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: 10

Artikel: Comment j'apprends roulades et sauts périlleux

Autor: Rüegsegger, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996964

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: 10.12.2025

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

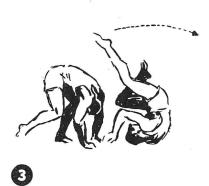


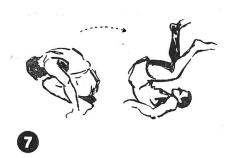
Comment j'apprends re

par H. Rüegsegg

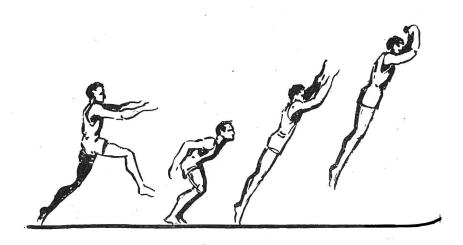
Pour éviter des accidents, il est nécessaire de disposer d'un sol tendre, tel que des nattes de caoutchouc ou de coco. Il est possible également d'utiliser des sacs de paille ou de vieux matelas recouverts d'une toile; en été, des tas de foin.

- 1. Sur un sol mou ou une pente légèrement déclive, le genou gauche à terre rouler en avant avec appui des mains.
- 2. De la position à genoux, assis sur les talons: rouler en avant à la position initiale. Les genoux et le menton sont tirés contre la poitrine.
- 3. Jambe gauche en avant, genoux légèrement pliés: rouler en avant, l'une des jambes est fléchie, l'autre, plutôt tendue, sert à donner l'élan pour arriver à la position. Si l'élève se met bien en boule, il se relèvera avec facilité.
- 4. Rouler plusieurs fois de suite en avant.
- 5. Rouler plusieurs fois de suite en arrière.
- 6. De la marche ou d'une légère course, rouler en avant.
- 7. Courir et sauter à la station pieds joints et rouler en avant. Le corps ne doit pas quitter le sol. Avant le saut à la station pieds joints, les bras sont élancés en avant en haut, et lorsque le corps se fléchit en avant, les mains tournées vers l'intérieur sont posées sur le sol Les coudes sont tournés vers l'extérieur.
- 8. Courir, sauter à la station pieds joints et rouler en avant à la station debout. Répéter plusieurs fois.
- 9. Rouler en avant en posant une main sur le sol et en mettant l'autre à la nuque. Plus tard, rouler en avant avec les deux mains à la nuque.
- 10. Rouler en avant sans appui. Le mouvement est toujours pareil et s'exécute avec aisance. Au dernier moment, l'élève au lieu de poser les mains sur le sol tire fortement les bras en bas et en arrière (bras pliés, coudes vers l'avant). Le corps roule alors sur le dos. Les éléments de base étant parfaitement connus, ce dernier exercice nous amène naturellement au saut périlleux avant. Nous devons cependant exécuter encore la rotation non plus au sol, mais en vol. Pour gagner de la hauteur, nous nous servirons de moyens auxiliaires.
- 11. Quatre élèves maintiennent un tapis (chacun à un angle), à environ 30 cm. du sol et perpendiculairement à l'élan:
 - a) Courir, sauter à la station à pieds joints, détente énergique le plus haut possible et rouler sur le tapis sans l'appui des mains.
 - b) Répéter le même exercice avec le tapis placé à 70 cm. jusqu'à 100 cm. de hauteur. Le tapis est horizontal. Il peut être remplacé par un drap, une toile de tente ou une couverture. Le moniteur avisé saura trouver un moyen auxiliaire pour faciliter l'exercice.









lades et sauts périlleux?

F. G. S., Macolin

Remarque: Les exercices 1 à 9 seront répétés jusqu'à ce que l'élève roule aisément sur le dos et sans à-coup. Lorsqu'ils seront parfaitement connus, ils seront exécutés sans tapis. Le moniteur doit toujours surveiller le mouvement de son élève et être prêt à l'aider. Il se place de façon à pouvoir le soutenir par la tête ou la nuque. Il facilite ainsi la rotation et évite une chute sur la tête.

- 12. Le saut périlleux à trois. Il est exécuté comme dans les exercices 10 et 11. Le tapis est remplacé par deux camarades: A et B face à leur camarade C, plient leur bras intérieur, l'avant-bras est dirigé vers le bas et dans la direction de la course. Ces bras remplacent des poignées auxquelles C peut se tenir. Elles le sont véritablement, mais elles devraient être employées plutôt comme appui. L'élève doit apprendre à s'élever et seulement lorsque l'extension est complète, il peut chercher à tourner. En aucun cas, il ne doit bousculer ses camarades ou faire un saut de poisson. Sa rotation est bonne lorsqu'il ne touche pas ou peu les bras de ses partenaires. Durant cet exercice, le maître est prêt à intervenir.
- 13. Le saut périlleux avant.

Après un élan court, progressif et un appel énergique, l'élève cherche à s'élever. Au point le plus haut, il se met en boule. La colonne vertébrale se fléchit en avant, les genoux sont repliés, le menton est tiré contre la poitrine. Les bras après avoir pris un élan en avant en haut sont fortement pliés et tirés sous le corps. Ce dernier mouvement est souvent le facteur de réussite du saut périlleux avant. Lorsque le mouvement de rotation est terminé et que l'élève commence à descendre, il se tend légèrement pour amortir l'atterrissage. Par mesure de prudence, quatre élèves maintiennent le tapis à une Tégere hauteur. Si le saut est mal exécuté ou si l'élève prend peur, le tapis est soulevé. Plus tard, seul le moniteur sera présent et prêt à porter aide en saisissant son élève à la nuque. Avec l'autre main, il augmentera la rotation. Une trop forte rotation peut causer un accident. Il faut donc non seulement observer la rotation, mais encore surveiller également la chute. Une trop grande rotation ou une chute en avant est souvent due à une position en boule maintenue trop longtemps par le sauteur. Elle peut également être la conséquence d'une installation dont la fosse de chute est plus basse que la place d'appel.

14. Même exercice que 13, mais sans aide, puis par-dessus des obstacles. Remarque: On recherchera tout d'abord la hauteur du saut, et ensuite la longueur.

(Extrait du Guide d'entraînement de l'instruction préparatoire qui peut être obtenu dans les librairies ou directement à la bibliothèque de l'E.F.G.S. à Macolin.)









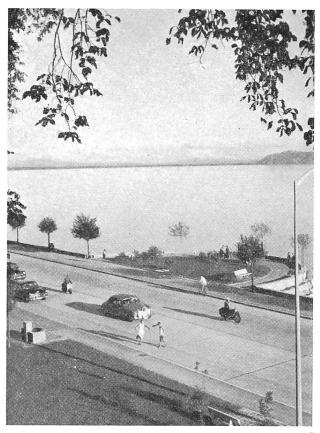


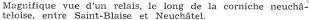


10











La deuxième estafette bernoise vient de relayer celle de Macolin, en plein centre de la «Ville de l'Avenir»!

Message pour le 80ème annéversaire du Général Guisan le 21 oct. 1954 Messaggio per l'ottantesimo anniversario del Generale Guisan. 21 ott. 1054 Botschaft zum 80. Geburtstag von General Guisan am 21. Okt. 1054

Mondieur le Général.

es 00'000 jeunes Sulases groupés su sein de l'inferietion preparatoire volontaire s'associent à la joie qui est la pôtre en ce jour anniversaire. lle vous apportent ce message. de Macolinà travers les cantons de Berne, Neuchâtel Ferbourg, Vaud et jupque pur lep bords du Léman pour vous experimer leur Attachement, leur admiration et leur reconnalegance pour tout ce que vous avez fait pour notre payo et sa seunesse, et do formulent leuro vocux les plus síncères pour le bien-être et la sasté de leur vénéré Généval. ment militares federal

Coole de gymnastique et de sport Amora Vacil Am. Pour la feurence de l'inftruction

préparatoire:

Signor Generale.

bo'ooo glovani dell' Istunzone preparatoria vo-lontaria partecipano alla Vostra gloia in questa fausta ricorrenza. Essi Vi recano questa messaggio da Macolin, attraverso la Ferre di Berns, Neuchâtel Friborge Vaud fino sulle vive del la go Lemano, per esprimervila loro ammirazione e la loro riconoscenza per tutto quello che avete compluto per il nostro prese e per la sua gioven-tù. Essi formulano è più sinceri auguri per il benessere del loro amato Generale Òipartimento militare federale

Schola di glansotica e port Per la gloventù dell'estruzione

preparatoria:

heer General.

in theem heatigen Cheen-und Freudentag nehmen auch die 60'000 im freiwilligen Vorunterricht zufammengeschlossenen sun-gen Schweizer Anteil. Sie haben diese Botschaft von Magglingen durch die Kantone Bern Neuenburg Freiburg und Waadt an den Lac Léman getragen um Ihnen ihre Benunderung, ihre Zuneigung und die Dankbackeit für alles, was Sie für unfer Land und namentlich für die Jugend petan haben, zum Ausschuck zu bringen Gleichzeitig minschen seiner verwheten General von Derzen Gesundheit und Wohlerehen. zen Gefundheit und Wohlergehen.

Eidgenöffischer Oditändepartement Turn-und Sportschule: File die Vorunterrichtsjugend:

