

**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:** [9]

**Rubrik:** Le coin du moniteur

#### 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

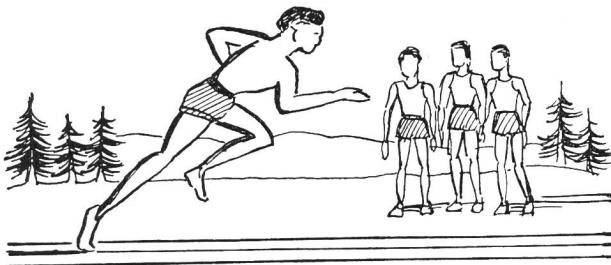
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## LE COIN DU MONITEUR

### Un nouvel engin de lancer pour l'I. P.

Depuis de nombreuses années, si ce n'est pas depuis le début déjà, l'engin de lancer de 500 gr. utilisé dans le cadre de l'instruction préparatoire n'est pas apprécié des élèves. La raison principale de cette antipathie réside, sans doute, dans le fait qu'après quelques lancers, des douleurs se faisaient sentir dans le bras et notamment au coude. Cette douleur provient de ce que la forme de l'ancien engin de lancer obligeait l'élève à appliquer la technique du lanceur de pierre — le bras effectuant un mouvement de coup de fouet — et que, pour cette technique, 500 gr. est un poids beaucoup trop considérable ; c'est pourquoi il n'était pas rare que des blessures se manifestent au coude. Cela est tellement vrai que l'on peut dire que jusqu'à maintenant cet engin de lancer ne procurait, en général, aucune joie aux lanceurs.

Depuis quelque temps l'on s'est occupé, avec le plus grand soin, à rechercher un nouvel engin. On essaya un engin de 300 gr. qui ne donna pas les résultats escomptés. Un autre engin en forme de balle (avec un noyau de plomb entouré de caoutchouc) ne put être retenu en raison du danger qu'il représentait, notamment lorsque les élèves se lançaient l'engin et essaient de le rattraper.

On fit alors des essais avec un engin nouveau dont la conception permettait d'appliquer la même technique de jet que pour lancer du javelot ; c'est-à-dire qu'en lieu et place du « coup de fouet » le bras effectuait une traction directe sur l'engin.

La figure 1 nous présente le nouvel engin dans sa conception définitive. Il pèse, comme jusqu'à présent 500 gr. mais est doté d'un manche analogue à une prise de javelot et ne formant qu'une pièce avec la boule de

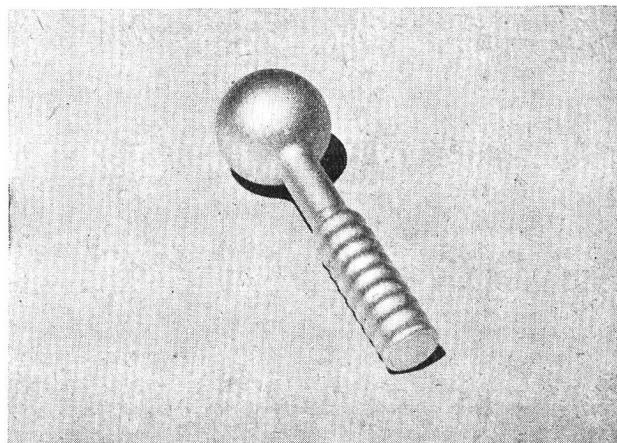


Fig. 1

tête, ce qui réduit les frais de construction. Le tout est en métal inoxydable.

Les avantages de ce nouvel engin ont déjà été éprouvés tout au long d'une année d'essais. Afin que le centre de gravité de l'engin se trouve derrière la main, au moment du lancer (figure 2), celui-ci doit être « tiré » ce qui a pour conséquence d'imprimer un mouvement de lancer correct. De cette manière les douleurs et les risques de blessures sont éliminés lors des lancers de performances. Le nouvel engin incite à lancer et permet une préparation méthodique du lancer de javelot.

Les essais ont prouvé, qu'après quelques exercices seulement, les moyennes de résultats enregistrées sont supérieures à celles obtenues avec l'ancien engin. Mais nous ne sommes encore que dans une période d'essai.

L'année dernière le nouvel engin fut étudié et développé à l'EFGS et essayé dans tous les cours fédéraux de moniteurs. Au cours de cette année, des essais sont entrepris sur une plus large base dans les cantons. On peut admettre raisonnablement que le nouvel engin sera officiellement admis dans l'instruction préparatoire, au début de 1960. Jusqu'à ce moment la tabelle d'estimation appliquée au lancer demeure la même que par le passé.

Nous espérons que ce nouvel engin sera favorablement accueilli par les groupements et qu'il contribuera à développer ou à stimuler l'enthousiasme pour le lancer.



Fig. 2

- Morris-  
Margaret. — *Maternity and Post-Operation Exercise*.  
Ed. Hernemann, Londres 1936.  
Nageotte-  
Wilbouchewitch. — « Influence de la gymnastique sur la puberté ». *Bulletin de la Société de Pédiatrie*. Juillet 1937.  
Nobecourt. — « La croissance staturale des filles à l'époque de la puberté ». *Revue générale de clinique et thérapeutique*. Août 1930.  
Ombredanne et  
Matthieu. — *Traité de chirurgie orthopédique*. Ed. Masson, 1937.  
Palmer. — « Revue annuelle de gynécologie et d'obstétrique ».  
Paris Médical, Juillet 1940.  
Pende. — « Les types constitutionnels de féminité ».  
Presse médicale, 1933.  
Rosenberg. — « Bases théoriques des exercices corporels pour les femmes ». *Notre Action*. Liège, septembre 1937.  
Thomas. — *Equilibre et Equilibration*. Ed. Masson, 1940.  
Thomas et  
J. de Ajuriaguerra. — L'axe corporel, musculature et innervation. Ed. Masson, 1948.  
Thooris. — *La vie par le Stade*. Ed. Legrand, 1924.  
Tissié (Ph.). — *L'Education physique au point de vue historique, scientifique, technique, critique*. Larousse, 1901.  
Tissié. — *Précis de gymnastique rationnelle*, 1910.  
Vignes. — « La femme et l'exercice physique ».  
Presse médicale, No 100. Décembre 1933.  
Westmann. — *Sport, physical training and womanhood*. (Stephan K.) Ed. Baillière, Tendall & Cox. Londres, 1939.