

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	[9]
<b>Artikel:</b>	Le sport dans une école moyenne (12-14 ans) des États-Unis
<b>Autor:</b>	Mattmüller, Ruth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996469">https://doi.org/10.5169/seals-996469</a>

### 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>**

# Le sport dans une école moyenne (12-14 ans) des Etats-Unis

Ruth Mattmüller, Woodlands Hills, Californie

Si nous jetons un regard sur une place de gymnastique et de jeux du sud de la Californie, nous y apercevons un vaste champ d'activité, où se concrétise un système d'enseignement très varié. Les constatations et remarques qui suivent offrent un aperçu général du programme de travail de l'une de ces écoles, la Hughes Junior High School, à Woodlands Hills, circonscription scolaire de Los Angeles, qui comprend quelque 55 à 60 écoles moyennes, groupant chacune environ 1200 garçons et filles.

La Hughes Junior High School, construite il y a quelques années, le fut afin de dégorger les écoles surchargées de cette région. Pour cette raison exceptionnellement, on a renoncé à construire une halle de gymnastique équipée d'installations de douches chaudes et froides, ainsi que de vestiaires annexes. Fort heureusement, on parvient néanmoins à respecter un programme complet de gymnastique et de jeux, cela également en raison de la clémence du climat.

## Installations de sport

Chacune d'entre elles est pourvue de deux vestiaires particulièrement vastes. Deux autres locaux renferment les barres parallèles, le cheval, l'espalier, la poutre, les tapis de saut et les barres à disques. Ces locaux sont d'autre part assez grands pour que de petits groupes puissent y travailler. C'est là également que les élèves s'initient à la gymnastique corrective ainsi qu'aux danses populaires et aux danses de salon. Les installations extérieures comprennent en général 8 places de basket-ball et 4 places de volley-ball, ainsi que 10 pistes asphaltées marquées pour les courses de 50 yards. Une autre vaste place permet le déroulement de divers jeux de balle ; sur une prairie annexe on peut en outre s'entraîner au football et au base-ball. Des fosses de saut, des barres fixes de différentes grandeurs, des perches et des cordes à grimper n'y font d'ailleurs pas défaut non plus, facilitant l'accomplissement du vaste programme de sport. Enfin, et à l'usage des élèves de la dernière année, 6 parois d'entraînement au tennis servent également au « paddle-handball » et au handball chinois, jeux encore inconnus en Suisse.

## Pratique de la gymnastique

La leçon quotidienne de gymnastique est obligatoire pour tous les élèves. Garçons et filles des différentes classes séparément, les élèves sont rassemblés en groupes de 40 à 45 unités, selon l'âge, la taille, le poids ou les aptitudes.

Une leçon de gymnastique peut, par exemple, se dérouler de la manière suivante, le maître ayant les mains libres quant à la réalisation détaillée du programme : dès que les élèves ont revêtu leur habit de gymnastique, les différents chefs de groupe font l'appel en présence du maître. On veille rigoureusement à ce que règnent l'ordre, la ponctualité, ainsi que la propreté, notamment celle des vêtements et des sou-

liers de gymnastique. On consacre ensuite une dizaine de minutes à l'exécution d'exercices de décontraction, d'exercices respiratoires et d'exercices à mains libres. La première partie de la leçon se termine par une brève série d'exercices de course. Un jeu de balle, diverses courses d'estafettes ou une course d'obstacles en occupent la seconde partie. La gymnastique artistique est surtout pratiquée par les garçons.

Une semaine sur trois on explique et l'on applique les règles fondamentales d'un nouveau jeu de balle, ou l'on s'exerce à un nouvel appareil.

Etant donné le nombre important des classes, on doit, selon le genre d'activité, travailler ou jouer en groupes de divers effectifs. Après qu'ils ont bénéficié d'une formation approfondie, les différents chefs de groupe dirigent de temps en temps la leçon, sous l'œil vigilant du maître qui les corrige au besoin.

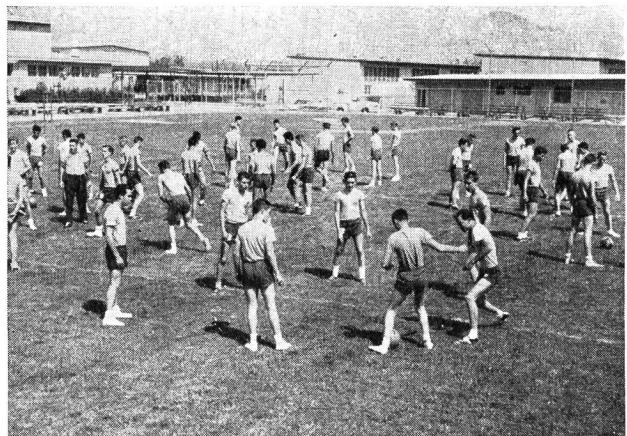
Des compétitions ou des jeux se déroulent parfois, mettant aux prises plusieurs classes de l'école, cela dans une ambiance purement amicale.

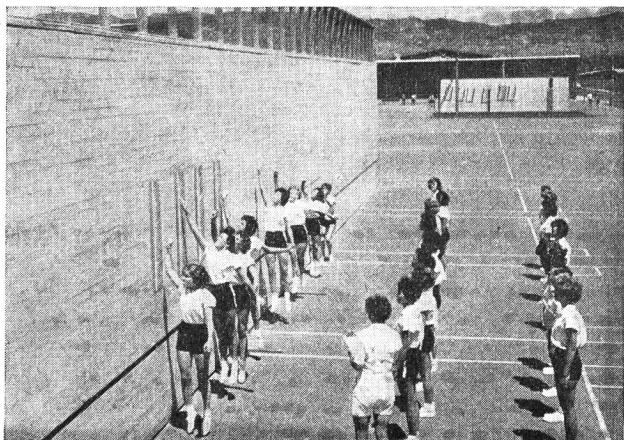
Quant aux élèves ayant un maintien défectueux, ils ne suivent pas la leçon régulière, mais fréquentent chaque jour la classe spéciale de gymnastique corrective, où ils accomplissent également des exercices à la poutre, à l'espalier et à la barre fixe.

## Les différents jeux de balle

Voici les jeux de balle, destinés aux garçons et aux filles, que renferme le programme : « softball », « touch-down » et « hitpin », pour les élèves de 12 à 13 ans. Il s'agit là de jeux préparant à la pratique du football et du baseball. Quant au « speed-a-way », mélange de football européen et de handball, incorporé tout récemment au programme de jeu, son succès ne cesse de croître. Le « fieldball » et le « speedball » appartiennent à la même catégorie ; ils sont ordinairement joués sur des places asphaltées. Cependant, le volleyball et le basketball demeurent les jeux les plus populaires. D'autre part, le football américain et le « soccer » (football européen) sont principalement pratiqués par les garçons de 14 ans. Enfin, on joue également au base-

## Entraînement au football, par groupes





Examen des filles : « Jump and Reach »

ball, le jeu national par excellence, qui passionne grands et petits.

#### Par temps frais ou pluvieux

les élèves assistent à des cours de premiers secours et d'hygiène personnelle. On leur précise également le comportement à adopter en cas d'incendie, d'inondation, etc., on leur inculque les rudiments de la prévention des accidents et on leur apprend à traiter avec soin le matériel nécessaire à la pratique des jeux et de la gymnastique. Le programme comprend aussi des examens écrits au sujet des différentes règles de jeux de balle ou des divers pas de danse, ainsi que la projection de films.

#### Jeux et danses en groupes

Le vendredi est réservé aux jeux en commun, ainsi qu'aux danses populaires et aux danses de salon. Afin d'éviter la pratique d'un jeu trop dur, on applique les règles de jeu en vigueur pour les filles. En ce qui concerne le volleyball, les équipes sont mixtes ; cela n'est pas le cas du basketball. On joue au « paddlehandball » contre une paroi d'entraînement, et avec une petite balle élastique que l'on frappe au moyen d'une raquette ou d'une crosse. Quant au handball chinois, il consiste à renvoyer du plat de la main contre la paroi un ballon élastique, lequel ne doit pas toucher terre plus d'une fois. Ces deux jeux peuvent être pra-

#### Cours de danse



tiqués par 2 à 8 élèves à la fois. Enfin, le « shuffel-board » et le tennis de table complètent le programme. Afin de cultiver le sentiment du rythme musical, on organise des cours de danses populaires et — mais à l'intention des classes supérieures seulement — de danses de salon, qui jouissent d'un évident succès. Dans la pratique de ces activités communautaires, les élèves, leurs pieds chaussés de souliers de gymnastique, portent leur habit scolaire.

#### Autres activités

Pour les élèves de 14 ans, la natation n'est pas obligatoire. D'ailleurs, peu d'écoles disposent de leur propre piscine. D'autre part, des crédits spéciaux sont alloués pour utiliser des piscines publiques ou privées, que l'on doit pouvoir atteindre rapidement par autobus scolaire. Moyennant des taxes réduites, on peut louer des linges de bain. La pratique de la natation se limite aux courses d'estafettes, au waterpolo et au volleyball. Il n'existe pas de cours de natation pour débutants ni pour élèves avancés, cours qui seraient tout particulièrement avantageux pour les enfants de 12 à 13 ans.

Les leçons libres de sport, qui ont lieu après la fermeture de l'école ou durant les samedis de congé, comprennent, par exemple, des courses de patins à roulettes, le bowling (jeu de quilles très populaire aux Etats-Unis), ou une excursion à la plage. Durant la brève période hivernale, on organise à une ou deux reprises des excursions en autobus vers des champs de ski pas trop éloignés. Pour nombre d'enfants, c'est à cette occasion qu'ils verront pour la première fois de la neige, où ils pourront s'ébattre à leur aise. Les filles qui s'y intéressent peuvent participer à des exercices de formation de marche, qu'elles iront parfaire plus tard à l'école supérieure (High School) ; il s'agira alors de « drillteam » faisant partie du programme de sport non obligatoire. Lors des matches de football de la High School, durant la mi-temps ces filles évoluent au son de la musique.

#### Examens des garçons

Durant les trois années qui constituent l'école moyenne, le maître établit pour chaque élève une carte détaillée des performances réalisées. Ce faisant, on veille tout particulièrement à encourager les plus faibles, et à diriger les plus doués vers des spécialisations correspondant à leurs aptitudes. Des examens périodiques permettent encore au maître de mieux surveiller les progrès de chaque élève. Les grimpeurs à la corde, les exercices à la barre fixe et au tapis, divers exercices à mains libres, les passes de balle et le « Qui — réussit — le — plus — de — paniers — par — minute ? » du basketball comptent parmi ces examens, de même que de courts sprints, le saut en longueur et le saut en hauteur. On applique à ce sujet un système de points de 1 à 100.

A la fin de l'année, les dix meilleurs élèves des classes supérieures font devant les plus jeunes une brève démonstration de leurs aptitudes. Au cours de leur dernière année comme « Junior High », les élèves peuvent obtenir de l'école un diplôme d'honneur, qui fait état tant des performances individuelles que de la sportivité de l'élève.

### Brevet d'aptitudes californien pour garçons

En usage depuis plusieurs années, les brevets d'aptitudes californiens sont régulièrement modifiés en fonction des performances enregistrées.

Voici, par exemple, les exigences requises en 1961 : Standing broad jump : saut en longueur sans élan. Push ups : en appui couché facial : flexions des bras en un temps déterminé.

Sit ups : couché sur le dos, partenaire maintenant les pieds, mains jointes à la nuque : élévation du tronc, torsion à d. et à g., flexion en avant, puis retour à la position de départ (temps déterminé).

50 yards sprint : temps déterminé.

Softball throw : lancer en longueur (balle élastique).

Exigences requises en 1962 :

Pull ups : de la suspension à la barre fixe, flexion des bras (traction) (temps déterminé).

Sit ups : par minute.

600 yards run or walk : marcher ou courir 600 yards en un temps déterminé.

### Examens des filles

Ici également, les prestations de chaque élève sont notées périodiquement, et permettent d'avoir une image concrète des progrès réalisés dans tous les domaines. Les exercices à mains libres prescrits peuvent être accomplis séparément avec accompagnement musical. On accorde une grande importance à l'intérêt et à la bonne volonté manifestés dans les diverses catégories de sport. La note d'ensemble comprend la tenue, la propreté des vêtements de gymnastique et la sportivité.

### Brevet d'aptitudes californien pour filles

Exigences requises en 1961 :

Jump and reach : Saut en hauteur le long d'une paroi graduée, la hauteur atteinte étant marquée à la craie par chacune des élèves (voir photo).

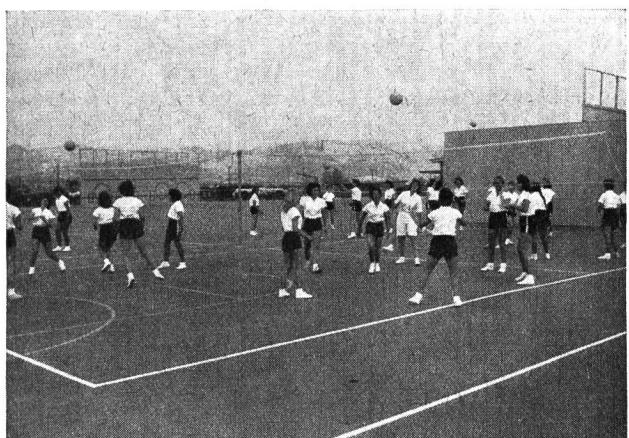
Push up bent knees : appui couché facial sur les genoux ; les pieds ne doivent pas toucher le sol.

Sit ups : également exécuté avec les genoux fléchis.

50 yards sprint : course de 50 yards dans un temps donné.

Softball throw : lancer en longueur (ballon élastique).

Jeunes filles pratiquant le volleyball. A l'arrière-plan, parois d'entraînement au tennis.



Exigences requises en 1962 :

Push up bent knees : appui couché facial et sur les genoux.

Sit ups : par minute, mais avec les jambes tendues. Shuttle run or : course d'estafettes, temps déterminé, ou

600 yards run or walk : marche ou course de 600 yards en un temps déterminé.

### Divers

Les différents examens de l'année dernière ont mis en évidence le niveau relativement élevé atteint par les élèves. Il est prévu de modifier d'après cette base les exigences requises. Pour le moment, et en ce qui concerne la région de Los Angeles, on n'envisage pas d'organiser des compétitions ou des jeux avec d'autres écoles moyennes. Sous leur forme actuelle, ces rencontres en effet ne dépassent pas le cadre des différentes circonscriptions. Des efforts sont toutefois déployés afin d'accroître l'importance de ces compétitions. Au bénéfice d'une assurance-accidents, avant chacune d'elles les élèves sont soumis à un examen médical ; en outre, la durée des jeux et des compétitions demeure assez brève. Une enquête faite en 1958 dans les diverses écoles moyennes de la Californie a révélé que 66 % des élèves étaient favorables à ces compétitions ; en moyenne du pays toutefois, cette proportion est de 84 %.

Des films sont disponibles, relatifs à l'ensemble du programme sportif, qui favorisent la compréhension et d'une manière générale les rapports entre parents et enfants, et qui peuvent être présentés au début de l'année scolaire. Il y a quelques années, on a organisé et subventionné dans la circonscription scolaire de Sacramento, capitale de l'Etat de Californie, une démonstration sportive publique présentée par les classes « Junior High ». Au cours d'un programme très varié et avec beaucoup de succès, plusieurs groupes ont montré aux parents de quoi était fait le programme de gymnastique et de jeux.

Notons qu'en d'autres Etats, dans leur élaboration et leur application, les programmes sportifs peuvent varier d'une école publique à l'autre. Par exemple, tous les Etats ne prescrivent pas une leçon quotidienne de gymnastique. Dans un autre ordre d'idées, la formation des moniteurs dure 5 ans.

Le but de ce programme varié de gymnastique et de jeux est de permettre à des adolescents de satisfaire de diverses manières leur énorme soif d'activité. Ainsi, bénéficiant de conditions agréables, les enfants accomplissent avec plaisir le vaste programme sportif qui leur est proposé, et s'adonneront volontiers plus tard à la pratique régulière du sport.

J'exprime ici ma reconnaissance aux maîtres de gymnastique de la Hughes Junior High School, qui ont eu l'amabilité de me permettre d'observer l'enseignement de la gymnastique et des jeux, de recueillir des impressions et de tirer parti des suggestions émises.

Les photos illustrant cet article ont été obligamment mises à ma disposition par le bureau scolaire de Los Angeles.

Puisse cet article, qui offre un aperçu général de la gymnastique et des jeux pratiqués dans une école moyenne du sud de la Californie, renfermer d'utiles suggestions pour les moniteurs suisses de gymnastique et de sport !

Trad. Tamini