

| | |
|---------------------|--|
| 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: | 12 (1955) |
| Heft: | 5 |
| | |
| Artikel: | Aides pratiques pour l'enseignement |
| Autor: | Baer, A. / Baer, V. |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-996852 |

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

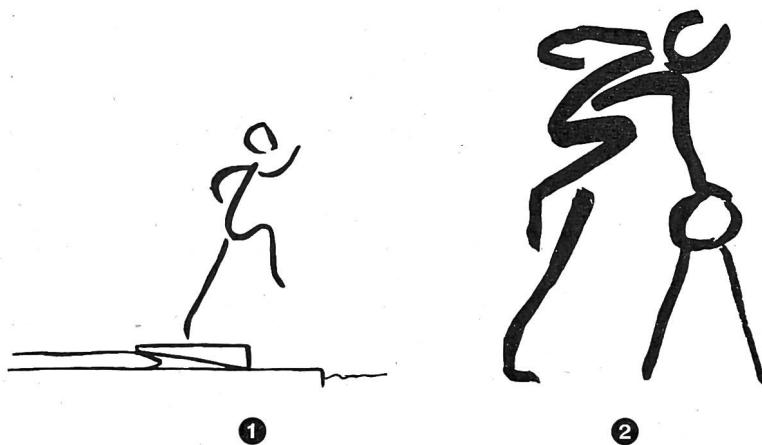
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

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

Aides pour l'entraînement

par A. et V. Bae



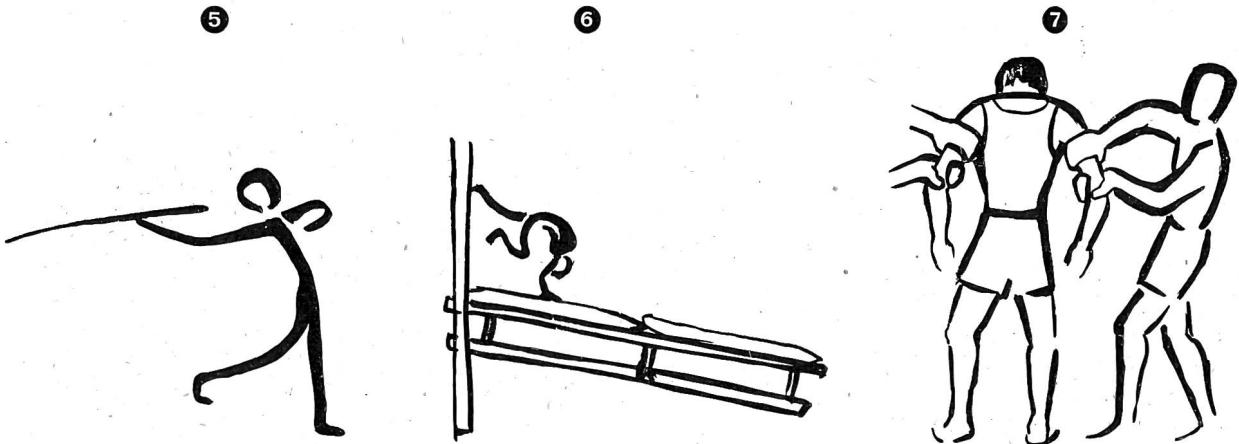
1) **Saut en longueur.** Pour acquérir le rythme du mouvement dans le saut en longueur, il est nécessaire de sauter beaucoup. Mais on ne peut toujours sauter avec le maximum de puissance. C'est beaucoup trop fatigant. Il peut en résulter aussi des fissures du talon et des déchirures de muscles. On peut y remédier comme suit: Devant la poutre de saut, nous étendons un vieux tapis de cuir sur lequel nous posons l'extrémité effilée de la planche à sauter, que nous utilisons ensuite comme poutre d'appel. Cela donne un tremplin légèrement élastique qui ménage les articulations tout en permettant des sauts de longueur normale, sans effort excessif.

2) **Saut en hauteur.** Pour l'entraînement du rouleau dans les divers genres de sauts roulés, c'est-à-dire le travail au-dessus de la latte, nous voulons utiliser le cheval. Élan oblique et appui sur la main intérieure donnent le rouleau costal; l'appui sur les deux mains, le rouleau ventral. Tenir la tête basse. Au fur et à mesure de l'entraînement, supprimer l'appui. Plus tard, placer à 1 m. environ, au-dessus de la latte, une bande élastique. S'exercer à faire de beaux rouleaux. Attention: Veiller à ce que le sauteur ne se couche pas trop vite sur la latte. D'où la nécessité de faire de nombreux exercices pour développer la puissance de saut.

3) **Puissance de saut.** La puissance de saut peut être développée de diverses manières, par exemple par les sautilllements sur place et le saut à la corde. Voici deux exercices très recommandables: 1. En forêt, utiliser les souches d'arbres comme poutre d'appel. Après un élan de quelques pas, placer la jambe de saut sur la souche et sauter énergiquement en hauteur pour retomber souplement au sol. 2. Toujours en forêt, tout en courant, essayer de toucher, avec la tête, les branches pendantes. Ce genre d'apprentissage est plus efficace que le saut d'obstacles, par ex., au cours duquel, la jambe de saut est toujours trop rapidement ramenée en avant.

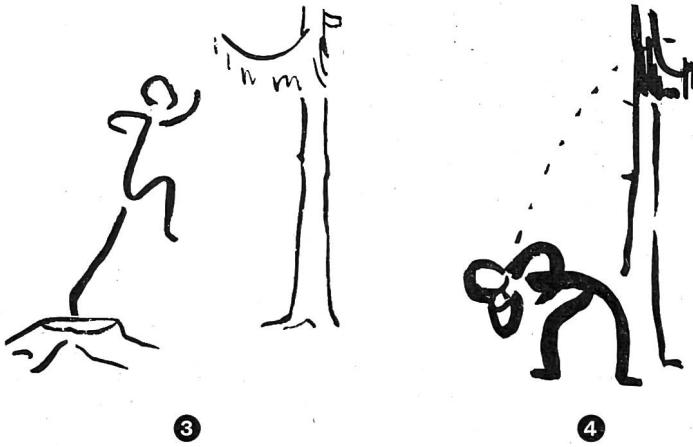
4) **Lancement du poids.** Si la technique du lancement du poids est généralement bien assimilée, il y manque toutefois encore très souvent la détente explosive qui en assure le succès. Les exercices ci-après peuvent aider à améliorer cette faiblesse. Nous cherchons une branche horizontale à une hauteur déterminée et essayons de lancer le poids le plus verticalement possible, par-dessus la branche. Dans la salle de gymnastique, on peut s'exercer avec le ballon médical, avec lequel on essaye d'atteindre une marque faite contre la paroi.

5) **Lancement du javelot.** Souvent, le matériel fait défaut et la place disponible est trop petite! Comment faire? On peut remplacer les vrais javelots par de simples branches de noisetier de 1 m. 50 de longueur environ. Au moyen de cet engin de fortune, il est, sans autre, possible d'étudier et d'exercer toute la technique du lancement du javelot: prise de l'engin, élan, porter le javelot en arrière et en bas, lancer. Pour varier et donner davantage d'attrait à la leçon, chaque élève passe près du maître et lance, une fois, le vrai javelot. Les branches de noisetier étant aussi moins dangereuses, on peut même faire de l'entraînement en salle.



itiques gnement

de Wolfgang Weiss



6) **Roulade en av. et en arr.** Dos arrondi, menton bien rentré ! Cela est souvent mal exécuté. Les bancs suédois avec crochets aux extrémités sont très pratiques et l'on va pouvoir les adapter à nos besoins. Instalions un reck, barre dans le trou le plus bas (environ 80 cm. de hauteur). A l'aide des crochets, fixons deux bancs suédois l'un à côté de l'autre, à la barre. Mettons là-dessus 2 à 3 tapis et hop, roulade, deux ou trois fois, également saut du brochet ! Puis également avec élan. L'inclinaison nous permet de nous relever après la roulade, sans l'aide des mains. Cette installation convient également très bien pour exercer la roulade en arrière: debout sur le banc, s'asseoir et rouler en arrière.

7) **Saut périlleux.** Initiation à la rotation: comme exercice avec partenaire, à trois; deux camarades servent d'aides et se tiennent devant le sauteur un peu obliquement. Ils saisissent le bras de la manière suivante: la main extérieure (dos de la main dirigé vers le bas, pouce à l'intérieur) saisit le bras depuis devant, au-dessus du coude; la main extérieure (dos de la main en haut, pouce à l'extérieur) saisit le bras depuis derrière, au-dessous de l'épaule. Cette prise est tout à fait sûre. Quelques mouvements d'appel et saut. Le travail principal doit être fourni par le sauteur; les aides soutiennent seulement le mouvement. Aussi en arrière.

8) **Saut de main.** Petit truc, très efficace: Lever les deux bras, en avant en haut; lever, en même temps, la jambe comme si l'on voulait faire un pas en avant. Le pied n'est pas posé sur le sol, mais la jambe est lancée vivement en arrière; le corps se plie en avant, mais — et ceci est très important — les mains ne touchent pas le sol avant les pieds, mais suivent le mouvement du pied lancé en arrière et sont posées au sol à la même hauteur que le pied resté au sol. On est surpris de l'élan ainsi acquis.

9) **Balle frappée.** C'est un jeu captivant; quoique peu pratiqué. Les élèves le connaissent certainement encore depuis leur séjour à l'école (peut-être moins en Suisse romande où il n'est presque pas pratiqué du tout !). La difficulté réside dans la recherche de la précision. C'est pourquoi il convient de s'exercer beaucoup. De simples bâtons à lessive (Persil) ou tout autres, fabriqués par les élèves eux-mêmes, peuvent servir à l'entraînement. Bientôt les jets dépasseront largement le cadre de la place d'exercice et il sera nécessaire de se servir des cannes à frapper réglementaires.

10) **Volleyball.** Les filets de volleyball sont relativement chers. Leur emploi évite cependant bien des discussions lors de balles douteuses. Comment faire pour remédier à leur absence: Fixer entre les montants «modèle Girod» ou autre, deux cordes à 50 cm. d'intervalle l'une de l'autre; puis au moyen des «sautoirs» de couleur que nous tendrons entre les deux cordes, nous obtiendrons un magnifique filet qui fera la joie des amateurs de ce beau jeu. On peut également fixer des crochets entre les deux parois de la halle de gymnastique si l'on ne dispose pas de montants spéciaux de volleyball.

