

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: 10 (1953)
Heft: 4

Artikel: La leçon mensuelle
Autor: Joos, Pierre
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996255>

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>

3. Examen dynamique

a) Poids et taille.

Visuellement, les résultats sont très convaincants sur ce point. Nous avons eu sous les yeux le contrôle photographique de chaque élève de la classe, avant et après l'expérience. Le gain est respectivement de 3 kg. 50, pour le poids, et de 4,4 cm pour la taille.

L'on juge des bienfaits du sport sur l'aspect statural et morphologique de l'élève. La poitrine s'est développée, le dos s'est redressé, l'abdomen est engainé sous une couche de muscles toniques.

Le périmètre abdominal indique une diminution 1,4 cm, alors qu'il est pratiquement nul dans la classe témoin.

b) Spirométrie.

Même remarque que précédemment. La pratique d'un sport idéal tel que la natation, influence le développement et l'amplitude de la cage thoracique. L'augmentation s'est traduite par 0,60 litre.

Le coefficient pulmonaire :

Poids

Capacité vitale

est en augmentation. Cet indice est l'image de la vitalité, de la résistance, du rendement d'un individu au travail mécanique.

B. LE CONTROLE DES PERFORMANCES SPORTIVES

Les chiffres comparatifs ci-dessous sont explicites :

	Classe d'expérience	Classe témoin
Course vitesse 50 m . . .	0'' 56	0'' 32
Course de demi-fond 300 m . . .	8'' 5/10	3'' 1/10
Saut en hauteur avec élan . . .	12,9 cm	7,6 cm
Saut en longueur avec élan . . .	44 cm	33 cm
Lancer de poids de 3 kg. . .	2,38 m	1,40 m
Grimper à la corde . . .	6,20 m	5,29 m

Natation

C'est dans ce sport que l'on a obtenu les résultats les plus spectaculaires ; tous les élèves ont appris à nager et à plonger. Plus de la moitié d'entre eux ont obtenu leur Brevet de Jeune Sauveteur.

C. PLAN SCOLAIRE

M. Louis, Directeur de l'Ecole Gambetta, où est pratiquée cette expérience, nous fournit des résultats d'examens scolaires normaux. Sur 14 élèves présentés au Certificat d'études primaires, un seul d'entre eux rencontra un échec. Il s'agissait, de plus, d'une classe intellectuellement faible au début de l'année.

Le travail scolaire, plus condensé, grâce à l'esprit de collaboration, de dévouement de l'instituteur, s'est déroulé dans une atmosphère de discipline.

On a observé un affermissement du caractère chez les êtres faibles, chez les timides. Les élèves montrent un regain d'attention, des réflexes collectifs plus rapides. Ils travaillent avec plus de camaraderie.

L'enthousiasme a gagné le cœur des maîtres et des élèves. Ils ont acquis à leur cause les parents.

CONCLUSIONS

1. Le mi-temps pédagogique et sportif concrétise les vœux pédagogiques que l'on était en droit d'espérer. La réussite de l'écrasante majorité d'élèves au Certificat d'études en est la signature.

2. Le bien-fondé de l'opinion de quelques pédagogues et de nombreux médecins est confirmé dans ce juste équilibre entre l'effort intellectuel et l'effort physique.

3. Les résultats probants que l'on a vérifiés au bout de huit mois, sur des élèves de 12-14 ans, laissent présumer de l'ampleur que l'on pourrait espérer d'une expérience visant la totalité des années scolaires.

4. L'expérience a été appliquée à l'école primaire. Serait-elle possible dans une école secondaire ? Oui, dans un proche avenir, si l'on trouve la solution épineuse de l'allègement des programmes d'études. Or, cette question est loin d'être menée à bien.

5. Le fait d'étendre cette expérience à une école à un groupe scolaire, implique le choix de maîtres. La foi et l'idéal doivent les animer. Ils savent gagner en intensité de travail scolaire, ce qu'il perd en durée. Tant vaudra l'homme, tant vaudra son travail.

6. Si l'on veut doter les élèves du maximum de conditions idéales d'entraînement, il s'avère indispensable de doter le futur groupe scolaire d'installations indispensables : piscines et gymnases ; stades et emplacements de jeux.

Remarque

En 1953, fut instaurée la « classe de neige ».

Durant le mois de février, le maître et ses élèves se sont rendus dans un chalet de Haute-Savoie, à 1350 m d'altitude.

Ce chalet, destiné aux Colonies de Vacances, n'était ouvert primitivement que pendant l'été, et huit jours à Noël.

Le programme d'enseignement de la « classe de neige » fut calqué sur celui de la plaine. Le personnel était le suivant : le maître de classe, un professeur d'éducation physique et un moniteur de ski.

Est-il besoin de parler de la valeur de cette innovation et de l'enthousiasme qu'elle a suscité dans le cœur de tous. Elle est à l'honneur de ses dirigeants.

Paris, février 1953.

CLAUDE GIROUD.

LA LEÇON MENSUELLE

élaborée par PIERRE JOOS

Introduction.

Cette « première » leçon mensuelle est le fruit d'une collaboration des maîtres de sport de l'E. F. G. S. qui s'efforceront de vous communiquer régulièrement, sous une forme plus assimilable et plus explicite, une part de votre travail. Nous espérons par là faciliter la préparation de votre enseignement, guider les premiers pas des jeunes moniteurs, donner aux « vieux de la vieille » les dernières nouveautés techniques et le résumé de nos expériences.

Ces trente exercices sont divisés en différents groupes qui s'enchaînent les uns aux autres en faisant partie d'un tout. La durée de la leçon est de 90 minutes et nous vous laissons le soin de mettre l'accent sur l'un ou sur l'autre des groupes. Si vous disposez d'aides moniteurs, vous pourrez éventuellement diviser vos élèves en plusieurs équipes de travail.

Nous considérons en premier lieu les disciplines de l'I. P. puis les branches accessoires de nos cours de moniteurs. Ces leçons font partie d'un plan général et chacune d'elle vous apportera des exercices nouveaux qui nous conduiront tout naturellement aux buts que nous poursuivons : préparation pour l'examen final, amélioration de la préparation physique pour des sports collectifs ou individuels.

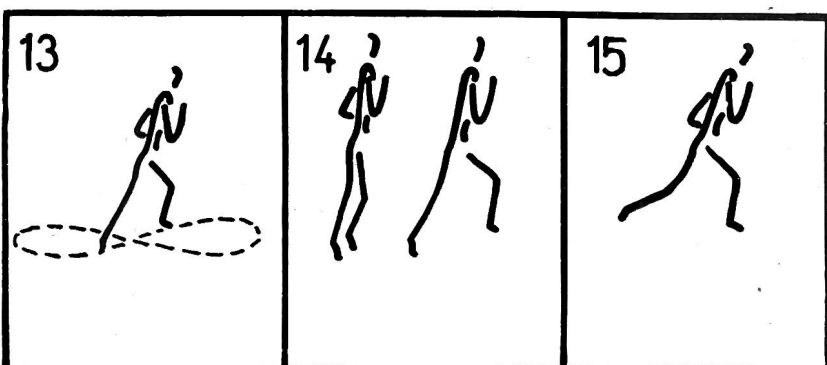
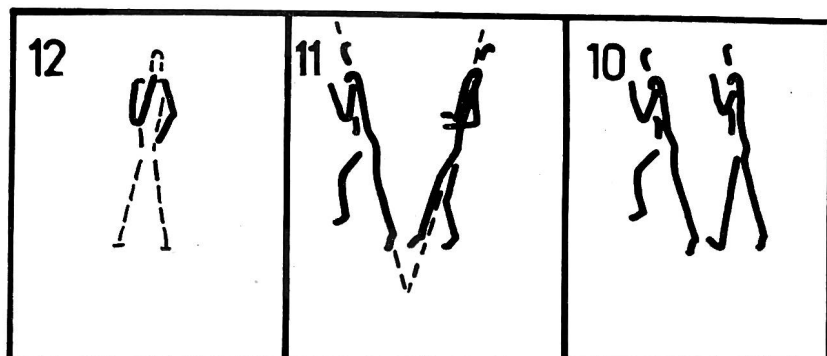
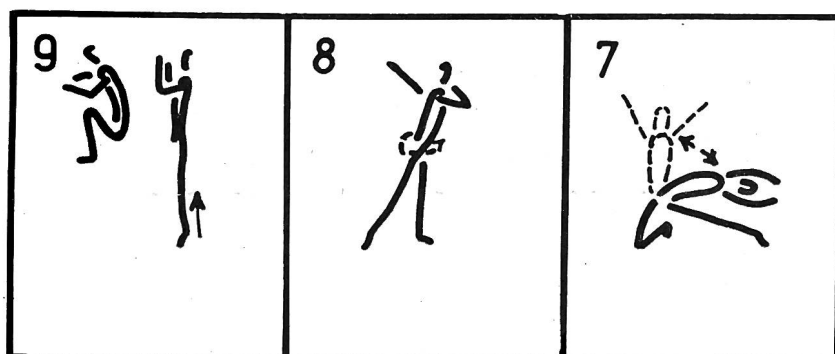
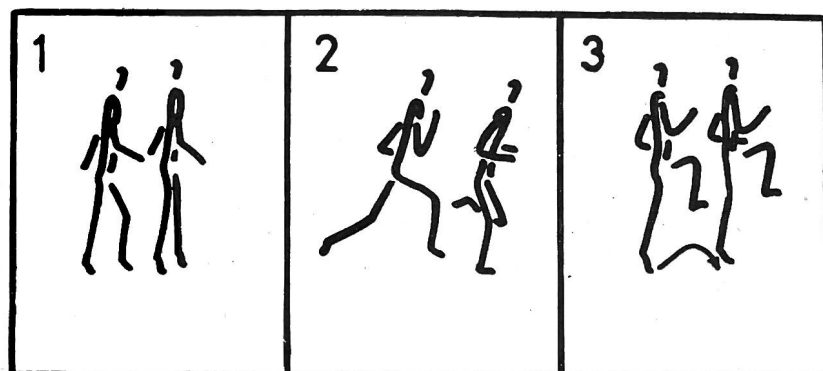
Ne craignez pas de rompre avec vos habitudes lorsqu'il s'agit d'introduire une nouvelle suite de mouvements ou un jeu jusqu'alors inconnu. Reportez-vous à nos articles techniques déjà parus. Préparez-les alors d'autant mieux ; mais s'il vous plaît, pas de retenue.

La matière de ces leçons est extraite de notre Guide d'entraînement dont on annonce la naissance toute proche.

LA LEÇON

élaborée par

avec la collaboration de KASPAR WOLF, TAIO EUSEBIO, JACK GUN



I) MISE EN TRAIN

- 1) Marche normale alternée avec marche sur la pointe des pieds.
- 2) Course et marche (légère).
- 3) Sautiller deux fois sur la même jambe puis deux fois sur l'autre. La jambe d'élan est lancée fléchie en avant en haut pour coopérer à l'extension. (Voir J. F. - P. L. N° 2/1953).

II) EXERCICES A MAINS LIBRES

- 4) Par groupes de 2 : A est en appui manuel, bras fléchis. B lui saisit les chevilles. A tend énergiquement ses bras et pousse de manière que ses mains quittent le sol.
- 5) Assis : Fléchir le torse en avant et toucher les chevilles avec les mains, puis rouler en arrière pour toucher le sol derrière la tête avec les pieds.
- 6) Assis sur les talons, mains à la nuque : se relever sur les genoux et fléchir le torse en arrière.
- 7) Un genou au sol, jambe gauche tendue de côté, bras levés en haut : fléchir le corps de côté avec plusieurs mouvements de ressort.
- 8) Jambes écartées, bras levés en avant : Tourner le torse à gauche avec élan des bras à gauche et mouvement de ressort.
- 9) Sautiller plusieurs fois sur place puis saut en levant les genoux très haut.

III) COURSE

- 10) Courir et marcher sur la pointe des pieds avec mouvements élastiques des chevilles. Travail des bras correct. Observez en course l'extension parfaite de la jambe d'appui, le genou de la jambe d'élan en avant en haut.
- 11) Courir en arrière (Position de recul) — courir sur place en déplaçant le corps jusqu'à ce qu'il atteigne une position avancée — course rapide en avant. Ce mouvement améliore le sens de l'exacte position du corps.
- 12) Mouvement des bras : Bras fléchis, épaules souples. Le mouvement de la main va de la hanche (poche) au menton, coude légèrement devant la poitrine.
- 13) Course de style sur un huit. Bon exercice pour acquérir le sens du mouvement. Contrôle de la position du tronc, du bassin, des jambes et des bras.
- 14- En course légère accélérer le mouvement en prenant une légère position avancée (changement de rythme). Ne pas fléchir les hanches lors de la prise d'avancée. Nous dénommons « Jeu de course » le jeu du tempo (rythme) la recherche de l'avancée (plus ou moins).

TERRE JOOS

ED. MARCEL MEIER, MAX ISLER, ARMIN SCHEURER et JEAN STUDER

- 16) De la station fléchie, jambes légèrement écartées, boulet reposant dans les deux mains : Lancer en avant en haut et recevoir le boulet (Extension complète). Ne pas cambrer les reins.
- 17) Corps légèrement fléchi, jambes un peu écartées, boulet reposant sur une main (sur les doigts et non sur la paume de la main) : Jeter en haut en exagérant la poussée du côté de jet puis recevoir le boulet dans l'autre main en amortissant la chute par une flexion de toutes les parties du corps.
- 18) Jambes écartées, boulet dans la main droite : lancer le boulet par-dessus la tête dans l'autre main. Exagérer la flexion latérale du corps.
- 19) Après une marche : Tourner le pied à l'extérieur de la jambe de poussée (Position de jet — Jet — continuation de la marche dans la direction de jet).
- 20) Après une marche : Même travail des jambes que pour l'exercice précédent mais jet par dessus une branche située à une hauteur de 3 m environ.
- 21) Après une marche : Même travail des jambes que pour l'exercice n° 19 — sursauter sur la jambe de poussée et jet. Faute à éviter : transport du poids du corps trop tôt sur la jambe de blocage. Résultat : Mauvaise utilisation de la poussée qui se fait en avant au lieu d'en avant en haut.

- 22) Après une course légère : Appel en déroulant le pied du talon à la pointe — saut — atterrissage sur la même jambe.
- 23) Sautiller plusieurs fois sur la même jambe.
- 24) Saut à pieds joints. But : ramener des jambes et atterrissage sur les deux pieds.
- 25) Course légère puis saut de course par-dessus un obstacle (hauteur maximale 50 cm).
- 26) Course légère — Saut de course — toucher une branche avec le sommet de la tête et non avec le front pour éviter une cambrure défavorable.
- 27) Concours de saut de course sur le sautoir. Qui saute le plus loin ! (Voir *J. F.* - *P. L.* N° 3/1953).

- 28) Passe à deux mains en suspension. Remarque importante : Sauter d'abord, frapper ensuite.
- 29) Passe à une main en suspension (main gauche et main droite).
- 30) *Jeu* : Règles pour l'introduction. — Chaque équipe peut frapper la balle autant de fois qu'elle le désire mais le même joueur ne peut la frapper deux fois consécutives. Toute balle tombant au sol ou en dehors des limites du terrain donne un point à l'adversaire. L'équipe qui commet une faute effective le service en lançant la balle d'un endroit quelconque de son terrain, par-dessus le filet. (Voir *J. F. - P. L.* N° 9/1952).

