

Zeitschrift:	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber:	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band:	26 (1969)
Heft:	11: Sport pour tous
 Artikel:	Le test de Macolin
Autor:	Blumenau, Klaus
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997378

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: 06.02.2026

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

Sport — Santé — Joie de vivre — En famille

E. Quinche, Neuchâtel

Nécessité toujours plus grande! Mais difficile actuellement! Epoque des théories, de diplômes pour tout et pour rien, époque des manuels, des installations modernes, luxueuses! Epoque d'une soi-disant contestation séparant jeunes et moins jeunes. Entraîneurs, coach par-ci, manager par là! stades! Bref! rien n'est possible sans tout cela. Les emplacements simples à disposition de tous, cités dans les différents articles de ce numéro nous prouvent déjà une évolution, un tournant et un complément au classique de nos jours.

Si nous pensions un peu plus à la famille qui est finalement le départ de tout.

Force nous est de constater que dans le domaine du sport santé en famille, rien n'a été fait socialement pour la population. Les logements modernes et maisons familiales ne possèdent aucune installation interne ou externe permettant des exercices quotidiens (barres pour extensions, crochets éventuels pour fixation d'élastiques, barres de retenue pour les pieds pour exercices des abdominaux et dorsaux). Au moins trois possibilités et ces installations pourraient être prévues d'entente avec les architectes et les responsables de notre éducation physique.

Ces trois petits agrégats placés selon l'ordonnance d'une pièce pourraient offrir à chacun la possibilité de se maintenir en forme. Voilà pour l'intérieur; mais pensons aux villas ou bâtiments avec jardins et piscines, construits de nos jours, c'est bien, mais il manque toujours ces éléments simples permettant d'exécuter des exercices de

maintien avec l'avantage capital de pouvoir s'oxygénier. Si par chance ces jardins possèdent des arbres, rochers ou autres obstacles naturels, c'est merveilleux. Si ce n'est pas le cas, des engins modernes pourront amener sur place rochers et arbres.

Loin de ma pensée d'être un précurseur, je pense simplement que notre santé vaut mieux que toutes les assurances. Dans le cadre de la famille l'on peut s'animer mutuellement, se stimuler, se concurrencer entre enfants et parents! Saine émulation pour jeunes et moins jeunes.

Si l'on mange tous les jours pour vivre, il est de plus en plus nécessaire de se maintenir en forme. Combien de dos, de jambes malades par un manque de mouvements. Combien de gens de mauvaise humeur après avoir bien mangé, mais mal digéré, pourquoi?

Parce que toujours cette position assise qui comprime l'estomac, le foie est ramolli, déforme même les muscles du dos.

N'attendons pas tout des organes officiels, Etat, écoles, organisations. Mais pour cela, les architectes, les sociologues, les responsables du sport pourraient se pencher sur ce problème social.

Créons un état d'esprit, donnons à la population ces moyens simples, ce sera œuvrer pour le bien de chacun pour l'avenir.

Un concours d'idées pour de telles installations pourrait déclencher une ligne pour le sport égal santé.

Le test de Macolin

Klaus Blumenau, Macolin (Trad.: DL)

Photos: Hugo Lörtscher, Macolin

Présentation graphique: Georg Habermann, Biel

C'est dans les années 1960/1961 que fut créé le test de Macolin. Les six premières stations furent construites sur un terrain naturel et tendre dans la forêt, à côté de la piste de 300 m du stade des mélèzes. La piste finlandaise déjà existante formait un cercle irrégulier tout autour. L'idée fondamentale était de pouvoir mesurer la condition physique des sportifs et des militaires selon un système de points simple. Ce genre de piste constitue encore de nos jours la base de toutes les pistes existantes, que ce soit à des fins d'entraînement complémentaire ou à des fins de récréation. A la suite des premiers essais, des installations transportables furent construites qui fournissaient également des renseignements sur la condition physique existante ou inexistant des troupes (cours de répétition ou cours de cadres). Actuellement, la plupart des places d'armes disposent de propres installations analogues et les exercices ont lieu soit en tenue de sport soit en uniforme militaire; c'est pourquoi les agrès doivent être à hauteur réglable. Ils sont durables et adaptés à l'emploi, fabriqués en métal et montés sur des pistes exemptes de poussière et bien asséchées.

Pour les installations de «sport pour tous», les stations sont d'une exécution plus simple par rapport à l'emploi

prévu et sont intégrées plus discrètement dans le paysage. Ici, le monotype des agrès, respectivement la série d'agrès de différente grandeur n'est pas disposé sur une surface plane, mais tient compte de la topographie du lieu et des arbres présents. Une attention toute particulière doit être portée ici à l'appréciation du terrain d'aménagement afin d'éviter des dépenses trop élevées pour les fondations ou le danger d'un terrain humide. On comprendra que les agrès de ce genre ne seront pas produits par une fabrique mais plutôt construits et improvisés en majeure partie avec les matériaux fournis par la forêt et l'environnement naturel; ils seront munis le plus souvent d'une armature simple et fixés sur des fondations préfabriquées. Le tableau ci-après renseignera sur la production et l'emploi d'engins de ce genre.

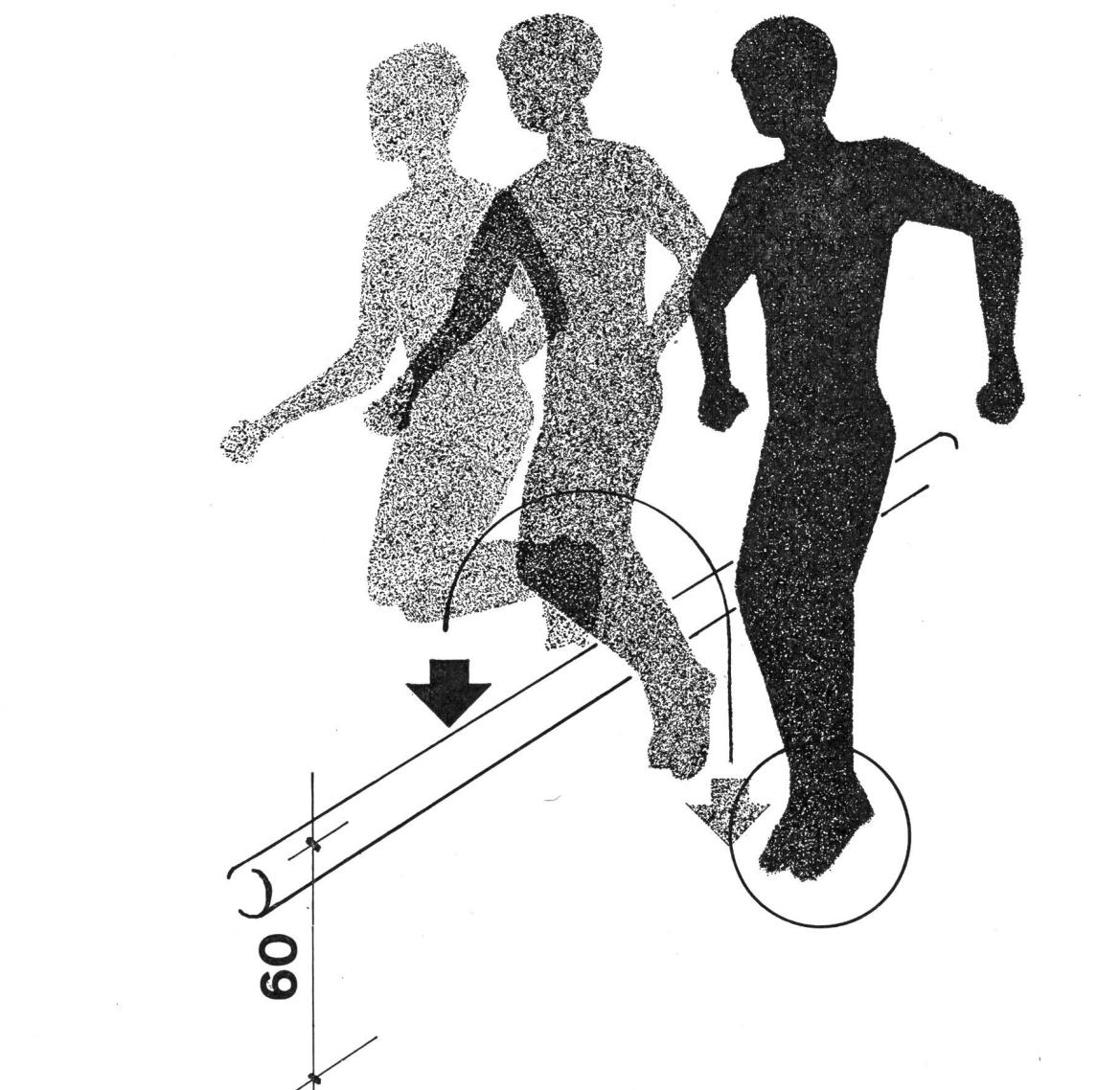
Les normes de l'EFGS 4046—4051 indiquent les dimensions nécessaires pour une construction en acier; pour une installation de «sport pour tous», on donnera la préférence à une exécution plus simple, comme le montrent les photos suivantes. Le prix de l'installation terminée est situé entre 5 000 et 10 000 francs selon l'exécution et la part d'efforts personnels.

1. Appuis faciaux

Appui facial, corps tendu, fléchir les bras de telle façon que la poitrine touche chaque fois le sol, cela sans interruption. Se coucher signifie abandonner.
(1 point pour chaque flexion)

Terrain plat, place sèche, plaques de ciment, sol de la forêt ou éternit, surface 2×2 m.

Feuille 4046



2. Sauts à pieds joints

Sauter par-dessus la latte, appel et atterrissage pieds joints, saut intermédiaire ou attente autorisés, pas d'élan.
(1 point pour chaque saut)

Terrain plat, latte en bois ronde ou quelque chose de semblable. Longueur totale au moins 2 m.

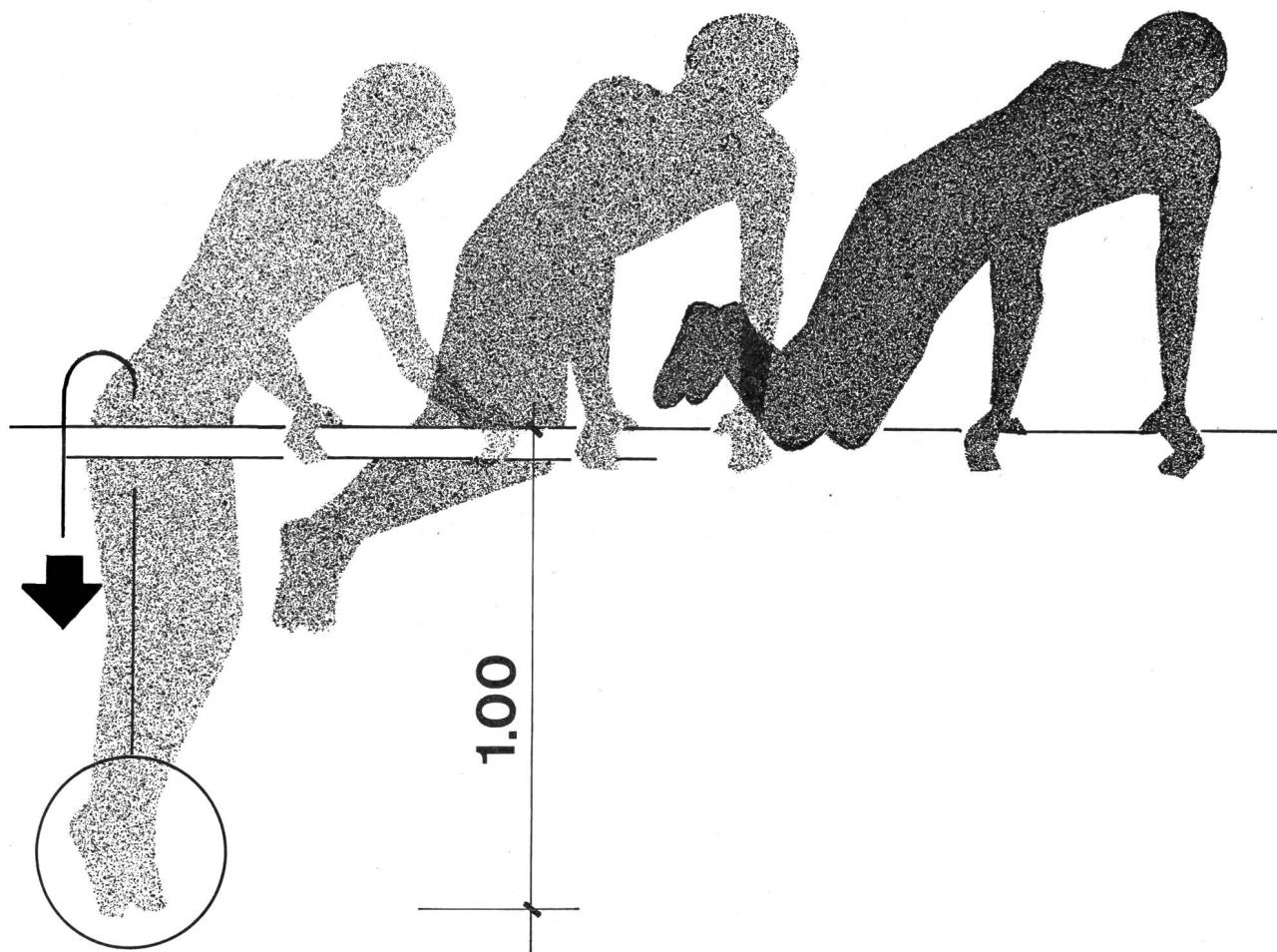
Feuille 4050

3. Flexions du torse

Position couchée dorsale, mains derrière la nuque, pieds fixés sous une latte, fléchir le torse en avant en touchant le genou gauche avec le coude droit et vice versa. Les genoux peuvent être légèrement fléchis (hauteur du poing).
(1 point pour chaque flexion)

Terrain plat, dispositif pour fixer les pieds à 20 cm au-dessus du sol (latte ou bois rond d'une longueur dépassant les 2 m).

Feuille 4047



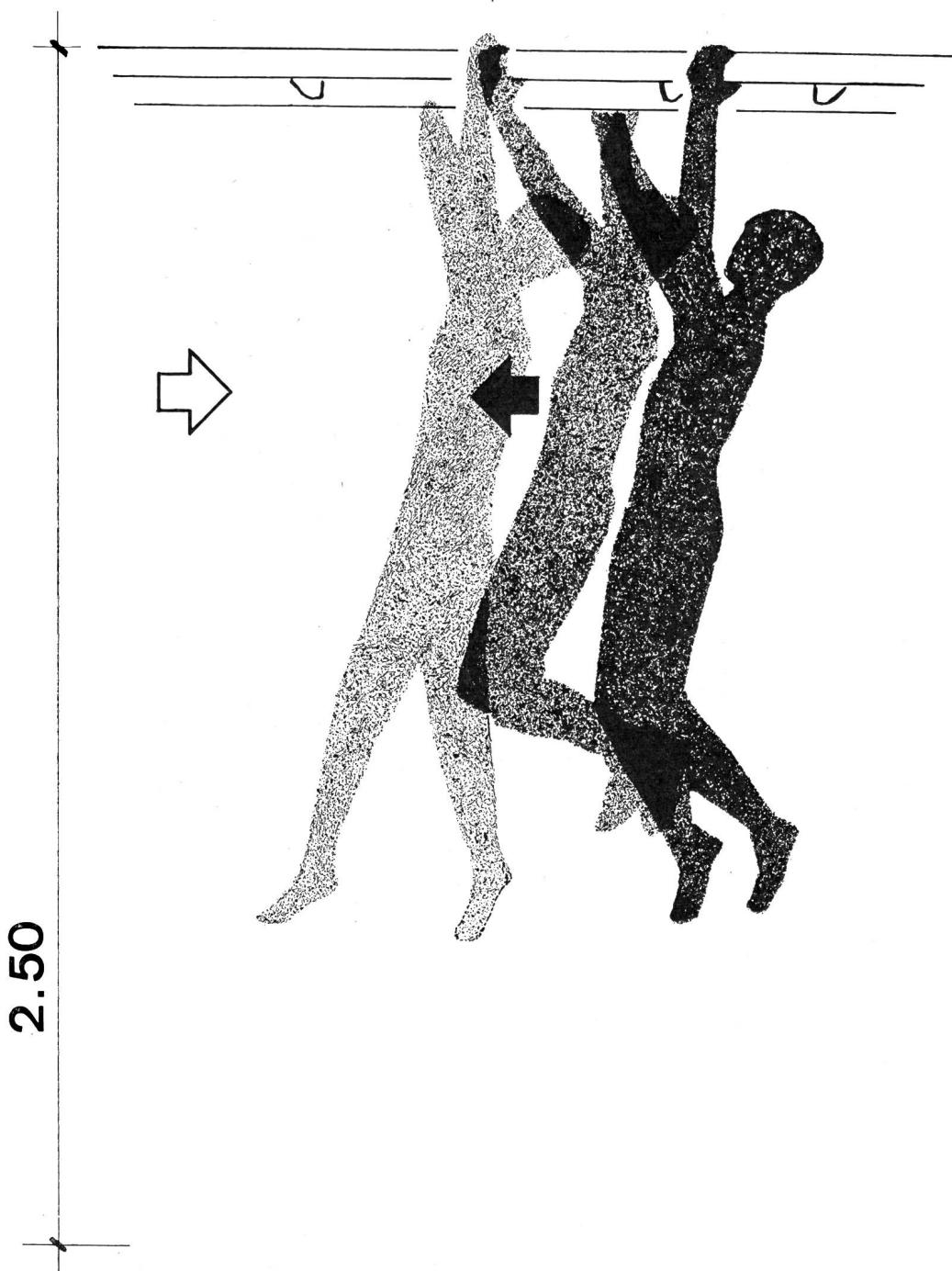
4. Sauts en appui

Appui des 2 mains sur une poutre, saut pieds joints par-dessus la poutre, sans élan.
(1 point pour chaque saut)

Terrain plat avec un revêtement aussi élastique que possible. Fixer la poutre ronde à 1 m au-dessus du sol. Au moins 2,50 m de long.

Feuille 4051

$$5 \times 40 = 2.00$$

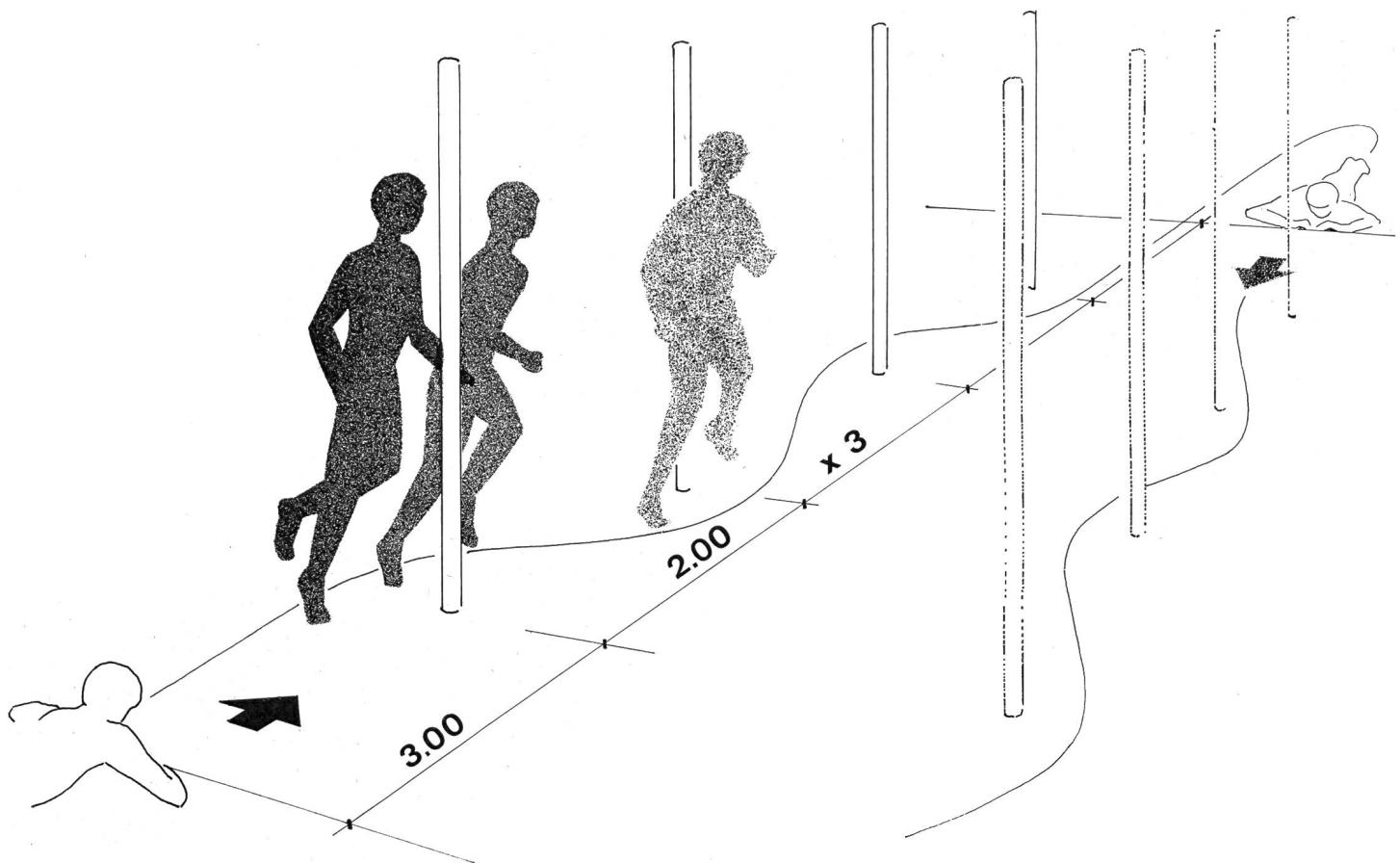


5. Déplacement en suspension

Suspendu à l'échelle horizontale de 2 m de long, se déplacer en avant et en arrière en se tenant aux montants (non aux échelons). Le corps doit être suspendu librement. Se lâcher signifie abandonner. Ne pas se balancer de côté à cause des risques d'accident. (1 point pour chaque déplacement de 40 cm)

2 échelles, longueur au-dessus des montants et des heurtoirs env. 3 m, à fixer à 2,50 m du sol. Marquer les distances de 40 cm (par exemple en attachant un bout de ficelle autour du montant ou de l'échelon en question).

Feuille 4049



6. Course-slalom

Départ en position couchée faciale derrière une ligne transverse, course-slalom entre 4 fanions jusqu'au-delà de l'autre ligne, se coucher dans le sens contraire dans la même position mains derrière la ligne, nouveau départ, etc.
(1 point pour chaque fanion)

Terrain plat, 4 fanions de 2 m de haut plantés ou enfouis dans le sol tous les 2 m. Revêtement élastique ou sol de la forêt. Marquer le départ et l'arrivée avec de la sciure ou de la peinture à 3 m devant et derrière le dernier fanion.

Dimensions du terrain 3×16 m.

Feuille 4048

Le saut en hauteur

DUL-X MASSAGE

Zum Einreiben und Massieren
Pour frictionner et masser
DUL-X - 100 ml - 100% biologisch
Produkt für Sportler, Athleten,
Sport- und Reha-Sportler,
Rehabilitation, Massagen, Aromatherapie
BIOKOSMA SA EBNAT-KAPPEL SWITZERLAND

Sans entraînement rationnel et sérieux, pas de record! Pourtant on reconnaît aujourd'hui, qu'il faut compléter cet entraînement par un massage régulier des muscles, accompagné de soins corporels attentifs, ce qui contribue efficacement à la qualité des performances.

Les athlètes du monde entier arrivent à des résultats étonnantes grâce à **DUL-X Embrocation unique en son genre** DUL-X, produit de massage biologiquement actif, accroît l'irrigation sanguine de la peau sans la brûler, désintoxique la musculature en lui rendant son tonus et sa souplesse.

DUL-X chasse fatigue et courbatures. Distributeur exclusif pour la Suisse: BIOKOSMA SA 9642 EBNAT-KAPPEL

ECKEL-ROYAL

la fixation de sécurité à déclenchement dans toutes les directions.

La butée Eckel-Royal offre une sécurité absolue: Elle s'ouvre latéralement et vers le haut. Et le dernier cri: La fixation Eckel-Royal est vendue dans les couleurs rouge, noir et bleu. La talonnière Eckel-Royal perfectionne la protection: Elle ne s'ouvre pas seulement en avant mais également latéralement!

Représentation générale pour la Suisse:
Arnold Glatthard Sports en gros Meiringen

kneissl

le ski avec les plus grands succès au cours de la saison 1968/69
triple victoire dans la Coupe du Monde
(descente - slalom géant - classement général)
Karl Schranz avec la coupe du monde

Cette année, KNEISSL présente une collection de skis en fibre de verre sensationnelle; tous les modèles munis des carres articulées VS-MULTIFLEX révolutionnaires. Confiez-vous aux skis KNEISSL - vous direz avec nous: c'est le sommet!
Skis KNEISSL dans le magasin de sport spécialisé