

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: 16 (1959)

Heft: [1]

Rubrik: L'enseignement sous forme de jeux et de concours

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: 13.01.2026

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

L'enseignement sous forme de jeux et de concours

Une étude du corps enseignant de l'E. F. G. S., Macolin

Introduction

Pour la première fois et après d'abondantes discussions et expériences, nous avons exposé cette idée lors du cours central pour les moniteurs cantonaux de l'instruction préparatoire en février 1958.

Elle fut généralement bien accueillie par les participants expérimentés et à l'esprit critique fort développé, ce qui nous incita à poursuivre nos expériences et nos recherches dans la direction donnée.

Nous en avons éliminé les lacunes d'ordre pédagogique ou pratique et présenté notre méthode parfaitement mise au point aux nombreux spécialistes de Suisse et de l'étranger, participant au Congrès International d'Education physique contemporaine du mois de septembre 1958 à Macolin. Cette nouvelle épreuve fut également concluante.

Nous n'avons naturellement pas tiré cette « idée » du néant. De tout temps et un peu partout, la pédagogie gymnastique a connu et utilisé les formes de jeu dans l'enseignement collectif. Des suggestions aussi nombreuses que variées sur lesquelles nous avons pu nous baser, nous n'avons fait que développer une forme spéciale bien déterminée.

Nous exposons, ci-après, les principes ainsi que quelques exemples de formes de jeux, pour l'athlétisme léger, la gymnastique aux engins, la gymnastique au sol et le jeu.

Des moniteurs ayant de l'initiative peuvent encore les développer et les appliquer à d'autres genres de sport. Nous les recommandons à tous les moniteurs et instituteurs chargés de l'éducation physique de notre jeunesse.

Intention

- a) L'utilisation occasionnelle des formes de jeu et de concours exposées ci-dessous permettent une diversion dans l'enseignement de la gymnastique et des sports.
- b) Par ce caractère de jeu et de concours à but clair et limité, on éveille l'intérêt à l'exercice précis de mouvements complets ou partiels dans les disciplines désirées.
- c) Comme il s'agit de concours de groupes, le succès n'est possible que grâce à un bon travail collectif. Tout est décisif : la performance, l'entraînement, la bonne volonté du faible comme celle du fort, l'aide et les conseils réciproques, les égards mutuels. Et cela développe les valeurs du sens de la communauté et de l'esprit d'équipe.
- d) Le chef de groupe, choisi par ses camarades mêmes, contribue de façon importante au succès du groupe. Ses dispositions doivent être prises de façon réfléchie, et ses camarades doivent s'y conformer de leur plein gré. La fonction de l'arbitre, également désigné par ses camarades, exige de sa part le sens de la responsabilité, de l'objectivité et de l'impartialité, et de la part des autres l'acceptation de ses décisions.

Ces deux fonctions sont au service de l'éducation de la personnalité.

Règle du jeu

- a) Un groupe se compose de 5 élèves. Tous exercent les tâches prescrites. 4 d'entre eux effectuent les exercices dont les performances sont mesurées ou jugées. Le 5me fonctionne comme arbitre. A chaque nouvel exercice, on change d'arbitre, désigné chaque fois par le groupe.
- b) Une classe de 5 groupes effectue 5 concours athlétiques (ou 5 concours aux agrès ou 5 jeux de balle, etc.).
- c) A chaque concours, il est possible d'obtenir au maximum 12 points. Le groupe avec le plus haut total des 5 disciplines a gagné.

Organisation

- a) Préparation du matériel et des places de concours.
- b) Explication et démonstration des exercices de concours et de leur taxation.
- c) Formation des groupes, désignation des chefs.
- d) Exercice libre dans le cadre des groupes, avec système de rotation.
- e) Concours : Mensuration ou appréciation selon les règles de jeux, changement selon le principe de rotation.
- f) Orientation sur l'évolution du concours : au fur et à mesure des mensurations sur le tableau noir.
- g) Clôture : Petite proclamation des résultats et nettoyage de l'emplacement de concours.

Hommage à un artiste-sportif

L'histoire de la Grèce antique nous révèle combien l'activité sportive et l'activité artistique des anciens Grecs avaient d'affinités. Les innombrables gravures de motifs sportifs en sont la signature.

A l'instar de l'Hellade, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport a le privilège de compter au nombre de ses collaborateurs techniques un maître de sports au talent artistique remarquable : Wolfgang Weiss, âgé de 27 ans et qui achève actuellement ses études de dessinateur à la Kunstgewerbeschule de Bâle.

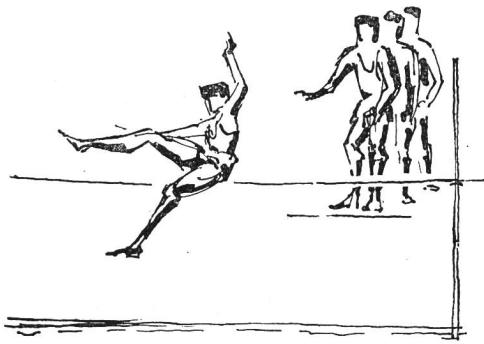
Il est l'auteur de la nouvelle couverture de notre revue et des délicieux dessins qui illustrent si agréablement la présente étude. Qu'il veuille bien trouver ici l'expression de notre gratitude et nos vives félicitations.

Fr. Pellaud

De l'athlétisme léger

Saut en hauteur-vitesse

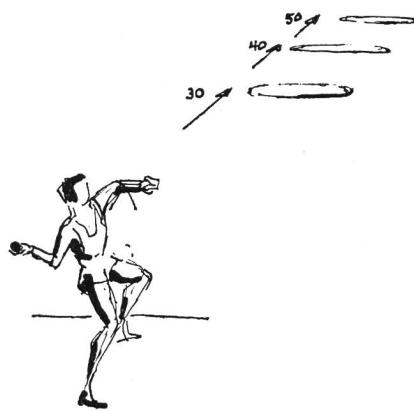
a) **Description de l'exercice:** Le groupe se trouve en colonne par 1 à 4 m. de la barre derrière une marque. La hauteur de la barre est choisie par le groupe avant le début du concours et ne peut plus être changée. Au signal de départ, le premier élève saute par-dessus la barre, revient par dessous et donne le départ au suivant en lui touchant la main. Celui qui fait tomber la barre doit la remettre lui-même avant de revenir au groupe. Le groupe saute sans interruption durant une minute.



- b) **Appréciation:** L'on prend le nombre total de mètres sautés par le groupe et l'on donne 1 point pour 2 mètres.
c) **Emplacement et matériel:** Emplacement normal de saut en hauteur, une barre, un râteau, une mesure, un chronomètre, un piquet de démarcation.

Lancer de précision

a) **Description de l'exercice:** 3 cercles de 5 mètres de diamètre éloignés de 20, 30 et 40 m., sont dessinés dans l'herbe. Chaque élève reçoit 3 petites balles qu'il lance dans l'ordre sur les buts placés à 20, 30 et 40 m. Le lancer est valable et compte comme touché si le lanceur n'a pas dépassé la poutre et si la balle tombe directement dans le cercle en question.



- b) **Appréciation:** 1 touché = 1 point.
c) **Emplacement et matériel:** Une poutre et trois cercles de chacun 5 m. à 20, 30 et 40 m. de distance, bandes de démarcation, 12 petites balles.

Saut dans les cercles

a) **Description de l'exercice:** 8 anneaux de gymnastique sont alignés sur le sol, éloignés de 150 à 180 cm., suivant la capacité des élèves. De la station, depuis une marque disposée à 150 cm. du premier cercle, l'élève saute d'un pied sur l'autre dans les cercles. Sitôt qu'un cercle est touché l'élève est éliminé. L'élève n'a droit qu'à un seul essai.



- b) **Appréciation:** L'appréciation aux points commence après le 6me anneau.
6me anneau = 1 point ; 7me anneau = 2 points ;
8me anneau = 3 points
c) **Emplacement et matériel:** Piste cendrée, pelouse ou place sèche, 8 anneaux de gymnastique, 1 marque de départ.

Start — course

a) **Description de l'exercice:** 2 piquets éloignés de 15 à 20 m. Blocs ou trous de départ sur la ligne reliant les 2 piquets à env. 3 m du premier. Le premier élève effectue un départ accroupi, court autour du 2me piquet, revient autour du premier et donne le signal de départ au prochain par une tape dans le dos. Ainsi de suite durant 1 minute.



- b) **Appréciation:** 1 course terminée = 1 point.
c) **Emplacement et matériel:** Piste cendrée, pelouse ou place sèche, 2 piquets, blocs de départ, 1 chronomètre.

Jet de précision

a) **Description de l'exercice:** Le poids (suivant l'âge 3, 4 ou 5 kg.) doit être lancé depuis le cercle de lancement à travers un anneau de gymnastique suspendu à une certaine hauteur. La distance est marquée à raison d'un trait pour chaque mètre. Chaque élève a trois essais, dont le meilleur compte. Le dépassement provoque l'annulation du jet.

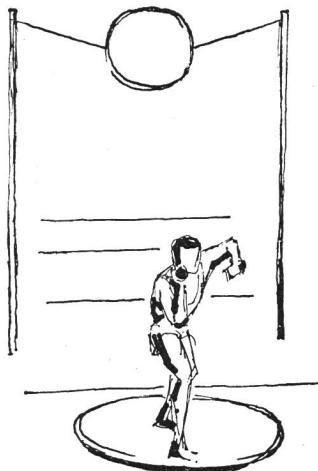
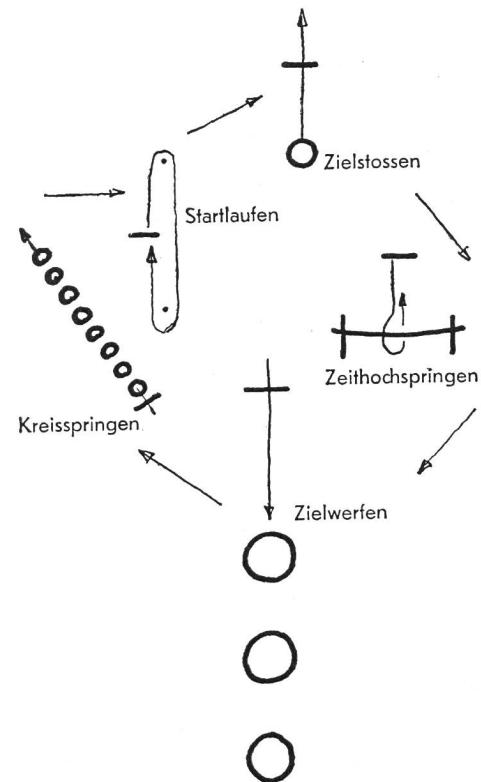


Schéma d'organisation



- b) Appréciation: Par tranche de 4 m. = 1 point. Si le poids passe à travers le cercle, cela donne 1 point supplémentaire.
- c) Emplacement et matériel: Installation de jet du boulet avec distances marquées en mètres, 3 poids, 1 ruban métrique, 1 anneau de gymnastique, 2 montants de saut, 2 cordes pour suspendre les anneaux.

Tableau de présentation des résultats

Schulungs-Wettbewerb					
Gruppen	1	2	3	4	5
Zeithochspringen					
Zielwerfen					
Kreisspringen					
Startlaufen					
Zielstossen					
Total Punkte					
Rang					

De la gymnastique aux agrès et au sol

Roulade en avant

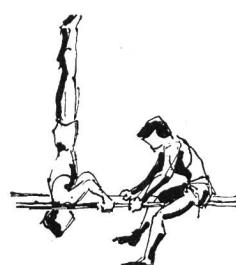
- a) Description de l'exercice: Sur 3 tapis juxtaposés, il s'agit d'effectuer des roulades en avant les unes après les autres. Les jambes doivent rester serrées, les mains les prennent au-dessus de la cheville. On doit se relever après chaque roulade. Il n'est pas permis de faire des pas en arrière. A la fin de la dernière roulade, les pieds doivent être sur le tapis.



- b) Taxation: Par roulade = 1 point.
 c) Matériel: 3 tapis.

Barres parallèles

- a) Description de l'exercice:
- Du siège écarté derrière les mains, rouler en avant au siège écarté devant les mains.
 - Du siège écarté derrière les mains, monter à l'appui renversé sur les épaules.
 - Elancer en avant, en arrière à l'appui renversé sur les épaules.



- b) Taxation: Exercice I = 1 point. Exercice 2 = 2 points. Exercice III = 3 points.
 c) Matériel: 2 barres basses, 2 tapis, de la magnésie.

Barre fixe

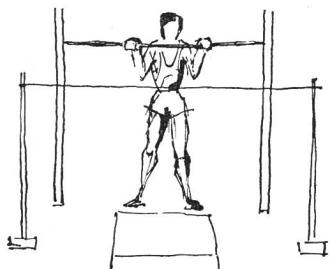
a) Description de l'exercice: Barres à hauteur d'épaules. 1 corde élastique et placée à une hauteur de 1.20 m. et à 1 m. de distance de la barre.

I De la position d'un pas en avant, élanter en avant par-dessous la barre pour sauter à la station en lâchant les mains.

II Même exercice avec départ de l'appui.

III Même exercice avec départ en position latérale écartée, pieds sur la barre.

Remarque: Le saut en avant s'effectue par-dessus la corde élastique sans la toucher.



b) Taxation: Exercice I = 1 point. Exercice 2 = 2 points. Exercice III = 3 points.

c) Matériel: 2 barres fixes, 2 montants de saut, 1 corde élastique, de la magnésie, 4 tapis.

Grimper

a) Description de l'exercice: Partant d'un talus (ou d'un obstacle quelconque) le 1er élève se balance avec la corde jusqu'à un caisson (plinth) et la renvoie au suivant; il grimpe ensuite aux perches obliques pour aller s'asseoir sur le faîte. Et ainsi de suite pendant une minute.

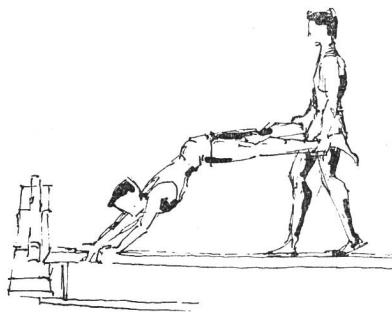


b) Taxation: Par élève assis au sommet des perches = 3 points.

c) Matériel: Corde, caisson, perches obliques, chronomètre.

Banc suédois

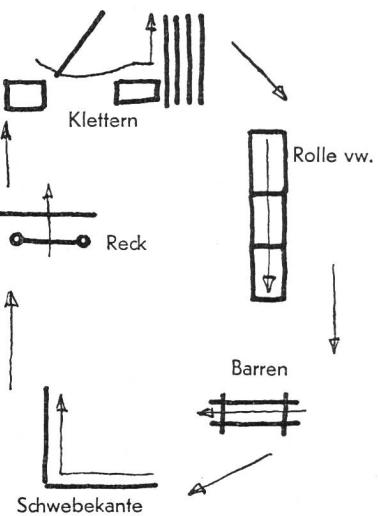
a) Description de l'exercice: La « brouette » (à deux) sur 2 banc suédois disposés à angle droit, sans tomber. Chaque élève doit fonctionner comme conducteur et comme « brouette ».



b) Taxation: Maximum = 12 points. Chaque contact avec le sol est puni de la déduction d'un point.

c) Matériel: 2 bancs suédois.

Schéma d'organisation



Avec la balle

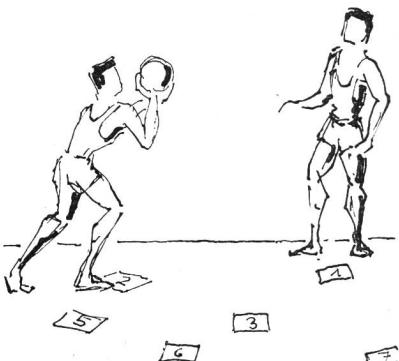
Tir au panier



a) Description de l'exercice: 12 différents emplacements sont dessinés sur le sol devant le panier. Les tirs seront effectués à partir de ces points. Chaque élève a 3 essais. Le premier du groupe commence à l'emplacement No 1. S'il réussit il continue à l'emplacement No 2, etc. En cas d'échec: il répètera le tir à partir du même emplacement. Le suivant reprend là où le dernier s'est arrêté.

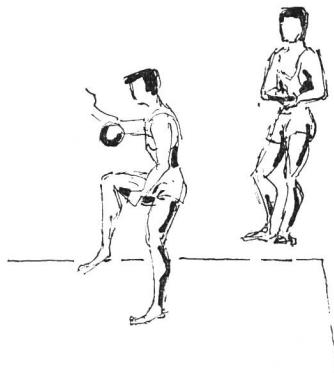
b) A ppréciation: Le groupe reçoit le nombre de points qui correspond au numéro depuis lequel le dernier élève a réussi son tir.

c) Matériel: 1 craie (ou des numéros de place), 1 ballon de basket-ball ou de balle à la corbeille, 1 panier de basket-ball ou de balle à la corbeille.



Jonglage sur le genou

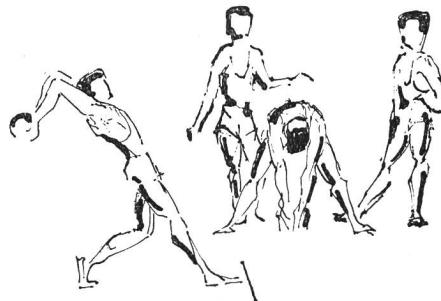
a) **Description de l'exercice:** Dans un espace limité (6×6 m. ou cercle d'env. 6 m. de diamètre) le joueur doit essayer de faire rebondir la balle le plus souvent possible alternativement une fois sur le genou et une fois sur le sol. Au début la balle sera lancée au sol avec les mains.



- b) Appréciation: 20 fois sur le genou et plus = 3 points. 15—19 fois = 2 points. 10—14 fois = 1 point.
 - c) Matériel: 1 balle de gymnastique, 1 ruban de démarcation.

Remise en jeu

a) **Description de l'exercice:** Chaque joueur doit faire avec une balle de football ou de handball 1 remise en jeu (d'après le règlement) sur trois tapis placés respectivement à 10, 15 et 20 m d'une ligne de démarcation. Chaque joueur a droit à trois lancers.



- b) **A p p r é c i a t i o n:** 1 touché = 1 point. Le point est considéré comme acquis si, pendant sa volée, la balle touche, au moins, un des bords du tapis.
 - c) **M a t é r i e l:** Ballons, 3 tapis, 1 ligne de démarcation.

Classement général pour tous les concours