

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:	17 (1960)
Heft:	[12]
Artikel:	Avec un bâton
Autor:	Mathez, J.-Francis
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996322

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: 11.01.2026

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

Avec un bâton

par J.-Francis Mathez, Macolin
Dessins : Wolfgang Weiss

Mise en train



Vieille arme de combat, vieil engin de gymnastique, le bâton est toujours à la disposition du moniteur. Ce n'est pas être désuet que d'employer le bâton dans la leçon d'éducation physique. Bien au contraire, avec de la fantaisie et de l'imagination, le bon moniteur saura en tirer le plus grand profit pour ses élèves.

L'engin le plus perfectionné, le plus éducatif, le plus attrayant, est sans valeur réelle si les élèves doivent attendre longtemps leur tour avant de pouvoir l'utiliser. Que faire avec un magnifique javelot finlandais et vingt élèves ? Lancer des pierres !

Utilisons le matériel que la nature nous dispense : cailloux, arbres, billes de bois, bâtons, etc. Le bâton, remarquable outil de travail, à la portée des plus modestes groupements, offre une grande variété dans son utilisation. Les avantages sont multiples :

- a) Stimule, en donnant de l'intérêt à des exercices que de trop nombreuses répétitions pourraient rendre fastidieux.
- b) Remplace différents agrès (barre fixe, espaliers, etc.).
- c) Facilite certains exercices.
- d) Constitue un excellent engin correctif.
- e) Concentre les forces et localise les effets.
- f) Permet la réalisation de certains mouvements impossibles sans son aide.

Les dimensions les plus pratiques du bâton sont les suivantes :

Longueur : 1,30 m — 1,40 m. Un bâton plus court limite les possibilités d'emploi.

Diamètre : 3 cm.

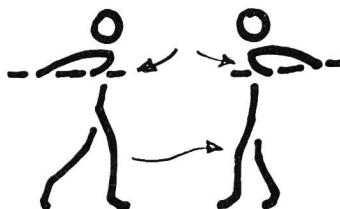
Utiliser de préférence un bâton de frêne lisse et arrondi aux extrémités.

Pour les exercices où le poids est très grand, mettre deux bâtons ensemble.

Et maintenant, allons-y.



Marcher sur la pointe des pieds, bras en haut. Mouvement asymétrique.



Bâton hauteur des épaules devant le corps, marcher de côté en croisant devant et derrière. Le bâton fait balancier et aide la rotation des hanches.



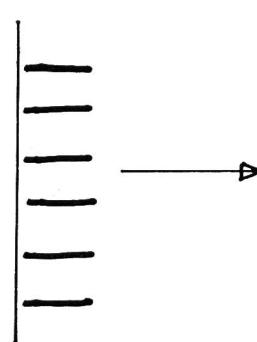
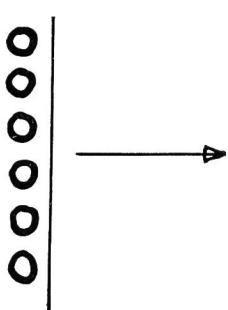
Position d'un grand pas en avant, prise du bâton aux extrémités, bras tendus obliquement en haut ; flexion de côté à gauche et à droite avec mouvement de ressort. (Essayer de toucher le sol avec le bout du bâton.) Idem en avançant.



Bâton tenu latéralement hauteur de poitrine ; pas marchés-sautillés en touchant le bâton avec le genou.



Sauts entre bras d'avant en arrière ; d'arrière en avant.



Bâtons placés à 20 m des élèves sur une ligne. Au coup de sifflet, roulade et course jusqu'au bâton puis le tenir en équilibre sur deux doigts en gagnant le plus rapidement possible une ligne placée à 10 m des bâtons. (Egalement sous forme de concours d'équipes.)



Après 2 pas marchés, de la position des pieds joints, bras tendus obliquement en haut, prise du bâton aux extrémités ; tirer deux fois les bras en arrière en haut avec extension complète sur la pointe des pieds.



Prise du bâton aux extrémités, bras tendus obliquement en haut ; à chaque pas tourner le corps asymétriquement à gauche et à droite avec mouvement de ressort.



Bâton tenu derrière le corps, prise aux extrémités le dos de la main en arrière ; après deux pas marchés ou courus, de la position des pieds joints flexion du torse en av. en balançant les bras en arr. en haut.

Exercices avec partenaire

(remplacent les exercices à mains libres)



Le No 1 couché sur le dos tient le bâton à bras tendus.

Le No 2 utilise le bâton comme barre d'appui.

a) Flexion et extension des bras pour le No 2.

b) Flexion et extension des bras simultanément pour les deux.



Couchés sur le dos, tête contre tête, bâton tenu à bras tendus au-dessus de la tête.

S'asseoir en poussant le haut du corps en avant.



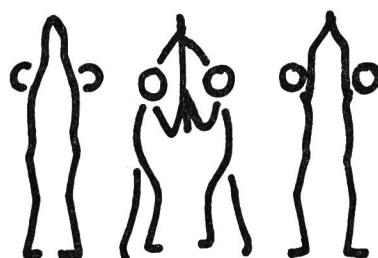
Assis au sol, face à face, pieds contre pieds, jambes tendues, bâton tenu à deux mains.

a) Mouvement alternatif de bascule.

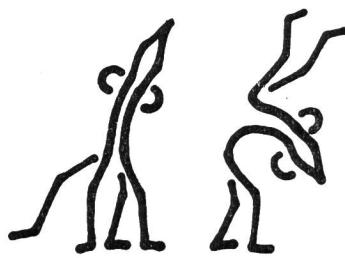
b) Chercher à décoller le partenaire par traction.



Dos à dos, un bâton dans chaque main, flexions latérales avec mouvements de ressort.



Face à face, bâton en haut demi-tour sans lâcher le bâton pour se retrouver dos à dos, ainsi de suite.



Dos à dos, bâton en haut. Le No 1 est porteur du No 2 qui culbute en av. en pliant les genoux à la poitrine.



Danse cosaque.

Accroupis face à face, jambe droite tendue de côté, bâton hauteur des épaules, sautiller sur place en changeant la position des jambes.



Les Nos 1 et 2 face à face, assis jambes tendues écartées, pieds contre pieds, bâton tenu à deux mains. Le No 1 tire en arrière et provoque la flexion en avant du torse du No 2.



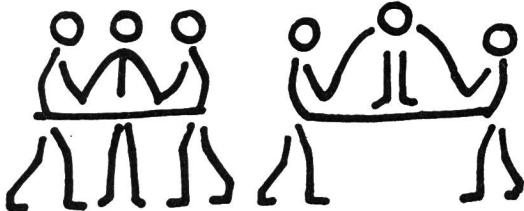
Estafette avec ballon.

Pousser et guider un ballon à l'aide de deux bâtons.

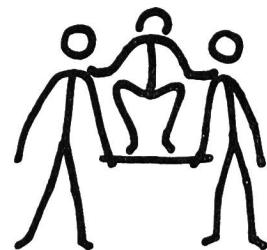
Idem, mais en slalom.

Estafettes

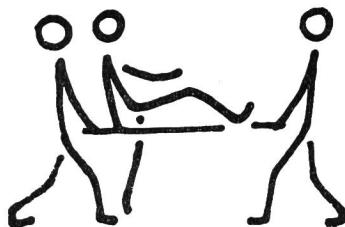
Sautons, poussons, tirons, partons, tournons



Les Nos 1 et 2 tiennent le bâton à la hauteur des hanches. Ils aident le No 3, en le saisissant par le poignet, à sauter par dessus le bâton.



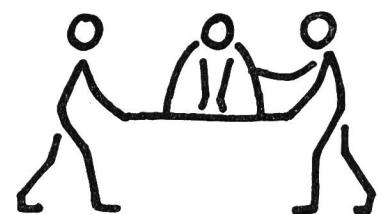
Les Nos 1 et 2 tiennent le bâton à deux mains face au No 3 qui, après un court élan, saute par-dessus en s'appuyant sur les épaules des deux camarades.



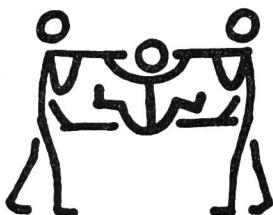
Saut en ciseau avec appui d'une main.
(Aide d'un camarade.)



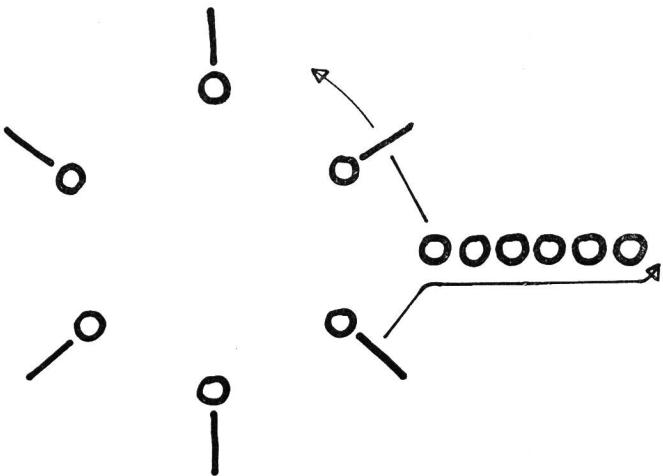
Saut de côté, appui des deux mains.
(Aide d'un camarade).



Saut entre bras. (Aide d'un camarade.)

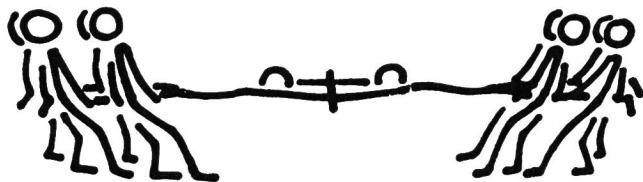


Les Nos 1 et 2, face à face, tiennent avec une main un bâton en appui sur leur épaule. Dans l'autre, bras en bras, un second bâton. Le No 3 saisit, après quelques pas d'élan le bâton supérieur et saute en avant par-dessus le bâton inférieur.



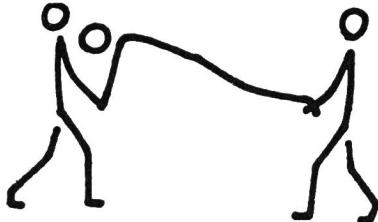
Les Nos 1 et 2 face à face cherchent à se repousser au-delà d'une ligne à 10 m. du point de départ. Peut se faire sous forme de concours et également 2 contre 2.
(Même exercice en tirant).

1. Une moitié de la classe en cercle de dos, tient les bâtons, à l'extérieur, à 0,50 m. du sol. L'autre moitié des élèves saute en saut de course (appel d'une jambe, retomber sur l'autre).
2. Idem, mais retomber sur la même jambe.
3. Idem, hauteur 0,70 cm., passage comme les haies.
4. Dans la même disposition, sous forme de concours d'équipe. A tour de rôle un élève fait le tour du cercle en sautant le premier bâton, passant dessous le second, ainsi de suite. Il donne le départ en touchant le dos du camarade suivant. Le temps est chronométré et l'équipe gagnante est celle qui aura mis le moins de temps.



Les Nos 1 et 2, à plat ventre, face à face, tiennent un bâton. Deux groupes de 4 élèves saisissent les jambes de leur camarade et tirent en arrière au commandement du moniteur.

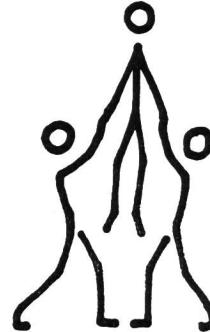
(Ce dernier tiendra le bâton et veillera à ce que les Nos 1 et 2 ne tombent pas trop lourdement sur le sol. En salle placer deux tapis).



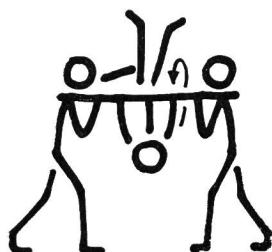
Le No 1 est en appui sur le bâton tenu à hauteur de ceinture par le No 2 et sur le bâton placé sous ses chevilles tenu par le No 3.

- Soulever hauteur des épaules.
- Soulever bras tendus.

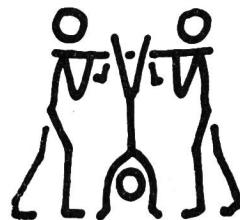
(Les porteurs ne doivent pas reculer. Peut se faire avec 4 porteurs).



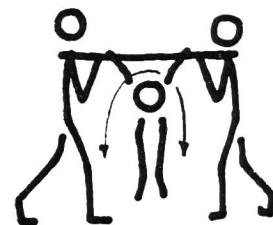
Le No 1 est en appui tendu, chaque bras sur un bâton porté par les Nos 2 et 3, face à face. 2 et 3 soulèvent bras tendus. Peut aussi se faire avec 4 porteurs.



Les Nos 1 et 2 tiennent un ou deux bâtons sur l'épaule. D'un pas en avant, le No 3 s'établit en avant à l'appui. (Aide d'un camarade).



Même prise pour les Nos 1 et 2. Le No 3, de la suspension, croche les 2 jambes entre les bras, pose les mains au sol et revient à la station.



Même prise, le No 3 tourne en arrière sous le bâton et retour.

Jeu

Hockeyball

Deux équipes cherchent à faire pénétrer la balle (ballon de football) à l'aide d'un bâton, dans le but du camp adverse. Adapter le jeu au terrain ou à la salle à disposition. En principe, un terrain de handball à 7 convient très bien. Le gardien est le seul joueur à pouvoir arrêter ou frapper le ballon avec le pied. L'emploi de la main est interdit pour tous les joueurs. Le bâton ne peut être levé plus haut que les hanches (lors de la frappe du ballon).

Bibliographie :

Alwin Mortzfeld:
Gruppenarbeit mit dem Turnstab
im Schulsport.

Hermann Ohnesorge:
Stäbe sind nicht unmodern.

J. Ancel et A. Duranton:
Un bâton et de l'imagination.

Capitaine J.-P. Jesperson:
La méthode danoise du bâton.

Dr. Hermann Altrock et Heinz Karger:
Grundausbildung für Jungen
und Mädchen.