

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: 11 (1954)
Heft: 3

Artikel: L'appel printemps
Autor: Eusebio, Taio
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996924>

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

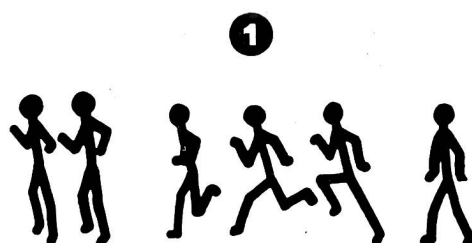
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.01.2026

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



La leçon mensuelle

L'appel

Aussi beau que puisse être l'hiver, il arrive pourtant un moment où l'homme aspire à un changement; il lui faut la douceur, le coloris de la vie nouvelle, le spectacle surprenant de la renaissance de la nature, bref, il aspire au printemps ! Finie la désagréable période « d'entre deux saisons » avec ses retours de froid intempestifs, ses flaques d'eau sur le chemin et la boue qui colle aux chaussures ! L'homme, je crois, est né pour espérer !

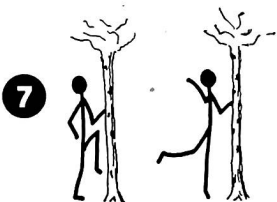


Le sol encore tout repu de neige nous fascine. Le long des chemins des champs et des forêts, la nature qui s'éveille nous offre mille petits joyaux. Dans les bois, le soleil joue à travers les branches et dessine sur le tapis de mousse tendre de très artistiques arabesques ! Un calme impressionnant domine toute chose. Ce n'est plus ce calme sépulcral de l'hiver mais celui d'une nature riche de promesses, tout rempli des accents harmonieux et tendres d'une suave musique de flûte que les vocalises du merle et de son grand maître le rossignol complètent admirablement.

Jamais la nature ne me paraît aussi belle, aussi parfaite ni aussi accueillante qu'en ce réveil printanier !



Notre organisme tout entier vibre à cet appel et l'on se réjouit à l'idée de rompre, à pas légers, ce calme qui nous enchante et nous séduit ! Mais bientôt l'on s'arrête, médusé, tel un chevreuil aux aguets ! L'écho des mille bruits de la forêt coule sur nous comme l'eau sur la roue du moulin. Comme il fait bon être libre et vivre au sein de la nature généreuse !



Le corps a besoin de mouvement. Tels des poulains enfermés durant de longs mois dans l'étroite écurie, nous aspirons aux vastes prairies et aux lointains horizons ! Il se peut que nous partions avec un peu trop d'ardeur ! Ne nous emballons toutefois point ! Malgré la joie qui nous inonde, le désir intense de réalisations, la facilité toute illusoire d'y parvenir, ne négligeons pas le vieux principe : « Hâte-toi lentement ».

Pour ce faire, nous procéderons de la manière suivante :

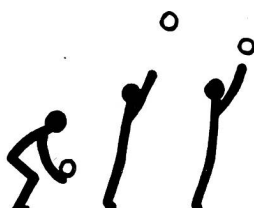
- Marche légère, souple, coupée de courses et de sautilllements sur la pointe des pieds (Fig. 1).
- Pas marché-sautillé avec l'élégance des petits dans leurs rondes (Fig. 2).



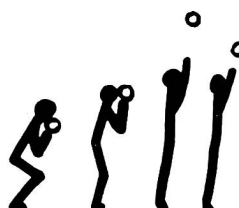
8

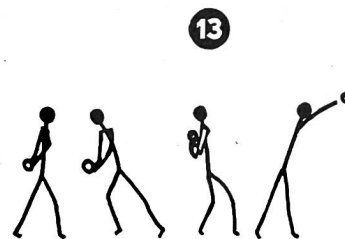


9



10





printemps

de Taio Eusebio



- Trois pas de marche ou de course—1 pas marché-sautillé; maîtrise du mouvement, de la coordination (Fig. 3).
- Course légère en allongeant la foulée, 40 à 50 m. coupée de marche (Fig. 4).
- Changer de rythme en jouant « slalomer » autour des arbres en se penchant en avant et en levant les genoux tout comme le ferait un poulain; alterner avec des pas marchés courts et rapides (Fig. 8).
- Balancer les bras en haut, de côté, flexions du torse et mouvements de ressort; se relâcher (Fig. 6).
- En se tenant à un arbre, lancer la jambe en avant et en arrière en haut, alternativement à g. et à dr. (Fig. 7).
- Station écartée: flexion latérale du torse (Fig. 5).
Avec une pierre de quelques kgs.
Station écartée: flexion profonde et lancer en hauteur (Fig. 9).
Station écartée: flexion profonde et lancer en hauteur (Fig. 10), la même chose de la position d'un pas en avant (Fig. 11).
Station écartée: cercle des bras à g. et à dr. de côté (Fig. 12).
- Position d'un pas en avant; chercher l'élan très bas, comme pour le jet du boulet, lancer ou jeter très haut (Fig. 13).
- Sauter sans appui, par-dessus de petits murs, des troncs ou des talus (Fig. 14).
Si c'est trop haut, poser le pied, mais franchir l'obstacle sans à-coup (Fig. 15).
- Position du passage de haie en marche et en course (Fig. 16).
- Position de départ accroupi et départ (Fig. 17).
- Grimper à des arbres différents.
- Sauter en suspension à une branche, fléchir et tendre les bras plusieurs fois.
Avec des pierres ou des pives:
- Lancer avec élan et pas croisé en direction d'un but précis (Fig. 18).
- Exercer le lancer avec un rythme d'élan de 5 ou de 7 pas; un léger saut par-dessus un obstacle constitue le début de la phase de rythme (Fig. 19).
- Retour au calme et jeu (par exemple: le volley-ball).

