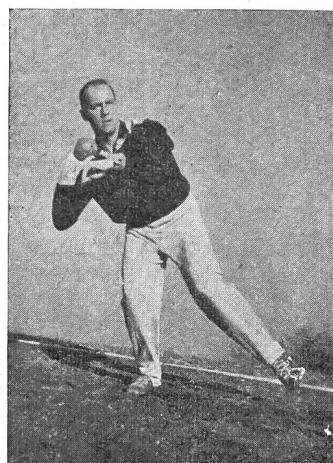
Comme son nom l'indique, le sautillement sert uniquement à mettre le corps en mouvement. Par le sautillement, nous cherchons à rassembler toutes les forces pour le jet lui-même.

1. — *Succession des mouvements.* — Pour la position de départ, voir *Jet sans élan*. Dans cette position, le corps cherche à acquérir son élan par des balancements rythmiques et souples du bras et de la jambe (exercice de concentration pour le sautillement qui suit). Avec la deuxième ou la troisième répétition, ce mouvement s'amplifie jus-



(fig. 6)

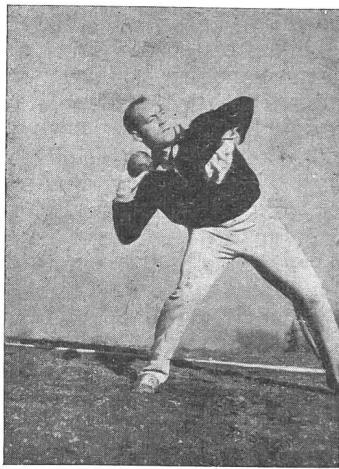
qu'à l'extension totale du corps, accompagnée d'une élévation sur la pointe du pied de la jambe d'appui. Cette extension est suivie aussitôt d'un rapide abaissement de tout le côté gauche du corps, qui dépendra, dès lors, complètement de la jambe droite. Le bassin tombe dans la direction du milieu du cercle et la jambe d'appui est contrainte de suivre ce mouvement du bassin. Le pied est tiré



(fig. 7)

à ras du sol (pas de saut), en même temps que le genou gauche est fléchi dans la direction de la poitrine et tourné en dehors (Fig. 6 et 7). Le pied reprend contact avec le sol (la position des hanches et du torse reste inchangée) et elle est posée légèrement à gauche sur la plante du pied (Fig. 8). Les deux genoux sont encore fléchis, la position de jet est atteinte, le torse ramassé sur lui-même,

l'articulation de l'épaule décontractée. La suite du mouvement est identique à celle du jet sans élan que nous avons vu précédemment.



(fig. 8)

*Fautes:* Croiser la jambe d'élan avec celle d'appui. Ce mouvement est inutile, car le corps perd son équilibre plutôt que d'être amené dans la direction du jet. De plus, le torse légèrement tourné à droite augmente le danger de rotation.

— Le sautillement exagéré devient un vrai saut, entraînant le corps beaucoup trop loin à l'intérieur du cercle; tout le mouvement sera retardé plutôt qu'accéléré.

— Au lieu d'être fléchie contre la poitrine au moment du sautillement, la jambe gauche (jambe d'élan) est lancée tendue loin du corps, touchant ainsi le sol trop tôt et trop loin en avant. Le mouvement d'appui et de blocage de la jambe gauche en est rendu plus difficile.

*Indications méthodiques :* Il est un fait certain, révélé par les expériences, que l'apprentissage du sautillement est, pour le débutant, la source de grosses difficultés. C'est pourquoi il est vivement recommandé de pratiquer de nombreux exercices de sautilllements sur une jambe (jambe d'appui) en avant, en arrière, de côté. Ainsi, le genou de la jambe d'appui est préparé à un travail rythmé et souple; le genou peut être également saisi par les deux mains et tiré contre la poitrine.

Nos élèves doivent apprendre à maîtriser le poids de leur propre corps et acquérir le sentiment de conserver l'équilibre. Dès que ces différentes parties auront été travaillées, il faudra songer à coordonner le sautillement et le jet pour arriver au mouvement complet. Cette synchronisation exige une très grande concentration: ce n'est qu'à la suite d'une accélération progressive et une absence complète de tout effort, que nous nommerons rythme, que le mouvement tout entier, harmonieux, sera acquis. Nous pourrons alors mettre en pratique cette technique dans le cercle.

#### V. — *Le jet du boulet dans le cercle*

1. — *Le sautillement (élan) dans le cercle.* — Pour la position de départ, voir Fig. 3. Le pied est contre le bord arrière du cercle, il est à angle droit par rapport à la direction du jet (position transversale). Le pied gauche est légèrement ouvert vers l'intérieur. Le sautillement, court et à ras du sol, est exécuté dans la moitié arrière du cercle, afin qu'il nous reste une place suffisante pour la dernière phase du jet.

**2. — Coordination de l'élan et du jet.** — Dès que la jambe droite — portant tout le poids du corps — a atteint le milieu du cercle, le mouvement « explosif » de l'extension est instantanément mis en action avec l'utilisation totale de cette force et dirigé, d'un seul trait, en avant, en haut. En maintenant le plus longtemps possible le poids du haut du corps sur la jambe arrière, le boulet sera lancé dans les meilleures conditions.

**Fautes dans le passage de l'élan au jet :** L'axe de l'épaule et l'axe de la hanche ne doivent pas être tournés en arrière (rotation) au moment de la pose du pied gauche, ils restent parallèles à la direction de jet.

— Le torse ne reste pas au-dessus de la jambe d'appui et est porté trop tôt sur la jambe gauche. Il résulte de cette faute une pose du pied gauche prématuée et un mauvais développement de l'extension, la trajectoire du boulet sera trop tendue.

— La jambe gauche est posée sur toute la plante du pied ou même sur le talon, puis aussitôt tendue. Il découle d'une telle faute, lorsque le corps est déplacé en arrière, que le mouvement d'extension ne pourra se faire normalement et être efficace. L'axe de rotation se trouve ainsi déplacé au milieu du corps.

**3. — La poussée du bras.** — Le bras commence à agir dès que la poitrine s'est tournée dans la direction de jet; de manière que le côté gauche du corps, bien tendu, joue le rôle d'axe de rotation. Aussitôt que le côté droit et le bras se seront énergiquement détendus, le boulet quitte la main (le dos de la main tourné en dedans).

**Fautes dans le travail du bras :** Dans le 99 % des cas, la poussée du bras intervient trop tôt, c'est-à-dire avant que l'extension du torse soit complète. Il devient ainsi impossible d'utiliser toute la force du corps. Cette force est perdue et devenue inutile.

— Le coude n'est pas levé avant le jet. Il en résulte une trajectoire trop tendue et mauvaise. On a coutume de dire que le jet est trop bas ou de côté. Les possibilités d'intervention de la masse du corps se trouvent réduites. On peut éviter cette faute en levant immédiatement le coude avant la mise en action du bras, pour permettre de jeter le boulet par-dessus l'épaule.

**4. — Le saut final dans le cercle.** — Ce dernier ne doit intervenir que lorsque le boulet a quitté la main. Le corps, complètement allongé vers le haut et en avant, qui accompagne le boulet, pourra être arrêté dans ce mouvement vers l'avant par un saut sur la jambe droite.

**Principes méthodiques :** Le saut final doit être instruit en guise de conclusion. Il n'est pas une phase importante, mais un mouvement complémentaire seulement. Il s'agit simplement de démontrer aux élèves qu'on peut, avec 100 % de réussite, éviter, très facilement, tout empiètement.

Le travail du bras n'est intervenu qu'à la fin de notre instruction pour des raisons bien arrêtées. Nous voudrions mettre en garde des moniteurs contre le danger d'accorder au travail du bras une importance exagérée. Les expériences faites dans de nombreux cours nous ont montré qu'il faut le mettre au deuxième plan afin de pousser, avant tout, la mise en jeu de tout le corps (plus particulièrement des hanches).

## CONCLUSION

Cette instruction que vous venez de parcourir a pour but de donner au moniteur I.P. la possibilité d'enseigner le boulet selon des principes techniques et méthodiques uniformes, dès le début, préparant ainsi une base générale qui favorisera une étude plus complète. Et maintenant, chers moniteurs, au travail ! Lui seul, avec notre affection et notre enthousiasme pour la jeunesse, nous assurera le succès et les plus grandes satisfactions.

## ÉCHOS DE MACOLIN

Depuis l'époque, déjà lointaine, où la cité bienneoise unanime s'était prononcée en faveur de l'installation de l'École fédérale de gymnastique et de sport à Macolin, les contacts entre la population, les autorités et notre Institut fédéral de sports n'avaient jamais revêtu une forme bien concrète. Les marques d'estime, de sympathie et d'admiration ne firent certes jamais défaut; il suffit, pour s'en rendre compte, de consulter le registre des visites de notre école. Si l'on songe que 155 visites, groupant plus de cinq mille personnes, se sont intéressées à nos installations en 1948, seulement, on admettra volontiers que Macolin n'est pas devenu « la tour d'ivoire » que l'on craignait d'abord.

En dépit de toutes ces preuves incontestables de l'intérêt qu'a soulevé la création de l'E.F.G.S., la direction de cette dernière a jugé nécessaire d'établir un contact plus direct avec tous ceux qui avaient placé leur confiance dans le nouvel institut.

C'est la raison pour laquelle une soirée de film et de conférence fut organisée à la Tonhalle à Bienne, à laquelle prirent part plusieurs centaines de personnes, au nombre desquelles figuraient de nombreuses personnalités locales et les représentants de toutes les associations sportives et de la plupart des partis politiques de Bienne et d'Evilard.

M. Kaech, directeur de l'École, traça succinctement l'activité de l'institut de Macolin et fit l'éloge des pionniers, en particulier de M. Guido Müller, ancien maire de la ville de Bienne et président du conseil de l'École. Il dit sa foi en l'avenir de notre institut national de sports, relevant notamment l'importance de la mission qui lui a été confiée par la Confédération au sujet des recherches scientifiques en rapport avec l'influence du sport sur la santé publique.

L'introduction, en 1950, de cours de six mois pour la formation des maîtres et maîtresses de gymnastique et de sport de profession indépendante, contribuera grandement aussi à donner à l'E.F.G.S. toute l'importance que certains milieux lui contestent encore.

M. Kaech tint également à relever les heureuses répercussions économiques que l'activité de l'E.F.G.S. entraîne nécessairement pour la ville de Bienne; le montant de 350.000 francs dépensé en 1948, dans la région de Bienne, montre sans conteste que les sacrifices consentis par cette dernière sont productifs d'intérêts.