

**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:** 21 (1964)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gymnastique scolaire et appréciation des performances  
**Autor:** Kupferschmid, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996375>

### **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:** 10.01.2026

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

ver à la descente face à une profonde tranchée de luge à foin, réagir à la rupture d'un pont de neige sur une crevasse ... deux exemples probants.

### Pratique

Puisque cette cheville est si faible, raisonne-t-on, commençons par donner confiance à l'élève en lui faisant appliquer des mouvements plus grossiers mais sûrs (ceux de chasse-neige). Malheureusement, trop d'élèves s'en satisfont. Il nous faut l'éviter. Peut-être en passant plus tôt aux exercices à flanc de côteau (maîtrise de carre : les chevilles s'unissent et se soutiennent). La montée à flanc à peaux de phoque a, outre l'avantage de mettre l'organisme en forme, celui d'entraîner les chevilles à tâter séparément, à réagir de façon identique sans qu'elles doivent être serrées. L'instruction au plat reste nécessaire (sautillement : en soulevant également les spatules, maîtrise des mouvements de pivotement de la jambe, balancement pivotant et contrôlé d'un ski soulevé, conversion, marche en S, tout cela de préférence en haute neige).

Presque tous les exercices classiques visent sans le dire à fortifier la cheville (fig. 2). Il faut s'attacher à faire surmonter les handicaps A, B et C et notre élève, devenu un skieur sûr de soi, pourra s'acheminer vers le stade de l'efficacité.



Fig. 2. Un exercice classique.

Et si nous avons pouvoir sur notre élève hors neige — en particulier sur l'élève nous-même — nous avons le devoir de parfaire sa forme : mettons en bonne place la marche en mauvais terrain ou en rocaillie, le cross en forêt vallonnée, l'escalade qui oblige le pied à tant de positions qu'il doit maintenir sûres, ou même la simple volée d'escalier qu'on gravit sur l'arête des marches. Le ski est un sport complet. Si nous choisissons une gymnastique préhivernale, faisons-la sur skis. Le gazon, la paille ou l'écorce offrent plus de résistance au glissement que la neige, c'est donc plus avantageux pour affermir « la cheville du ski ». Et, puisque tout s'y fait au ralenti, le meilleur exercice est assurément d'enseigner le ski.

## Gymnastique scolaire et appréciation des performances

H. Kupferschmid

Pour l'ensemble des branches scolaires hormis la gymnastique, il semble tout naturel d'apprécier régulièrement travail et prestation de l'élève. Pourquoi donc la gymnastique fait-elle ici exception à la règle ? Plusieurs motifs bien connus paraissent plausibles. Il ne reste pas moins que la faute — car faute il y a — n'est imputable qu'à celui à qui incombe l'enseignement de la gymnastique. Or, le maître de sport est responsable de l'éducation physique de ses élèves ; force lui est donc de se tenir régulièrement au courant des capacités de ses élèves et donc de faire subir des tests périodiques. Malheureusement, ces examens sont souvent délaissés ; ou bien, ils sont irréguliers, parce qu'ils constituent pour le maître de sport une charge très lourde.

Cependant, nous savons par expérience que l'effort est rentable ; nous possédons d'ailleurs en ces tests de performance un excellent moyen d'éducation. Pour qu'ils soient fructueux, ils doivent être pratiqués tous les 10 jours, et régulièrement appréciés. Le jour suivant déjà, les résultats doivent figurer au tableau d'affichage. L'appréciation des résultats selon le barème de Macolin (très bien — bien — suffisant — faible) exerce auprès des élèves, mais surtout auprès de leurs parents, les meilleurs effets.

En été, les exercices sont tirés de l'athlétisme. Lorsqu'on travaille en salle, c'est le test de grimper (perche-corde) qui donne les résultats les plus satisfaisants. Ce test, qui s'insère très bien dans la leçon de gymnastique, nous offre un nombre suffisant de points de repère quant au niveau momentané des performances individuelles, ainsi qu'au résultat d'ensemble de la classe.

Le simple fait d'afficher ces résultats ne permet pas de réaliser le but désiré, à moins que l'on en tire également les conclusions qui s'imposent. L'élève dont les progrès réalisés en trois périodes de tests sont trop faibles reçoit des tâches spéciales à accomplir chez soi sous la forme d'exercices d'entraînement physique, et cela en ce qui concerne le domaine considéré (force, vitesse, etc.). Lorsque cela ne suffit pas, les parents en sont avertis et l'élève est astreint à suivre un entraînement spécial. D'autre part, le bon élève, et celui qui se signale tout particulièrement par son application, méritent récompense. En leur permettant quelquefois de jouer, alors que leur condisciples suivent l'entraînement spécial, nous provoquons émulation et enthousiasme.

L'application de ces méthodes a donné d'excellents résultats ; les performances moyennes de la classe se sont ainsi sensiblement améliorées.

Traduction : Noël Tamini