

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:	7 (1950)
Heft:	7
Artikel:	De saines et vivantes leçons de gymnastique grâce aux exercices avec partenaires
Autor:	Pellaud, Fr.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996657

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: 08.01.2026

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

· semaine d'agitation, de te redonner le goût perdu des choses vraies semées sous tes pas et t'apprendre la poésie des merveilles créées. Le jour où toute la jeunesse de notre pays partira sac au dos en chantant vers la lumière, le jour où elle aura compris le sens d'une vie simple, exempte d'artifices et de fallacieux plaisirs ; le jour où elle aura compris que pour contempler du regard il faut savoir s'élever, ce jour-là, elle aura trouvé le bonheur vrai et la joie d'avoir vingt ans.

Aidons notre chère jeunesse à monter en

chantant, à refaire un monde nouveau dans la joie et dans l'amour fraternel, dans le respect de la parole donnée, dans la bonne camaraderie, la franchise, la générosité et peut-être qu'un jour, au lieu de penser seulement à s'entre-tuer, la pauvre humanité régénérée par le sang neuf de ses enfants, saura-t-elle se tendre la main et faire autour d'un monde bâti sur l'amour et sur la beauté la grande ronde des peuples réconciliés.

Sion, 16 mai 1950.

Honoré Pralong.

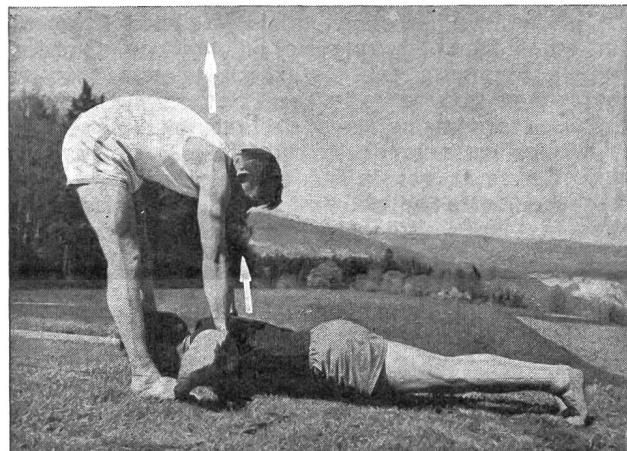
De saines et vivantes leçons de gymnastique grâce aux exercices avec partenaires

Chers moniteurs I.P.,

Nos deux maîtres de sports « Taio » Eusebio et Kaspar Wolf se sont ingénier à créer pour vous une série de nouveaux exercices avec partenaire que vous pourrez exécuter et faire exécuter par vos jeunes élèves avec le maximum de profit. Cette première série de six vignettes sera suivie d'une autre en août ou septembre. Ces clichés vous indiqueront, mieux que la terminologie la plus savante, la manière de vous y prendre. Il vous suffira ensuite d'actionner le mouvement dans la direc-

tion indiquée par les flèches blanches, et bientôt vous ressentirez dans tous vos muscles la bienfaisante action de ces quelques exercices. Faites-en d'abord la démonstration pratique devant tous vos « poulains », puis passez au travail collectif en contrôlant chaque groupe séparément. Chaque exercice ou mouvement peut être répété à volonté. A chaque leçon, la série des six exercices sera passée en revue.

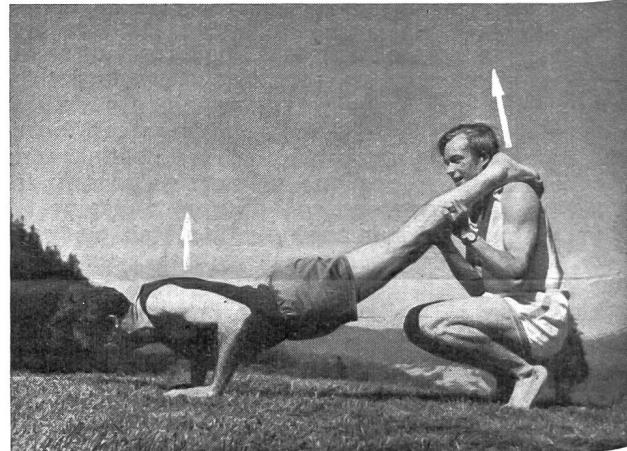
Et voilà, au travail, chers amis, et beaucoup de plaisir.
Fr. PELLAUD.



EXERCICE N° 1

N° 1 en position faciale tendue.

N° 2, en position debout, jambes écartées, saisit le N° 1 sous les aisselles en aidant et en freinant alternativement le mouvement d'extension et de flexion du N° 1. Changer de rôle.



EXERCICE N° 2

N° 1 en position faciale tendue.

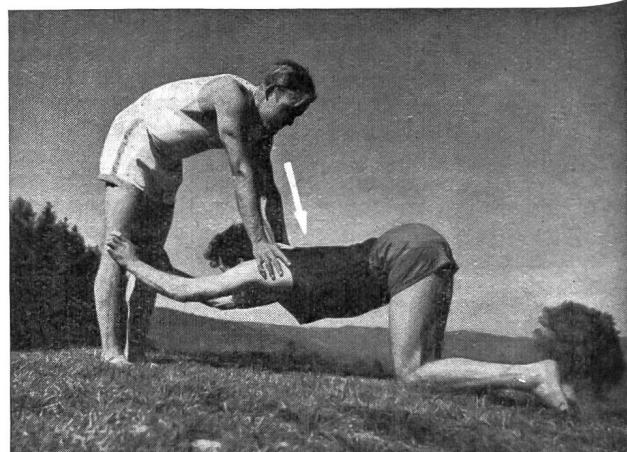
N° 2, en position accroupie, saisit les jambes du N° 1 et les place sur ses épaules. Pendant que le N° 1 fait son extension sur les bras, le N° 2 se dresse. Exécuter cinq fois, puis changer de rôle.



EXERCICE N° 3

N° 2 en position dorsale.

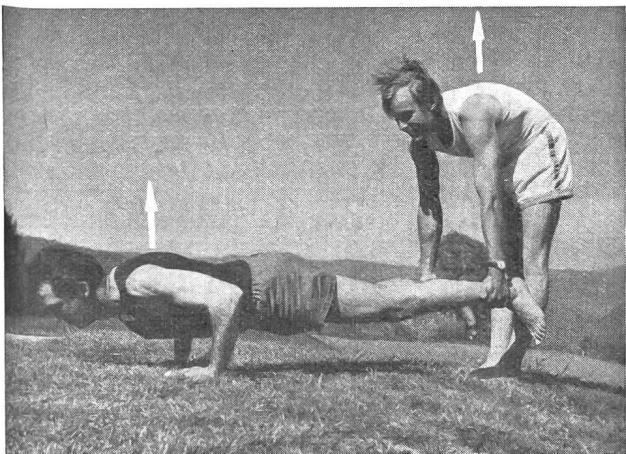
N° 1 en position faciale à l'appui sur les mains du N° 2. Flexion et extension à volonté. Changer de rôle.



EXERCICE N° 4

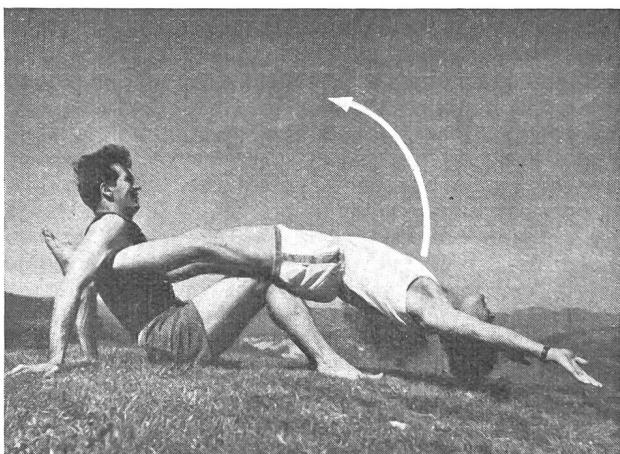
N° 2 en position debout, jambes légèrement écartées.

N° 1, en position à genoux (le plus loin possible), saisit les genoux du N° 2, qui fait pression sur les épaules du N° 1 en provoquant un mouvement de balancé. Changer de rôle.



EXERCICE N° 5

N° 1 en position faciale, jambes écartées.
N° 2, en position debout, saisit les jambes du N° 1 et les soulève en se redressant, pendant que le N° 1 fait son extension, et les abaisse au moment de la flexion des bras. Changer les rôles.



EXERCICE N° 6

N° 1 en position assise, genoux élevés serrés, bras à l'appui en arrière.
N° 2 siège sur les genoux et pieds sous les aisselles du N° 1. Redresser et abaisser alternativement le torse. Excellent exercice à exécuter lentement et correctement. Changer de rôle.

Après le cours 1950 de moniteurs pour ecclésiastiques de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin

Il est des nations malheureuses où la gent ecclésiastique est considérée comme la « bête noire » des gouvernements et vouée aux pires persécutions de la part de ces derniers ! Il en est d'autres où la collaboration la plus étroite existe entre autorités civiles et religieuses pour le plus grand bien des unes et des autres. La bienfaisante paix qui en résulte automatiquement se répand alors dans le peuple au sein duquel s'établit la concorde, le respect mutuel et la considération pour l'opinion d'autrui.

Notre cher petit pays a l'inappréciable privilège de figurer encore au nombre de ces heureuses nations.

La concorde nationale, le respect mutuel et la considération réciproque n'y sont pas uniquement des slogans de propagande électorale. Ils sont l'expression réelle de l'esprit qui anime chacun de ses enfants qui lui sont restés fidèles en dépit des fallacieuses idéologies étrangères qui tentent à s'infiltrer de plus en plus dans tous nos milieux.

C'est pour concrétiser, en quelque sorte, cet élément pacificateur que l'École fédérale de gymnastique et de sport organise, chaque année, un grand rassemblement des ecclésiastiques de notre pays sous la forme d'un cours fédéral de moniteurs de l'instruction préparatoire volontaire.

C'est ainsi que, du 2 au 8 juillet, nous avons vu accourir à l'E.F.G.S. prêtres, pasteurs, révérends pères capucins et rabbins, empreints, les uns et les autres, du même désir de s'initier ou de se réadapter à ce bel esprit de Macolin, fait de cette chaude camaraderie sportive grâce à laquelle disparaissent toutes divergences d'opinions, de langues et de conceptions. Dès l'ouverture du cours, il n'y a plus que des hommes revêtus du même training et poussés par un immense désir de fraterniser, de collaborer et de s'entraider dans leur mission respective d'éducateurs de la jeunesse, de chefs de paroisses ou de missionnaires.

Il est extrêmement réconfortant de songer que notre institut national d'éducation physique, que d'aucuns considéraient déjà comme une vaste

caserne camouflée, serve aujourd'hui de centre de ralliement à tous ceux qui ont mission de diriger spirituellement notre nation.

Nous avons pu nous rendre compte, en parcourant notre terre romande, combien ces cours sont appréciés par le clergé tant catholique que protestant. Dans quelque paroisse que vous passiez, vous y rencontrez un jeune pasteur ou prêtre ayant participé à un cours fédéral pour ecclésiastiques à Macolin. Les effets salutaires de cette nouvelle conception de l'apostolat religieux ne se sont, du reste, pas fait attendre. N'a-t-on pas vu déjà de jeunes prêtres ou pasteurs prendre eux-mêmes en mains l'éducation physique de leurs jeunes paroisiens ? La confiance et l'amitié issues de ces prises de contact périodiques ont, chaque fois, affermis l'autorité et développé l'ascendant du pasteur sur ses fidèles. Il en est résulté une fréquentation plus assidue des cultes et une recrudescence de la sympathie de la masse à l'égard de l'action bienfaisante de l'Église.

Nous terminerons donc ce billet en invitant tous nos jeunes ecclésiastiques — et nous savons par évidence qu'ils le sont tous — à solliciter de leurs supérieurs hiérarchiques l'autorisation de participer aux cours de moniteurs spécialement préparés à leur intention. Ils rendront, en ce faisant, un juste hommage à ceux qui prirent cette heureuse initiative — à notre connaissance, unique en son genre — d'associer dans un même idéal l'action simultanée de l'Église et de l'État !

Combien nous sommes loin de la douloureuse zizanie dont pâtissent aujourd'hui encore des centaines et des centaines d'ecclésiastiques sous le joug despotique de prétendus « partisans de la paix » !

Combien nous devons être reconnaissants à l'égard du Grand Patron de nous avoir donné des chefs, tant spirituels que temporels, aussi profondément conscients des nobles devoirs qui leur incombent !