

**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:** 8

**Artikel:** Aides pratiques pour l'enseignement  
**Autor:** Baer, A. / Baer, V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996864>

### **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**

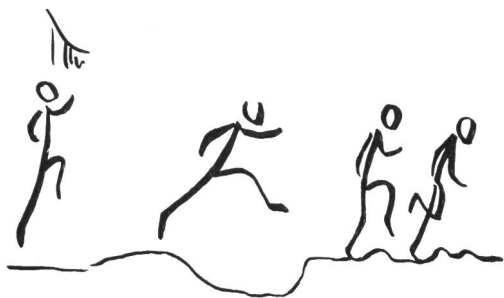
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.01.2026

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

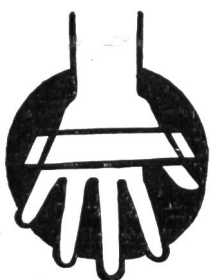


# Aides pratiques

par A. et V. Baer Des

1. Mise en train. Lorsque le répertoire des exercices de mise en train est épuisé, la forêt vient à notre aide. Nous reconnaissons un circuit que nous subdivisons en divers secteurs naturels selon le terrain. Il est ainsi possible de faire à l'envi des sauts en hauteur (branches), en longueur (ravins, fossés), des roulades sur la mousse tendre, des changements de rythmes en franchissant les racines des arbres etc. On peut avec un peu de fantaisie faire la même chose en salle. Saut en hauteur: tendre la corde élastique au milieu de la halle et y suspendre des sautoirs. Saut en longueur: Disposer deux tapis en travers en laissant un espace entre les deux. Roulades sur les tapis. Changement de rythmes en franchissant des balles disposées au sol.

2. Courses de haies. Pour l'initiation aux courses de haies il existe un grand nombre de possibilités éprouvées: haies, bancs suédois, cordes élastiques, lattes de saut en hauteur. Une des plus élégantes est l'utilisation du mouton et du cheval à hauteur minimum. La forme arrondie de ces engins permet d'exécuter très correctement l'approche, l'appel au sol et le franchissement avec ou sans appui. Le glissement sur l'engin est plus aisé lorsque l'on porte le pantalon de training. Ce moyen a, en outre, le grand avantage d'éviter les douloureux chocs contre les appareils. Au début, s'exercer lentement à un seul engin, puis plus rapidement au-dessus de plusieurs, de plus en plus rapprochés. C'est, en outre, un excellent exercice pour le bassin aussi pour les coureurs de haie avancés.



3. Lancement du disque. Le plus difficile à cet exercice est la rotation qui est en soi un merveilleux mouvement rythmique. Il est généralement exercé avec beaucoup de soin mais sans engin. Cela est compréhensible car le disque est un objet que l'on a quelque peine à tenir en main. C'est pourquoi on ne l'utilise que lorsque l'on croit être en mesure d'effectuer la rotation assez correctement pour pouvoir lancer le disque. Mais la surprise est chaque fois très grande, car avec le disque en main, ni la rotation ni le lancer ne réussit. C'est qu'il existe une énorme différence entre le lancer avec ou sans engin. C'est pourquoi il est indiqué d'exercer, dès le début, la rotation avec le disque en main. Mais comment faire? On peut s'aider facilement en fixant à un vieux disque une bande de cuir ou de toile sous laquelle on peut glisser la main.

4. Le start. Lors de l'entraînement, le départ est souvent beaucoup trop rapide. On n'attache aussi pas assez d'attention à l'immobilité prescrite au moment du «prêt». Si de tels coureurs participent à une compétition dont le starter se conforme scrupuleusement aux prescriptions, il en résulte une suite impressionnante de faux départs. Pendant l'entraînement exiger des élèves qu'ils ferment les yeux au moment du start de telle sorte que l'oreille soit le seul moyen de perception. Laisser ensuite les élèves s'installer en position «prêt». Qui peut rester le plus longtemps sans bouger? Un excellent moyen est de laisser, de temps en temps, entre les commandements «A vos places», «Prêt» et «Départ» des pauses exagérément longues de 5 à 10 secondes.



Prêt...



5. Saut en hauteur. En examinant d'un peu plus près le chapitre de la gymnastique avec obstacles on remarque que les installations suivantes conviennent tout particulièrement bien pour l'entraînement du saut en longueur et notamment de la «course en l'air»: Aux barres parallèles basses disposées en travers y accrocher un banc suédois (à proximité d'un montant et non au milieu, car l'élasticité serait trop considérable!) et mettre de l'autre côté des barres tous les tapis disponibles. Prendre son élan, courir sur le banc incliné, sauter et courir en l'air pour atterrir doucement sur les tapis. Ne pas s'agiter ni se crispier mais effectuer tout simplement un ou deux pas en l'air. Les mouvements des bras doivent être coordonnés à ceux des jambes en un rythme harmonieux et doux.

# our l'enseignement

de Wolfgang Weiss (suite)



6. Courses-estafettes. On constate, très souvent, que les relais dans les courses-estafettes sont effectués en frappant simplement la main, parce que l'on ne dispose pas toujours d'un témoin. Cette manière de faire est certainement plus simple et plus commode mais elle n'est aucunement satisfaisante du fait que celui qui va assurer le relais a la possibilité de «tricher» en tendant la main fortement en avant, en empiétant sur la ligne départ et même en frappant la main du coéquipier en pleine course. Quelques petits trucs permettent d'obvier à ces inconvénients: transmission d'une pierre, frapper de la main à plat sur le dos, contourner toute la colonne pour faire le relais depuis l'arrière, ramper entre les jambes des coéquipiers, roulade avant ou après le relais etc. Ainsi tout rentrera dans l'ordre.



7. Sauter. Un banal exercice d'entraînement au saut peut devenir très attrayant avec une balle. On est surpris de voir avec quel zèle les élèves se mettent spontanément à jouer avec la balle effectuant ainsi de précieux exercices préparatoires au saut. Comment procéder? On tient la balle entre les deux mains, bras pas tout à fait tendus, à la hauteur de la poitrine; on ramène ensuite le genou de la jambe d'élan contre en haut et on laisse tomber, en même temps, la balle sur la cuisse tenue horizontalement d'où elle rebombit vers les mains. Répéter plusieurs fois sur place, puis en marchant et en courant légèrement. Ces mouvements bien exécutés donnent exactement l'image d'un saut au moment de l'appel.

8. Saut périlleux. La faute la plus courante lors du saut périlleux, c'est le fléchissement des bras. Les aides suivantes peuvent contribuer à y remédier: l'élève se met en appui vertical sur les mains; un partenaire se baisse devant lui et lui saisit les poignets; à un moment donné — que l'élève doit sentir — il le charge sur son dos et le bascule en arrière sur le sol, sans lâcher les poignets. Par des exercices plus corsés, l'élève prend de l'assurance et le partenaire n'a plus qu'à se tenir prêt à intervenir en cas de nécessité. Cet exercice exige beaucoup de concentration comme tous les exercices avec partenaires.



9. Volleyball. Un merveilleux moyen d'initier les débutants au volleyball et d'apprendre aux initiés à diriger la balle c'est d'utiliser un ballon d'enfant gonflé d'air et qui redescend très lentement. Cela permet d'acquérir le doigté et la légèreté de main exigés par le volleyball. Il ne sera plus frappé ainsi durement et d'une manière inconsidérée sur la balle, mais celle-ci sera correctement conduite avec les doigts. Le jeu d'équipe à trois peut ainsi s'organiser: «François passe la balle à Henri qui la fait suivre à Jean lequel la lance par-dessus le filet». Le prochain stade d'enseignement aura recours à des ballons de caoutchouc utilisés dans les piscines et que l'on peut acquérir à très bon compte. Ne jamais utiliser de balles lourdes et dures. Ce n'est qu'ainsi que l'on éprouve de la joie au volleyball, jeu passionnant entre tous.

10. Balancer sous la barre fixe. Pour faciliter l'apprentissage du balancé sous la barre l'on a volontiers recours à une corde élastique tendue devant le reck. Cela est tout à fait juste. Il y a, par contre, des élèves qui ont beaucoup de peine à s'élever. On peut leur venir en aide par l'application de quelques petits trucs méthodiques. Essayons tout d'abord, de fixer la corde élastique directement aux montants du reck, à 20 cm. de hauteur, puis de plus en plus haut. Ou exigeons qu'immédiatement après le balancement sous la barre il soit effectué une roulade en avant. La double-barre convient aussi admirablement: une barre est fixée dans les trous inférieurs des montants et une seconde à un mètre et plus au-dessus. Se tenir debout sur la barre inférieure, tirer sur la barre supérieure avec les mains, mouvements de ressort puis, saut avec élan entre les deux barres. On peut corser ces exercices à l'infini en utilisant aussi la corde élastique.

