

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

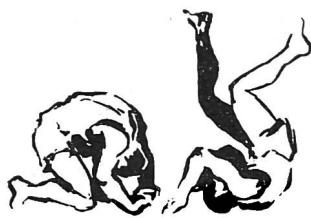
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.02.2026

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



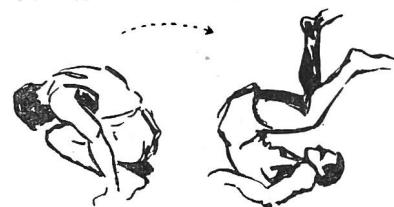
1

Comment j'apprends zo

par H. Rüegsegger



3



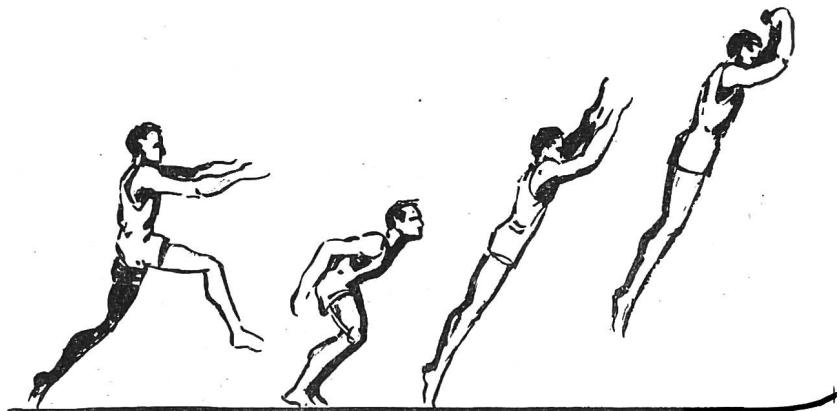
7



8

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



9

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.

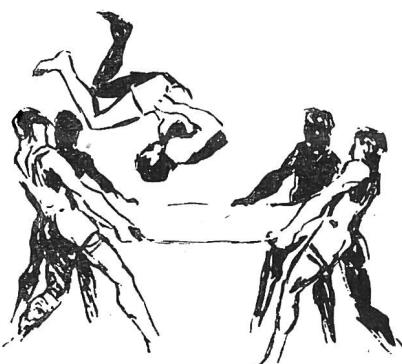
Après un élan court, progressif et un appel énergique, l'élève cherche à s'élever. Au point le plus haut, il se met en boule. La colonne vertébrale se fléchit en avant, les genoux sont repliés, le menton est tiré contre la poitrine. Les bras après avoir pris un élan en avant en haut sont fortement pliés 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'atterrissement. Par mesure de prudence, quatre élèves maintiennent le tapis à une légère 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.

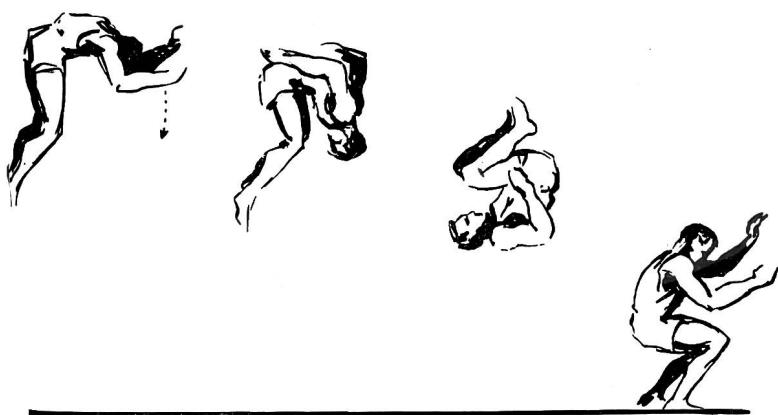
(Extrait du Guide d'entraînement de l'instruction préparatoire qui peut être obtenu dans les librairies ou directement à la bibliothèque de l'E.F.G.S. à Macolin.)



10



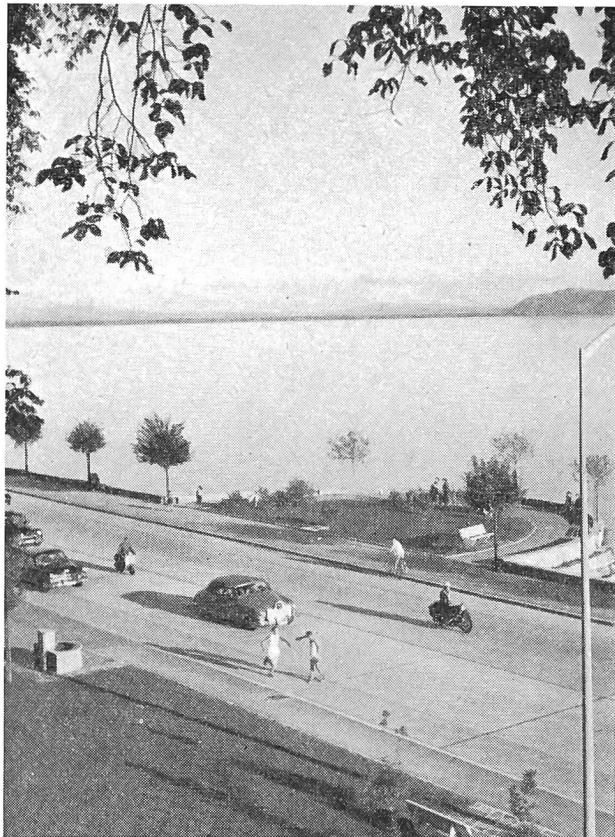
11



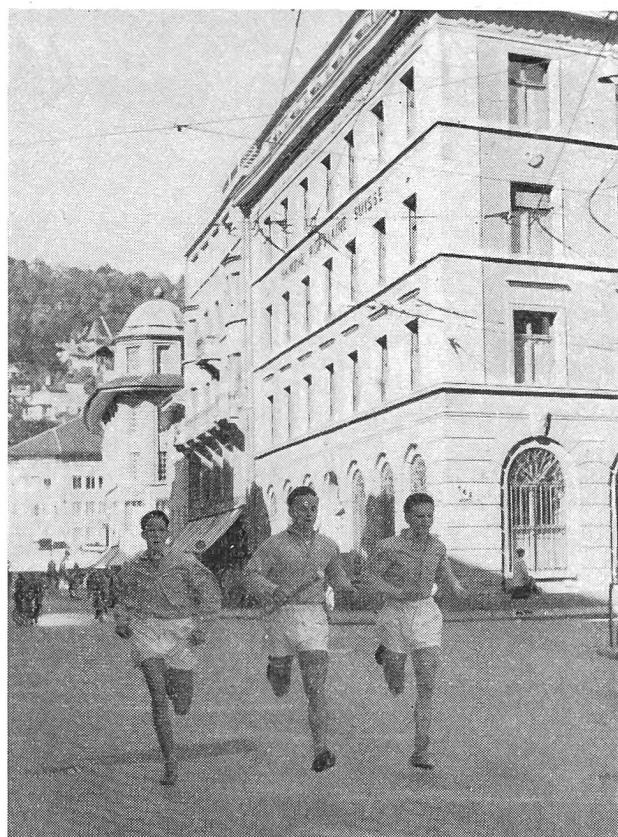
13



12



Magnifique vue d'un relais, le long de la corniche neuchâteloise, entre Saint-Blaise et Neuchâtel.



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

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

Monsieur le Général,
Les 60'000 jeunes Suisses groupés au sein de l'instruction préparatoire volontaire s'associent à la joie qui est la vôtre en ce jour anniversaire. Ils vous apportent ce message, de Macolin à travers les cantons de Berne, Neuchâtel, Fribourg, Vaud et jusque sur les bords du Léman pour vous exprimer leur attachement, leur admiration et leur reconnaissance pour tout ce que vous avez fait pour notre pays et sa jeunesse, et ils formulent leurs vœux les plus sincères pour le bien-être et la santé de leur vénéré Général.

Département militaire fédéral
Ecole de gymnastique et de sport
Arnold Vautier Am.
Pour la jeunesse de l'instruction préparatoire:

Signor Generale.
I 60'000 giovani dell'Istruzione preparatoria volontaria si associano alla vostra gioia in questa festa ricorrenza. Essi vi regalano questo messaggio da Macolin, attraverso le terre di Berne, Neuchâtel, Friburgo e Vaud fino sulla riva del Lago Lemano, per esprimervi la loro ammirazione e la loro conoscenza per tutto quello che avete compiuto per il nostro paese e per la sua giovinezza. Essi formulano i più sinceri auguri per il benessere del loro amatissimo Generale.
Dipartimento militare federale
Scuola di ginnastica e sport:
Arnold Vautier Am.
Per la gioventù dell'Istruzione preparatoria:

Heer General.
An Ihrem heutigen Ehrentag nehmen auch die 60'000 im freiwilligen Vorbereitungszwischen geschlossenen jungen Schweizer Anteil. Sie haben diese Botschaft von Magglingen durch die Kantone Bern, Neuenburg, Freiburg und Waadt an den Lac Léman getragen um Ihnen ihre Bewunderung, Ihre Zufriedenheit und die Dankbarkeit für alles, was Sie für unser Land und namentlich für die Jugend getan haben, zum Ausdruck zu bringen. Gleichzeitig wünschen Sie Ihrem verehrten General von Herzen Gesundheit und Wohlergehen.
Eidgenössisches Militärdépartement
Turn- und Sportschule:
Arnold Vautier Am.
Für die Vorbereitungsjugend:



Voici le parchemin sur lequel la jeunesse suisse a exprimé à son Général son attachement et sa reconnaissance.
Photos Brotchin ETS.