

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: 20 (1963)

Heft: [10]

Rubrik: Leçons mensuelles

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

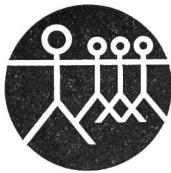
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.02.2026

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



Christof Kolb
Trad. Tamini

Notre leçon mensuelle:

Lieu : terrain / forêt. Durée : 1 h. 40 min.
Matériel : 3 fanions, fils de laine rouges et jaunes

Préparation 30'

Mise en train et école du corps alternées.

La première partie du parcours de mise en train est accomplie à un rythme de marche normal

1ère étape (formation : groupes de trois).

2e étape : Au cours des 10 m. suivants, A se met en position d'appui renversé, tandis que B et C lui tiennent l'un la jambe d., l'autre la jambe g., et au besoin maintiennent A dans cette position. Puis, B prend la position de A, C celle de B, et ainsi de suite. Enfin, léger pas de course de 100 m. environ.

3e étape : Sur 10 m., exécution du rouleau (deux à la fois ou tous les élèves en même temps). Sur 100 m., sautiller en gambadant, égalt. en arr.

4e étape : Faire la roue à g. sur 10 m., puis à d. sur 10 m. ; ensuite, marche de 100 m.

5e étape : Sur 20 m., grands sauts de grenouille. Se placer en chandelle et pédaler durant 2 min.

6e étape : Au coup de sifflet, sprinter

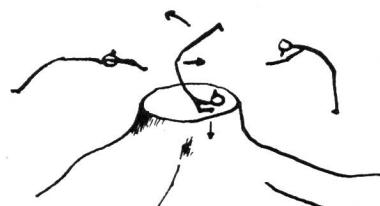
100 m. env. en direction d'un but donné.

Corps de la leçon 30'

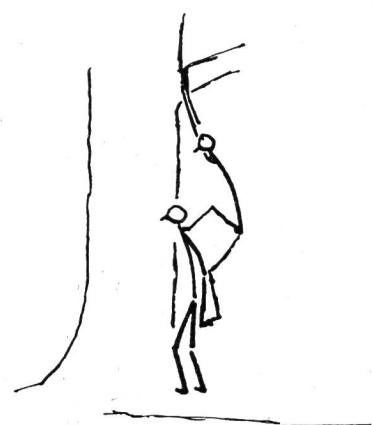
Gymnastique au sol, grimper/sauter en deux groupes et en alternant.

1er groupe : Sur un tronc d'arbre, basculer sur la nuque :

Exercice préliminaire : chandelle — basculer — chandelle.



2e groupe : Grimper à un arbre avec l'aide d'un camarade. But : atteindre la couronne de l'arbre sans s'arrêter. Sauts d'une hauteur de 3 à 5 m. Grimper-concours : chacun repère son arbre ; au coup de sifflet du maître,



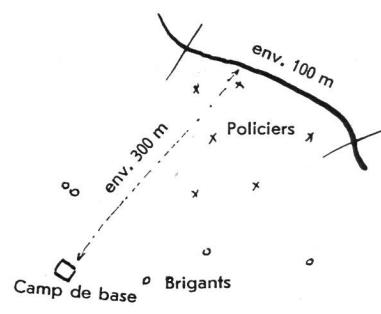
Gymnastique en plein air

les élèves grimpent durant 10 sec. Celui qui, à ce moment-là, est le plus haut perché a gagné.

Jeu 30'

L'attaque du train postal.

Un bout de chemin délimité, traversant d'épais taillis, représente la ligne de chemin de fer. Les bandits (fils rouges à la partie supérieure du bras) essaient de pénétrer dans l'espace gardé par les policiers (fils jaunes) et de placer sur la voie un signal rouge (deux fanions croisés). Tout joueur dont le fil (rouge ou jaune) a été déchiré est éliminé. Les bandits reçoivent un 3ème fanion (de réserve) afin de remplacer l'un des deux autres s'il tombe entre les mains de la police. Si celle-ci parvient à s'emparer de



deux fanions, la tentative des bandits échoue. L'attaque réussit au contraire si ces derniers parviennent à placer deux fanions sur la voie.

Retour au calme env. 10'

Chemin du retour : discussion au sujet du jeu.



Photo Hugo Lötscher, EPGS

Lettre d'un participant :

Après le cours à option « Exercices dans le terrain » qui eut lieu l'été passé au Lac d'Oeschinen, sous la tente, un participant adressa ces quelques lignes au directeur du cours :

« Mes camarades et moi avons eu la chance de pouvoir prendre part à un magnifique camp et j'aimerais t'en remercier par ces quelques mots. Nous autres Suisses sommes ainsi faits que nous avons assez de peine à extérioriser nos sentiments. Dans tous les cas, tu as mis en nous une étincelle que nous entretiendrons précieusement ; je puis même ajouter que tu as allumé en moi une véritable flamme : je suis enthousiasmé par le style « trappeur » que tu as donné à notre camp. »