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: 2 (1945)

Heft: 14

Rubrik: Jouons...

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: 16.07.2025

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

Plongeon en avant avec bras en haut.

Plongeon en avant en balançant les bras en avant en haut.

Plongeon ordinaire en avant sans élan.

Plongeon ordinaire en avant avec trois pas d'élan (s'élever le plus haut possible).

Dans un plongeon, le corps doit être lancé très haut grâce à l'élasticité de la planche et l'entrée dans l'eau presque verticale, doit s'effectuer le plus près possible du tremplin.

Plongeon ordinaire en arrière. (Fig. 3).

A l'extrémité de la planche, face au tremplin, sur la pointe des pieds, bras en haut : fléchir légèrement les jambes en abaissant les bras en avant en bas et se repousser en une extension énergique en balançant les bras en avant en haut. Au départ, le corps doit être presque vertical et ne doit pas trop se fléchir en arrière ; la tête est légèrement levée en arrière.

Plongeon ordinaire en avant carpé. (Fig. 4).

Elan et saut comme pour le plongeon ordinaire en avant. Après le départ, avant que le corps ait atteint sa hauteur maximale, il est rapidement fléchi aux hanches, puis de nouveau tendu ; ce mouvement de flexion et d'extension doit être exécuté sans à coups ; dans la position carpée, les bras et les mains seront tendus vers les cuisses et de côté.

Plongeon périlleux en avant croupé.

Elan et saut comme pour le plongeon ordinaire en avant. La position croupée doit être suivie d'une extension complète du corps. Pendant le vol, si le corps est tendu, les bras sont de côté ; à l'entrée dans l'eau ils doivent être tendus le long du corps.

NAIVETÉ

Un écolier étant allé se baigner dans la rivière, en compagnie de quelques-uns de ses amis faillit se noyer. Un soldat, qui passait près de là entendit les cris d'appel poussés par les camarades du jeune imprudent, et accourut tout à point pour le tirer de là et lui sauver la vie.

Effrayé du danger qui l'avait menacé, et sous l'impression de cette terreur, cet écolier fit un serment :

— Jamais, s'écria-t-il, jamais je ne remettrai les pieds dans l'eau avant de savoir nager !

Jouons...

à saute-mouton...

Ce jeu me direz-vous, est pour les enfants ! Détrompez-vous ; après un lancer, une course ou un grimper, cette forme attrayante du saut délassse tout en instruisant. Outre le saute-mouton simple et le saute-mouton à la poursuite, dont les règles sont connues de chacun, je voudrais vous suggérer deux manières épatantes, passionnantes même, d'organiser ce jeu.

1. Le saute-mouton à la semelle :

On trace sur le sol une ligne, à partir de laquelle chaque joueur saute le plus loin possible. Celui qui saute le plus loin prend le numéro un, et les suivants se numérotent d'après l'ordre des sauts ; celui qui a sauté le moins loin est le mouton.

Le mouton se place sur la ligne et les joueurs dans l'ordre numérique. Le premier tour terminé, le mouton s'éloigne de la ligne d'une longueur de son pied droit posé en équerre au milieu du gauche et il augmente la distance de la même manière après chaque tour.

Les joueurs ne doivent jamais dépasser la ligne pour sauter les quatre premiers tours ; du cinquième au neuvième, ils ont le droit de faire un pas au-delà de la ligne et après le neuvième tour deux pas. Au deuxième tour, c'est la promenade, c'est-à-dire que les joueurs font autant de pas qu'ils le désirent avant de sauter.

La partie terminée, le dernier des sauteurs prend la place du mouton, pour autant qu'un des joueurs n'ait pas commis de faute auparavant, soit marcher sur la ligne, heurter la tête du mouton ou manquer son saut, etc. Il devient alors mouton à son tour.

Il est bien entendu que les règles peuvent être modifiées et compliquées à l'envi: augmentation du nombre des semelles, saut sur un pied, d'une main, etc. Le moniteur juge lui-même de l'adresse de ses compagnons pour corser la partie.

2. Le saute-mouton aux couronnes :

On désigne le mouton de la même manière que dans le jeu précédent (ici aussi on peut varier la méthode).

Chaque joueur roule son mouchoir en couronne et le place sur sa tête.

Au premier tour, en sautant, il le lance en avant, sans se servir de ses mains, de manière qu'il tombe au-delà du mouton.

Au second tour, les joueurs ramassent leur couronne après le saut, mais sans que les pieds puissent changer de place ; ils doivent éviter, en tombant, que leurs pieds touchent une autre couronne.

Au troisième tour, on lance la couronne de la même façon, mais au quatrième tour, on la ramasse, avec les dents, toujours sans changer de place.

Aux cinquième et septième tours, on la lance de la même manière, mais au sixième tour on la ramasse en tombant sur le pied droit et au septième sur le pied gauche.

Si un joueur manque aux règles du saute-mouton, ou bien s'il ne lance pas sa couronne au-delà du saute-mouton, s'il ne peut la ramasser parce qu'elle est trop loin de l'endroit où il est tombé, si ses pieds touchent en tombant sur une autre couronne, il prend la place du mouton.