

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Les jeux nationaux  
**Autor:** Flury, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997746>

### **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**

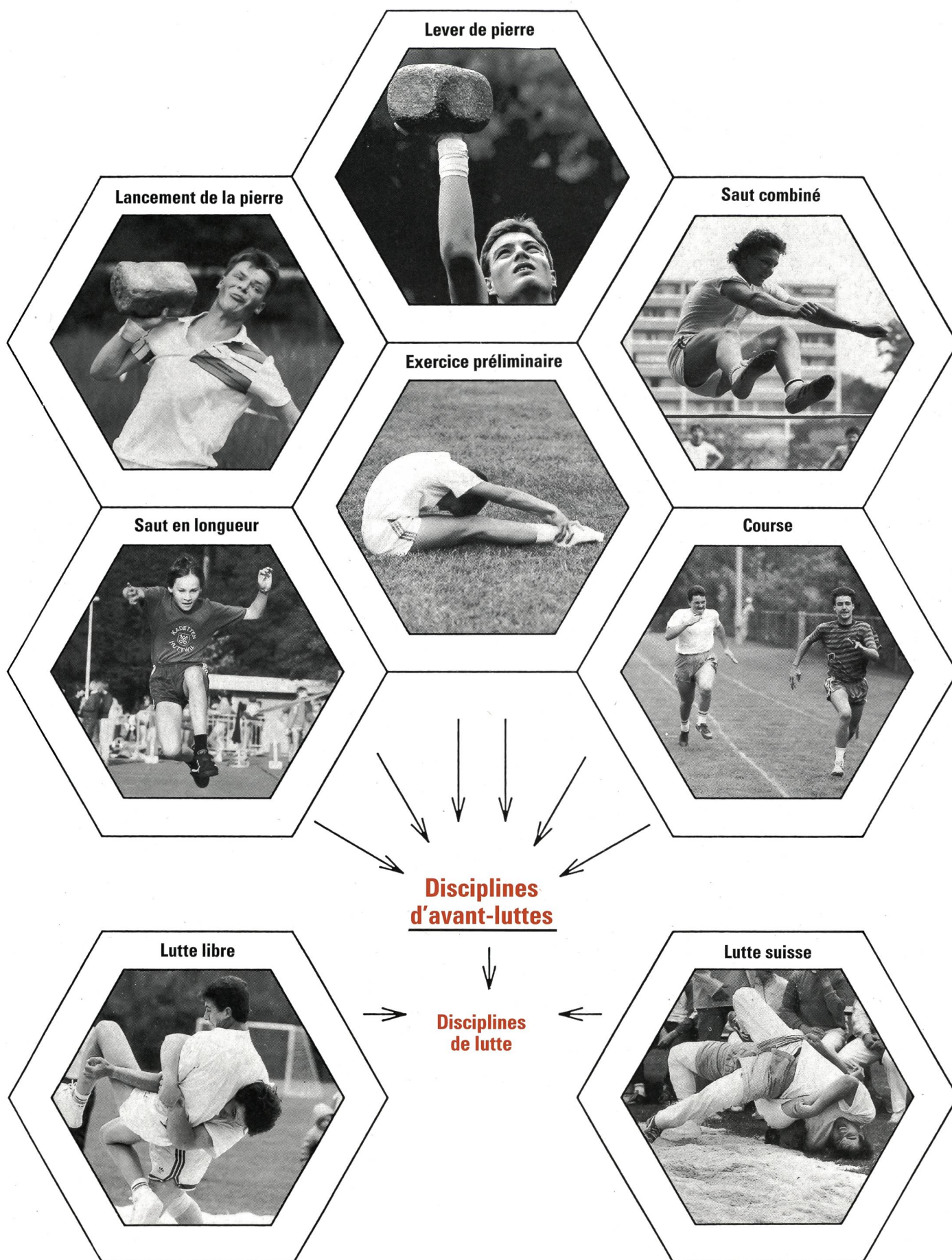
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

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

# Les jeux nationaux

Franz Flury, chef de la branche sportive Jeux nationaux  
Traduction: Luc Montanton





*Les jeux nationaux forment une spécialité sportive bien «suisse», mais plus typiquement «suisse alémanique». Cela ne veut pas dire qu'elle ne soit pas connue en Suisse romande. Elle l'est moins, tout simplement. Rares en effet sont celles et ceux qui, dans la population, savent de combien de disciplines elle se compose et même ce que représentent celles-ci lorsqu'on leur en parle: le lever de pierre par exemple. En lisant l'article qui suit, on en apprendra un peu plus! (Y.J.)*

## Vue d'ensemble

Les jeux nationaux constituent une spécialité sportive polyvalente reposant sur une longue tradition dans ce pays. Dans la pratique, les sportifs y sont répartis dans différentes catégories:

Catégorie jeunesse I (J I): 10 et 11 ans  
Catégorie jeunesse II (J II): 12 et 13 ans  
Catégorie de performance I (CP1): 14 et 15 ans  
Catégorie de performance 2 (CP2): 16 à 18 ans  
Catégorie de performance 3 (CP3): 19 et 20 ans  
Catégorie A (A2): sans limite d'âge  
Catégorie A (A1): sans limite d'âge.

Les jeux nationaux comprennent, par ailleurs, deux parties principales:

- Les disciplines dites d'avant-luttes
- Les disciplines de lutte.

## Disciplines d'avant-luttes

1. Lever de pierre
2. Lancement de la pierre
3. Saut combiné
4. Exercice préliminaire (au sol)
5. Saut en longueur
6. Course

On peut relever pour la petite histoire que le lever de pierre, le lancement de la pierre et le saut combiné forment le noyau des disciplines d'avant-luttes. Les autres sont venues s'y ajouter plus tard: l'exercice préliminaire, emprunté à la gymnastique artistique, le saut en longueur et la course, issues de l'athlétisme.

## Disciplines de lutte

1. Lutte libre
2. Lutte suisse

Les combats se déroulent sur une surface circulaire de 8 m de diamètre recouverte de sciure.

La lutte libre pratiquée dans le cadre des Jeux nationaux ne diffère de la lutte libre internationale que sur le plan de l'appréciation et de la durée des passes. Sinon, les règles sont les mêmes en ce qui concerne l'exécution des prises.

Quant à la lutte suisse, elle n'est connue que dans notre pays ou dans les sociétés suisses de l'étranger. Elle se distingue de la lutte libre par le fait que



La Fête fédérale de gymnastique, berceau des Jeux nationaux!

les lutteurs portent une culotte spéciale et qu'ils doivent saisir leur adversaire des deux mains. Cette position de départ présente une image des plus pittoresques.

L'organisation des combats se fait en fonction du classement intermédiaire établi à la fin du concours d'avant-luttes. Ainsi, celui qui a obtenu le premier rang combat contre le second, le troisième contre le quatrième, le cinquième contre le sixième et ainsi de suite. Une exception toutefois: il ne faut pas que les concurrents qui s'affrontent soient de la même fédération ou de la même société. Si tel est le cas, on saute un rang: par exemple, le premier contre le troisième, le deuxième contre le quatrième, puis reprise du système initial: le cinquième contre le sixième, etc. Cette réglementation s'applique, on le comprend aisément, aux premières passes seulement.

Les jeux nationaux, avec leurs parties bien distinctes, ont une origine qui remonte au Moyen-Âge et la documentation à leur sujet est restreinte. Le nombre des disciplines d'avant-luttes n'a augmenté que très récemment.

Avant le début de la compétition, les concurrents de toutes les catégories peuvent choisir les disciplines dans lesquelles ils vont se mesurer. Le pro-

gramme de compétition prévoit les possibilités de choix suivantes:

- JI: 5 épreuves:  
3 avant-luttes choisies parmi 5  
2 passes de lutte libre
- JII: 5 épreuves:  
3 avant-luttes choisies parmi 5  
2 passes de lutte libre
- CP1 et CP2: 7 épreuves:  
4 avant-luttes choisies parmi 6  
3\* passes de lutte libre ou de lutte suisse
- CP3: 8 épreuves:  
4 avant-luttes choisies parmi 6  
2 passes de lutte libre  
2 passes de lutte suisse
- A2: 10 épreuves:  
5 avant-luttes choisies parmi 6  
5\* passes de lutte libre ou de lutte suisse
- A1: 10 épreuves:  
5 avant-luttes choisies parmi 6  
5\* passes de lutte libre ou de lutte suisse

\*Les catégories CP1 et CP2 comptent trois passes de lutte libre et de lutte suisse pour lesquelles on applique la réglementation suivante:

- Classe d'âge des années paires:  
1 passe de lutte libre et 2 passes de lutte suisse;
- Classe d'âge des années impaires:  
2 passes de lutte libre et 1 passe de lutte suisse.

Les catégories A2 et A1 comptent cinq passes de lutte libre et de lutte suisse soumises à la même réglementation:

- Classe d'âge des années paires:  
2 passes de lutte libre et 3 passes de lutte suisse;
- Classe d'âge des années impaires:  
3 passes de lutte libre et 2 passes de lutte suisse.

Programme d'avant-luttes des catégories A:

- A2: les pierres utilisées en compétition sont plus légères; en revanche, les exigences sont plus sévères pour les sauts et la course;
- A1: les pierres utilisées sont plus lourdes, mais les exigences sont plus faibles en ce qui concerne les sauts et la course.

A la fin du concours d'avant-luttes, on établit un classement intermédiaire utilisé pour l'organisation des combats de lutte libre et de lutte suisse.

Dans toutes les épreuves des jeux nationaux, on attribue des notes au dixième de point, la note maximale étant 10. Il existe une performance maximale pour l'attribution de cette note, par exemple 9 secondes à la course ou 5 mètres au saut en longueur.



## Description des disciplines

### Lever de pierre



### Epreuve de force et d'endurance

Pour que le lever soit déclaré valable, la pierre (tenue d'une main à environ 15 à 20 cm du sol) doit être levée jusqu'à extension complète du corps et du bras tendu en haut, puis ramenée à la position initiale. Un total de 28 levers corrects, dont 16 au plus d'une main, et 12 au moins de l'autre, donne la note maximale de 10 points. A la fin de chaque lever, le juge communique au concurrent s'il est valable ou non.

### Exigences maximales (nombre de levers)

		Nat.	Féd.
J I	6 kg:	26	22
J II	8 kg:	28	25
CP 1	10 kg:	28	25
CP 2	15 kg:	28	25
CP 3	18 kg:	28	25
A 2	22,5 kg:	28	25
A 1	25 kg:	28	25

### Lancement de la pierre



### Epreuve de puissance musculaire

Le lancement de la pierre s'effectue à partir d'un demi-cercle de 2,13 m de diamètre.

En règle générale, le concurrent détermine lui-même la longueur de son élan, mais elle est, en principe, de 10 à 15 mètres.

Tout au long de la distance d'élan ainsi que lors du lancement, la pierre ne doit être portée que d'une seule main.

Dans la surface de lancement, il convient de respecter les règles valables pour le lancement du poids en athlétisme.

### Exigences maximales (en mètres)

		Nat.	Féd.
J I	3 kg:	8,00	7,00
J II	4 kg:	8,00	7,00
CP 1	8 kg:	8,20	7,20
CP 2	12,5 kg:	7,80	7,00
CP 3	15 kg:	7,80	7,00
A 2	15 kg:	7,80	7,60
A 1	18 kg:	7,80	7,60

### Saut en longueur



### Course



### Vitesse/Détente

Ces deux disciplines d'avant-luttes sont soumises aux mêmes prescriptions et aux mêmes règles qu'en athlétisme.

Pour le calcul des notes, on utilise le barème des jeux nationaux.

### Exigences maximales pour le saut en longueur (en mètres)

	Nat.	Féd.
CP 1:	5,00	4,80
CP 2:	5,40	5,20
CP 3:	5,80	5,60
A 2:	6,00	5,80
A 1:	5,80	5,60

### Exigences maximales pour la course (secondes)

		Nat.	Féd.
J I	60 m:	9"0	9"4
J II	80 m:	11"1	11"4
CP 1	80 m:	10"0	10"4
CP 2	80 m:	9"9	10"2
CP 3	100 m:	12"1	12"3
A 2	100 m:	11"8	12"0
A 1	100 m:	12"1	12"3

### Saut combiné



### Vitesse/Détente

Le saut combiné est un saut en hauteur accompagné d'un vigoureux passage de la barre, d'une extension complète des hanches et d'un atterrissage aussi lointain que possible. La distance du saut combiné dépend pour une bonne part d'une vitesse d'élan progressive et bien adaptée. Pendant la période de préparation technique et physique, les méthodes servant à développer la capacité de saut ne diffèrent pas de celles utilisées par les spécialistes de l'athlétisme.

La piste d'élan et la fosse de réception sont également celles du saut en longueur classique.

Exécution: le concurrent ne doit prendre l'appel que d'un seul pied; la hauteur peut être diminuée ou augmentée après chaque essai; l'essai est nul si le saut est «mordu», si le sauteur fait tomber la latte ou s'il la passe en saut de poisson (la note est alors de zéro).

### Exigences maximales «hauteur/longueur» (en mètres)

	Nat.	Féd.
J I:	1,25/1,25	1,15/1,15
J II:	1,35/1,35	1,25/1,25
CP 1:	1,35/2,35	1,25/2,25
CP 2:	1,40/2,40	1,35/2,35
CP 3:	1,45/2,45	1,40/2,40
A 2:	1,55/2,55	1,50/2,50
A 1:	1,50/2,50	1,45/2,45

Solution:

Un jeu et on «sport» mieux...

L'espalier: Luge



## Lutte libre



### Concentration/Equilibre

En lutte libre, la formation porte sur trois étapes: les prises – l'apprentissage des passes – l'entraînement des passes.

Ce procédé permet de faire suivre l'initiation proprement dite par une automatisation des différents mouvements appris, puis par une application libre des connaissances tactiques et techniques de même que de la résistance du lutteur en position debout.

En compétition, le juge doit intervenir dès qu'un concurrent utilise des prises interdites ou lorsqu'il y a risque d'accident.

La durée d'une passe est de 3 à 6 minutes selon les catégories; elle peut aller jusqu'à 10 minutes dans le tour final.

## Lutte suisse



### Maîtrise technique/Concentration

La lutte suisse est une forme typiquement nationale de la lutte à la culotte qui est pratiquée, elle, dans le monde entier.

Au début d'une passe, les lutteurs doivent exécuter les prises de la façon suivante: saisir la culotte de l'adversaire avec la main gauche sur l'avant de la cuisse et, avec la main droite, le ceinturon au niveau des reins.

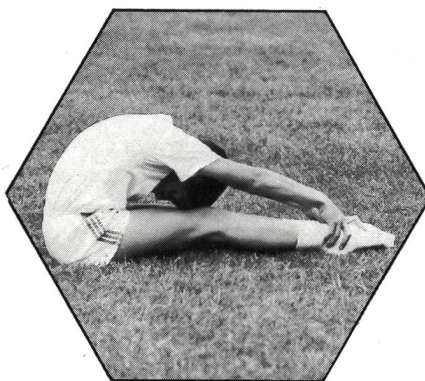
Le juge contrôle si les prises sont correctes, puis il donne le feu vert aux lutteurs. Durant la totalité de la passe, tous les mouvements doivent se faire avec au moins une prise à la culotte.



L'initiation, le perfectionnement et l'entraînement suivent les mêmes critères en lutte suisse qu'en lutte libre; il en va de même du travail des juges.

Tant en lutte libre qu'en lutte suisse, il est tenu compte de la maîtrise technique des prises et des contre-prises d'attaque et de défense. Cette appréciation est faite par trois juges.

### Exercice préliminaire



### Adresse

En ce qui concerne la forme, l'exercice préliminaire est conçu de la même façon aux jeux nationaux qu'en gymnastique de section. Le gymnaste individuel est soumis, en compétition, à des exigences plus élevées; il doit, en particulier, exécuter des parties dites «difficultés» faisant appel à une adresse

se et à une capacité de performance particulières.

On attache également beaucoup d'importance au style d'exécution de l'exercice préliminaire, car il est jugé selon des critères optiques.

L'exercice se déroule sur une surface carrée de 12 m x 12 m. La note maximale est 10 et elle est établie à partir de trois critères:

- tenue et exécution technique: 5 points au plus
- difficultés: 4 points au plus
- composition de l'exercice: 1 point au plus.

### Difficultés

Tout exercice préliminaire doit contenir un minimum de difficultés. Les parties difficiles sont classées selon 5 degrés. Pour ne valoir aucune déduction à l'exécutant, l'exercice préliminaire doit comprendre les difficultés requises pour la catégorie concernée.

### Exigences requises dans chaque catégorie (degré de difficulté)

	I	II	III	IV	V
J I Test 1 ou	4	2	1		
J II Test 2 ou	2	3	2		
CP 1:			3		
CP 2:			2	2	
CP 3:			2	2	1
A 2 et A 1			1	4	1