

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 4

**Artikel:** Entretien avec Jack Günthard et Claus Haller : "... c'est ce qui est fascinant dans notre discipline"

**Autor:** Günthard, Jack / Haller, Claus / Bignasca, Nicola

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997968>

### **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:** 14.04.2026

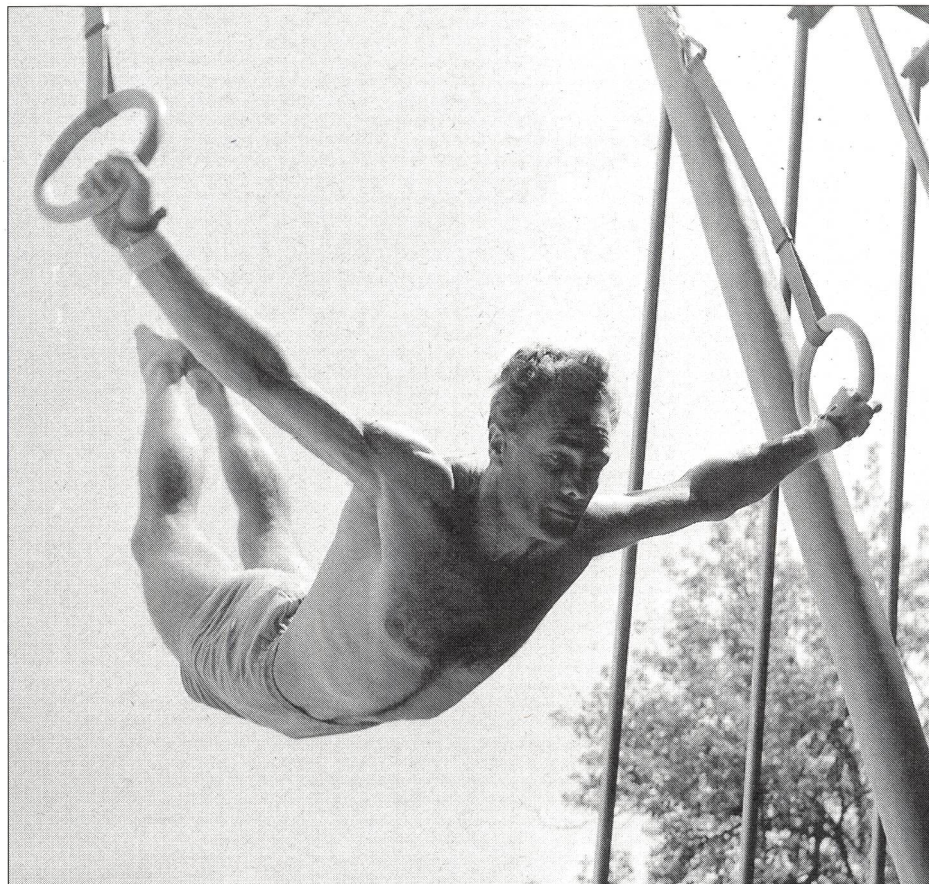
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «... c'est ce qui est fascinant dans notre discipline»

Nicola Bignasca

Rédaction: Janina Sakobielski

Traduction: Eveline Wieser



Jack à l'entraînement.

(Photo: tirée des archives)

**Nicola Bignasca, rédacteur à MACOLIN, édition italienne, jette un coup d'oeil dans les coulisses de la gymnastique à l'artistique et aux agrès en Suisse avec deux figures de proue de cette discipline, Jack Günthard et Claus Haller. A travers cette interview, ils font le point et définissent ce qui fait l'essence d'un sport pour le moins impressionnant.**

**MACOLIN: Quand on parle de gymnastique artistique et de gymnastique aux agrès, s'agit-il de deux disciplines différentes, ou de deux orientations qui se complètent?**

*Claus:* Oui, c'est juste, on fait une différence entre la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès. Mais je ne saurais dire exactement à quand remonte cette distinction. Je crois que la scission s'est faite dans les années 70 ou 80, à l'époque où la gymnastique aux agrès s'est détachée de la gymnastique artistique pour devenir une discipline en soi. Aujourd'hui, toutefois, ces deux sports tendent à se rapprocher de nouveau. C'est ainsi que, dans le cadre de la formation de base, le programme d'entraînement est – chez les hommes du moins –

le même pour tous les jeunes gymnastes; la spécialisation n'intervient que plus tard pour ceux qui souhaitent se lancer dans la gymnastique artistique.

*Jack:* Il faut ajouter que, par le passé, la gymnastique aux agrès se pratiquait surtout dans les sections. La gymnastique artistique n'était rien d'autre que de la gymnastique aux agrès orientée vers la compétition. L'introduction de cette nouvelle orientation en compétition, la «gymnastique de section», (c'est-à-dire la gymnastique aux agrès), constitue, à mes yeux, un élément tout à fait positif.

**Qui dit évolution dit aussi changement. Quels sont les principaux changements qui ont marqué la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès ces dernières années?**

*Jack:* Toute évolution est un phénomène continu qui, parfois, se fait de manière imperceptible. Ce n'est qu'en observant de plus près les programmes des huit dernières années que l'on voit tout ce qui a changé. A mon sens, il y a eu un progrès important au niveau de l'organisation: aujourd'hui, les programmes sont élaborés et composés par les chefs de la formation, et plus par différents groupes, comme c'était le cas par le passé.

*Claus:* Si cette mesure a pu être prise et si elle a donné de bons résultats, c'est notamment grâce à l'influence de Jeunesse + Sport. Le secteur technique a également été marqué par différents changements. A cet égard, il faut mentionner la fantastique amélioration du niveau de performance en général, une amélioration visible même pour le profane. D'un autre côté, il ne faut pas oublier que l'on crée sans cesse de nouveaux éléments et que les éléments existants sont réalisés différemment, ou que des techniques plus ou moins nouvelles ont fait leur apparition. Je songe par exemple à une technique d'élan à la barre fixe présentée pour la première fois en 1985 par un Chinois. D'abord jugée inesthétique vu la cambrure relativement importante du corps, cette technique est utilisée par tout le monde, aujourd'hui.

*Jack:* Les éléments que Claus vient de mentionner contribuent naturellement aussi à améliorer les performances. La première fois que j'ai vu un salto Jäger à la barre fixe, j'ai cru que je rêvais. Aujourd'hui, ce saut ne s'effectue plus jambes écartées, mais serrées, le corps tendu, vrille intégrée. Cela était inimaginable autrefois. Au bout du compte, ces nouveaux éléments ne sont l'apanage d'un athlète que l'espace d'un an ou deux. Ensuite, ils deviennent la propriété de tous, ce qui entraîne une hausse du niveau général de performance.

**Vous venez de mentionner les progrès réalisés sur les plans technique et organisationnel. Mais les agrès ont aussi changé.**

*Jack:* Actuellement, je ne saurais pas quel agrès nous pourrions encore améliorer au niveau de la construction. Peut-être la barre fixe, qui pourrait être encore un peu plus élastique. Mais prenons un autre exemple: aujourd'hui, le sol est devenu un «engin» fantastique qui invite à jouer avec le mouvement en laissant libre cours à l'imagination. Pour ce qui est des agrès, on travaille également davantage avec des «engins auxiliaires» aujourd'hui, c'est-à-dire des engins destinés à faciliter l'exercice ou à réduire les risques de blessure, comme la fosse de réception ou le «champignon», un engin court muni de deux arçons qui permet aux jeunes gymnastes de débiter plus facilement au cheval-d'arçons et qui nous vient de Hongrie.

**Tu mentionnes les engins qui facilitent l'apprentissage de la gymnastique.**

## Dans le domaine de la formation, d'autres changements sont-ils prévus?

*Claus:* Ces dernières années, on s'est davantage efforcé de créer des synergies entre les différentes disciplines de la gymnastique aux agrès et de la gymnastique artistique au niveau de la formation. En d'autres termes, nous avons essayé de trouver des éléments de base qui puissent s'appliquer d'un agrès à l'autre, pour faire d'une pierre deux coups, en quelque sorte. Par le passé, nous avons peut-être considéré les différents éléments trop isolément, en exerçant chacun selon une méthode particulière, au lieu de chercher les points communs.

## Y a-t-il aussi des choses qui ont évolué dans le mauvais sens?

*Claus:* Je suis un peu triste de voir que, d'une façon générale, notre discipline suscite nettement moins d'intérêt. Si, à l'époque de Jack, on pouvait encore remplir un stade pour un match international, je ne suis pas sûr qu'il en irait de même aujourd'hui, même pour des championnats du monde.

## Comment s'explique cette désertion des spectateurs?

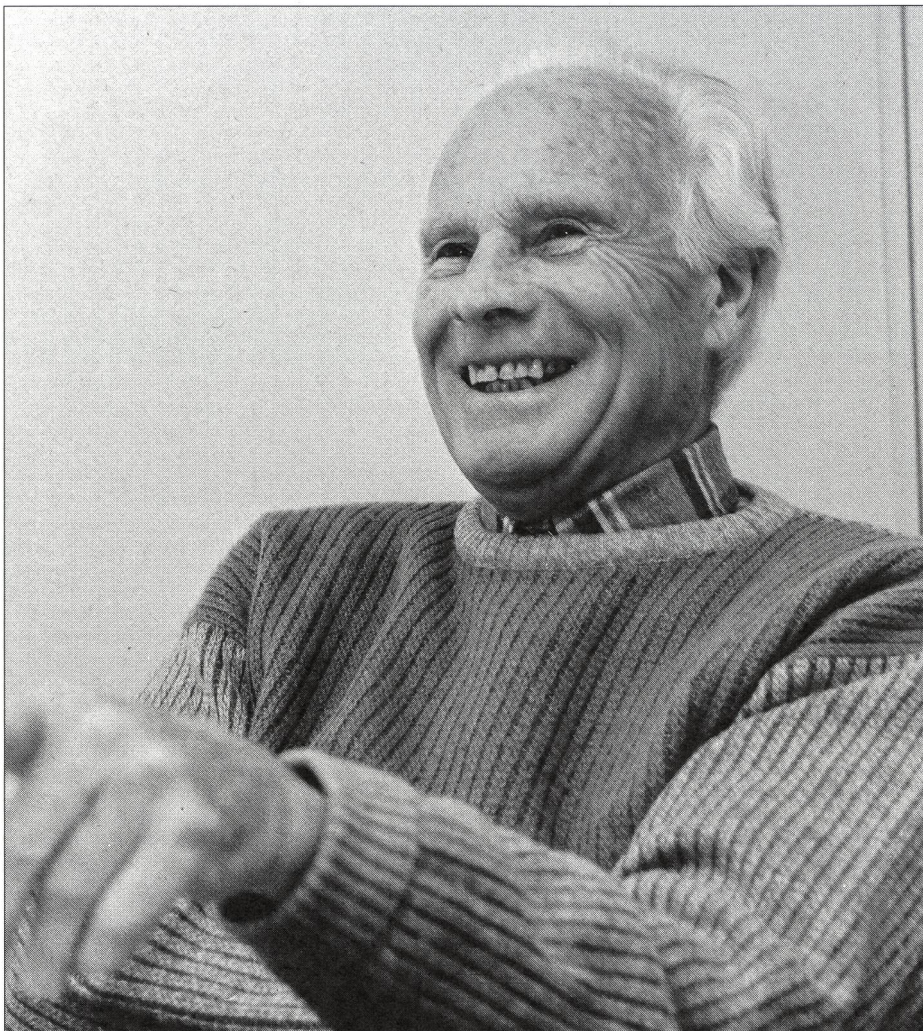
### Mon plus beau souvenir

*Jack:* Il y a deux événements qui m'ont vraiment marqué et que je n'oublierai jamais. Le premier s'est produit durant ma carrière de gymnaste: un soir, à l'entraînement, je suis retourné une fois, une seule, de la croix à l'appui aux anneaux. Aujourd'hui encore, cela reste un mystère pour moi, car je n'y suis plus jamais parvenu par la suite.

Le second remonte à l'époque où j'étais entraîneur: lors de sélections internes, Carminucci (n.d.l.r.: ancien gymnaste italien de haut niveau) a présenté un exercice d'une telle beauté et d'une telle élégance que je n'ai pu retenir mes larmes en voyant pareille virtuosité.

\*

*Claus:* En fait, ce n'est pas un événement particulier qui m'a le plus marqué, mais quelque chose qui ne cesse de se reproduire et qui me donne à chaque fois un sentiment incroyable de bonheur. La gymnastique artistique – et la gymnastique tout court –, c'est comme une langue commune que l'on parle et comprend dans le monde entier. Que je me trouve en Australie ou en Suisse, que je travaille avec des maîtres d'éducation physique ou des champions olympiques, j'éprouve toujours le même plaisir quand je vois à quel point nous sommes sur la même longueur d'onde. La gymnastique artistique opère un rapprochement entre les peuples.



*Jack Günthard, champion du monde par équipes et champion olympique individuel à la barre fixe, a entraîné les équipes nationales suisse et italienne. Il a travaillé de 1965 à 1985 à l'EFSM et continue à suivre l'évolution de la gymnastique artistique.*

*Jack:* Dans ce domaine, la télévision joue certainement un rôle qu'il ne faut pas sous-estimer. Aujourd'hui, on peut suivre les compétitions chez soi, avec le commentaire en prime, et on peut revoir les éléments les plus difficiles, les plus spectaculaires, au ralenti. La gymnastique artistique est vraiment un sport télé-génique. L'ascendant exercé par d'autres sports n'est pas non plus étranger à ce recul. La palette s'est élargie. De même, il y a des sports à la mode qui relèguent de plus en plus la gymnastique à l'arrière-plan, et pas seulement sur le petit écran.

*Claus:* Si la gymnastique est moins populaire, c'est également à cause des règlements et des dispositions d'application qui changent tous les quatre ans. Imaginez que l'on bouleverse les règlements de football à intervalles rapprochés. Malgré toute sa popularité, ce sport verrait sa cote baisser sensiblement. La gymnastique artistique est une discipline très dynamique; ce qui est vrai aujourd'hui peut déjà avoir changé demain. Adapter les programmes des jeunes gymnastes à des règlements qui ne cessent de changer constitue certes un défi intéressant, mais ce n'est pas toujours facile.

## Vous avez mentionné l'attrait qu'exercent d'autres sports. Qu'a donc la gymnastique à offrir de particulier par rapport à ces autres sports?

*Claus:* A mon sens, il serait plus facile de répondre à cette question en se demandant s'il y a quelque chose que la gymnastique à l'artistique et aux agrès ne peut pas offrir! Je pense que, pour ce qui est de l'entraînement et du «vécu» sportif, nous couvrons pratiquement toute la palette. Notre discipline nous assure des bases tellement larges que l'on peut appliquer ce répertoire de mouvements à d'autres sports. C'est là une tâche colossale, qui devrait se faire avant tout dans les écoles, mais aussi dans le cadre de la formation des maîtres d'éducation physique. Le fait que la gymnastique aux agrès ne compte plus comme branche de base – c'est le cas depuis quelques années dans la formation des maîtres de sport à Macolin, par exemple – me laisse donc songeur. Dans notre discipline, nous réunissons toutes les qualités que l'on attribue aussi à la planche à voile ou au skateboard.

## Qu'en est-il de l'aspect ludique?

*Jack:* La gymnastique artistique est un sport difficile, qui demande énormément

d'entraînement et qui, dans un certain sens, est réservée à une élite. Mais elle comporte aussi un nombre incroyable d'éléments ludiques. Dans la formation, on tient compte de cet aspect dès le premier degré en proposant des exercices simples. Il faut aussi relever que dans les cours de récréation ou sur les places de jeux, les enfants font très souvent de la gymnastique d'eux-mêmes, en utilisant des barres ou d'autres engins avec un plaisir non dissimulé, qu'ils créent de nouveaux éléments et organisent même de véritables concours. J'ai moi-même, si je puis le mentionner, débuté ma carrière de gymnaste dans une cour de récréation.

**Tu viens d'aborder l'aspect du «vécu», Jack. Cela semble être une autre composante importante.**

*Jack:* C'est ce qui est fascinant dans cette discipline. Nous nous attaquons à un élément, et nous nous exerçons jusqu'à ce que nous le maîtrisions. Pour ce faire, il faut avoir une mentalité d'artiste. Combien de fois n'ai-je pas vu une petite étincelle s'allumer dans les yeux des jeunes gymnastes – le plaisir de maîtriser quelque chose qu'ils avaient appris, la satisfaction. Cela commence avec les exercices les plus simples, et cela ne finit jamais, en fait, car il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre. Quelle

joie quand on a réussi une sortie à la station, par exemple après un double saut périlleux à la barre fixe! On monte vers l'infini, n'est-ce pas, puis on se déploie, et on revient sur terre avec un atterrissage en douceur – c'est fascinant.

**La gymnastique artistique est une discipline impressionnante. Claus, quelles répercussions a-t-elle sur la santé?**

*Claus:* La gymnastique artistique est très souvent montrée du doigt; pour beaucoup, c'est l'exemple même d'un sport préjudiciable à la santé. Si certaines techniques ne sont pas parfaitement maîtrisées, si le gymnaste ne parvient pas à soutenir la pression extérieure ou intérieure, si lui, son entraîneur ou sa fédération placent la barre trop haut, la gymnastique peut, c'est certain, avoir des effets néfastes sur la santé. Mais des études réalisées dans l'ancienne RDA – qui, on le sait, a observé l'ensemble des gymnastes – montrent qu'en gymnastique artistique, la majeure partie des blessures sont dues à des lésions antérieures ou à des problèmes préexistants.

**Peut-on dire que la gymnastique artistique est un sport qui permet de se maintenir en bonne santé, voire d'améliorer sa forme?**

*Claus:* La gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès développent des facteurs comme la coordination, la force,

la mobilité, la force mentale et psychique – autant d'éléments qui, tous, entrent pour beaucoup dans la santé et le bien-être. En outre, comme Jack l'a mentionné, les améliorations apportées au niveau des agrès réduisent les risques de blessure. Enfin, il faut souligner que les accidents vraiment graves sont relativement rares.

*Jack:* La gymnastique artistique n'est cependant pas un sport pour les aînés. Il y a très peu de gens qui s'exercent encore aux agrès à 50 ans. Mais quand on dit que la gymnastique à l'artistique et aux agrès est mauvaise pour la santé à tout point de vue, je vois rouge. La gymnastique artistique n'est certainement pas un sport typique pour la santé – personne n'en fait pour se maintenir en forme –, mais je tiens à souligner que dans cette discipline, la santé peut être préservée à cent pour cent.

**Si vous pouviez changer quelque chose en gymnastique artistique ou en gymnastique aux agrès, par quoi commenceriez-vous?**

*Claus:* Mon vœu le plus cher serait de supprimer la note 10, ou, plus précisément, de modifier et d'améliorer la notation, qui est trop compliquée. Tant que nous opérerons avec des notes composées aussi complexes, il nous manquera la transparence nécessaire. En outre, avec la notation actuelle, il est tout bonnement impossible de voir l'évolution qui s'est faite sur le plan de la performance, ou de procéder à des comparaisons valables. De ce fait, je proposerais d'additionner tous les degrés de difficulté pour obtenir une note. De la sorte, mon fils de douze ans, par exemple, pourrait être jugé en compétition sur le même modèle qu'un champion olympique, ce qui permettrait de mieux voir la différence.

*Jack:* C'est plutôt dans le domaine technique que je souhaiterais changer quelque chose. Tout d'abord, le saut de cheval, qui est ma bête noire depuis de nombreuses années. A mon avis, cette discipline ne présente d'intérêt ni pour les gymnastes ni pour le public. Dire que le saut de cheval mérite sa place en gymnastique parce qu'il intègre la course est un argument qui ne tient guère, selon moi. Deux diagonales effectuées sur un rythme soutenu au sol ont certainement le même effet. En outre, le saut de cheval demande beaucoup de place, puisqu'il faut au minimum 35 m. On pourrait remédier à cela en partant du flic-flac, par exemple, ou en remplaçant le tremplin par un mini-trampoline, ce qui rendrait cette discipline nettement plus spectaculaire. J'aurais également un autre vœu en ce qui concerne la gymnastique au sol, dont le côté artistique pourrait être développé. Je ne vois pas pourquoi il faut encore exécuter une balance aujourd'hui. A la place d'un carré de 12 x 12 m, une «piste acrobatique» de 20 x 4 m rendrait les choses bien plus intéressantes; ce serait fabuleux! ■



*Claus Haller, ancien membre de l'équipe nationale, est aujourd'hui chef de la branche sportive J+S Gymnastique à l'artistique et aux agrès, orientation C, et chef de la formation pour la gymnastique artistique chez les hommes à la Fédération suisse de gymnastique.*