

<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>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	3
 <b>Artikel:</b>	La première leçon printanière... en forêt
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996250">https://doi.org/10.5169/seals-996250</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>**

## La première leçon printanière... en forêt

La neige était tombée par grosses rafales et le vent l'avait chassée dans les plus petits recoins. Nos esprits s'emplissaient de toute une poésie hivernale et nous nous laissions inspirer par le jeu du vent et du soleil qui chaque jour transformait les frêles monceaux de neige tendus sous les branches telles des guirlandes. Par un soleil presque printanier ils sont tombés pour rejoindre une masse compacte déjà passablement diminuée. En même temps nous ressentions monter en nous le désir profond de nous échapper de nos quartiers d'hiver où durant de nombreuses soirées nous poursuivions dans la joie et avec une fébrile intensité nos ébats physiques.

Nos amis montagnards moins gâtés, étaient sérieusement handicapés. Pas question pour eux de poursuivre leur entraînement de base mais toutefois d'autres possibilités s'offraient à eux : le ski avec ses diverses disciplines.

Avant que la nature, bientôt en pleine effervescence, ne nous précède nous devons déjà préparer la première sortie printanière, préparer psychiquement ce contact des plus salutaires avec les sous-bois, préparer surtout notre travail. Dans ce but nous allons ensemble nous envoler sur nos parcours habituels et peut-être trouverons-nous en chemin des possibilités nouvelles, un dosage différent ou une progression méthodique améliorée.

Après une longue marche pendant laquelle nos poumons et nos muscles auront largement le temps de s'acclimater à l'air encore vif et sec, lorsque nous sentirons la chaleur se répandre dans les parties les plus retranchées de notre organisme, alors nous pourrons débuter avec des exercices plus rapides et plus exigeants.

A petites foulées élastiques nous traverserons un champ ou une clairière ou encore nous foulerez peut-être les abords marécageux d'un étang ou les berges sablonneuses de l'un de nos lacs. Consacrons quelques minutes aux exercices préliminaires. Six suffiront et les voici :

— De la station normale : Cercle des bras de côté alternativement en avant en haut et en avant en bas.

— De la station d'un pas en avant : Elancer les bras en avant en haut, fléchir le corps tête sur le genou de la jambe avant, mains posées au sol avec plusieurs mouvements de ressorts.

— De la station des jambes écartées, bras levés en avant : Elancer les bras en bas et de côté en fléchissant le corps en arrière.

— De la station des jambes écartées, bras levés en haut : Fléchir le torse à gauche de côté puis à droite à un rythme toujours plus rapide.

— Station couchée dorsale, bras le long du corps : Décrire avec les jambes jointes un grand cercle autour du corps.

— De la station normale : Sautiller 3 fois sur place puis saut avec demi-tour.

Fuyons maintenant cet endroit et disparaissions à rapides foulées dans les fourrés tout proches. On se croirait en pleine débandade mais laissons nos élèves s'ébattre librement pendant un court instant puis réunissons-les à nouveau à l'orée d'un melleux sous-bois. Retrouvons le goût de la course. Rééduquons nos muscles, redonnons à notre foulée toute sa légèreté et toute son efficacité. Ne considérons pour aujourd'hui qu'une seule partie du corps : les jambes.

— Marchons et courons sur les pointes de pied en exagérant l'extension de la jambe de poussée (jusqu'au gros orteil).

— Sur place : levons les genoux.

— Alternons quelques petites foulées élastiques avec des sautillements d'une jambe sur l'autre, sur place.

— Après une marche progressivement accélérée, transition à la course.

— Décrivons de grands et de courts méandres entre les arbres en contrôlant la pose du pied (légèrement sur la partie extérieure).

— Jouons maintenant : Nous diviserons notre classe en plusieurs groupes de deux. A sera poursuivi par B. La forêt assez dense à cet endroit donnera à l'élève pourchassé la possibilité de feinter plus facilement son adversaire. Dès que tous les joueurs auront été touchés nous inverserons les rôles. Pour corser ce jeu et développer surtout l'attention, introduisons la variante suivante : Chaque coup de sifflet signifie un changement de rôle et aussitôt ce jeu gagnera en vitalité. Coupons ces sprints brusques par des repos et n'omettons surtout pas de délimiter le terrain de jeu.

Rafraîchissons nos souvenirs. Mais oui... cet important tas de cailloux recouvrant à moitié ce sentier forestier. Ceux-ci, comme par enchantement sont tout propres, de calibre presque semblable et leur forme épouse admirablement bien la main qui les enserre.

Chacun de nous se ravitaillera, choisira, soupèsera ses pierres. Sur un rang, à 2 m. d'intervalle, rassemblément ! Evitons de fâcheux accidents et par conséquent prévenons en ordonnant. Lançons !

— Après une marche, tournons notre corps à la position de lancer (la jambe opposée à la main de lancer est en avant). Lançons par-dessus l'épaule et continuons la marche dans la direction du but.

— Sautillons plusieurs fois sur la jambe de poussée (jambe arrière) en progressant dans la direction du but — Position de lancer — lancer.

— De la position de lancer exécutons la danse des pas croisés de la manière suivante : déplaçons la jambe de poussée (jambe droite) par devant et posons-la à gauche de la jambe de blocage (jambe droite), puis ramenons la jambe gauche dans sa position initiale, et ainsi de suite. — Position de lancer (jambe de blocage un peu en arrière) — lancer.

Le bras de lancer n'est pas fléchi mais tendu complètement en arrière et le poids du corps repose sur la jambe se trouvant en arrière.

— Lançons après un rythme de 4 pas. Partons du pied droit (pour un droitier) — pied gauche — pas croisé — Position de lancer et lancer. Exécuté d'abord en marchant cet exercice sera fait ensuite en course.

Terminons cet entraînement au lancer par un jet de précision. Une cible hâtivement construite en sera l'objet. Deux équipes, deux pierres ou plus par joueur et la première équipe rassemblée à une distance de 20 m de la cible, derrière une marque est déjà prête à encourir. L'addition des points nous donnera le vainqueur.

Comme des traqués, reprenons notre course, sautons par-dessus les buissons, les troncs et les haies, franchissons les barrières, effleurons de nos fronts les premières branches inférieures d'un majestueux hêtre, sautons aussi d'un bloc de pierre sur l'autre. Voilà, vous en conviendrez une manière vivante de préparer les sauts. Par ci, par là une petite et concise remarque technique (déroulez le pied lors de l'appel ou utilisez toute la détente de votre jambe de poussée ou encore, ne cassez pas le corps dans l'envol) vaudra plus qu'un long discours.

Laissons pour une fois les jeux de balle de côté pour conserver à notre leçon toute naturelle son caractère propre. Choisissons alors un petit jeu : traction de corde par équipe, un jeu de ruse, un combat de coq ou d'unijambiste. Vous les connaissez mieux que nous et une description détaillée serait superflue.

Le clocher du village nous rappelle à la réalité et à la ponctualité. Rentrons ! Egaierons-nous par un chant le calme prenant de cette fin de journée ou laisserons-nous la nature nous dire une fois encore : « Ne m'oubliez pas » ?

PIERRE JOOS.