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: 14 (1957)

Heft: 6

Rubrik: Échos romands

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: 17.07.2025

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

La «Partie pédagogique» occupe une place prépondérante, tant est essentiel cet élément d'éducation. Une étude approfondie de l'âge de l'instruction préparatoire» permet au moniteur de se familiariser avec les problèmes propres à l'adolescence et à la période pubertaire.
Un chapître particulier est consacré au moniteur, aux qualités physiques et surtout morales exigées de lui, en tant que modèle et guide de ses protégés.
L'analyse du programme de travail et l'énoncé de principes méthodiques mettent un point final à cette partie de l'ouvrage.
Le chapître suivant donne en détail toute la matière d'exercices de l'éducation physique de base: mise en train — exercices à mains libres — exercices au médizinball — course — sauts — lancers et jets — jet du boulet — exercices à terre — gymnastique aux engins.
Une dernière partie traite des premiers secours en cas d'accidents, tandis qu'une dizaine de chansons, alertes et enjouées, nous rappellent que l'éducation physique ne trouve sa véritable expression que dans la joie et la gaîté.
Utilisation pratique du guide. Les présentations étant faites, voyons maintenant comment le moniteur IP doit se servir de son «guide d'entraînement».
Une remarque préliminaire s'impose à ce sujet: Un guide, si bon soit-il, ne vaut que par le bon usage que l'on en fait ! Un excellent guide dans les mains d'un moniteur totalement dépourvu d'imagination, d'initiative et d'enthousiasme restera toujours un auxiliaire imparfait et souvent même inutile.
Il en est comme de celui qui achète un appareil savamment agencé et qui néglige de consulter le mode d'emploi ou qui, l'ayant consulté, agit exactement dans le sens opposé ! La première condition à remplir par le moniteur IP est donc de se donner la peine de pénétrer tous les secrets de son instrument de travail, de «l'éplucher» consciencieusement afin d'en extraire toute la substance. Ce n'est qu'une fois qu'il «possède» réellement tous les éléments que le moniteur peut songer à bâtir, tout comme l'enfant auquel on remet, pêle-mêle, les diverses parties d'un «pulzze».
Patiemment, méthodiquement, il faut «construire sa leçon» en accordant à chaque partie la place et le temps nécessaire, en veillant d'aérer et de varier le plus possible les thèmes successifs de telle sorte qu'à aucun moment la lassitude et l'ennui ne puissent se manifester.

Exemple de leçon-type pour un groupe IP de la campagne.

Comme nous partons de l'idée que chaque moniteur IP est en possession de cette «bible» du moniteur, nous ne faisons que citer la suite des thèmes choisis avec l'indication des pages correspondantes du «guide» d'où ces exercices ont été extraits :

1. **Mise en train :** 10 minutes. — Page 40.
   a) Marche et course légère sur la pointe des pieds, en changeant souvent de rythme.
   b) Exercices d'extension et de relâchement complets.
   c) Course plus longue à travers bois, avec franchissement d'obstacles naturels.
   d) Retour au calme (exercices respiratoires).

2. **Exercices à mains libres.** 10 minutes. — Pages 45 à 51.
   a) Six exercices du premier groupe : Exercices pour les bras, les épaules et la partie supérieure de la colonne vertébrale.
   No. 3 - 7 - 15 - 17 - 20 - 21
   b) Six exercices du deuxième groupe : Exercices en avant pour les hanches et la colonne vertébrale.
   No. 1 - 6 - 11 - 17 - 21 - 25

3. **Exercices de diversion.** 5 minutes. — Pages 60—63.
   Six exercices avec le ballon médicinal :
   No. 1 - 5 - 8 - 11 - 12 - 14

4. **Exercices d'entraînement à la performance :** 60 min.
   a) **Course :** 15 minutes.
   Apprentissage de la technique (page 67).
   Apprentissage du start (pages 68 et suivantes).
   b) **Course en plein air :** 10 minutes.
   Course en forêt (page 81).
   c) **Cours estafette :** 15 minutes.
   Apprentissage de la transmission du témoin (page 83).
   d) **Sauts :** Entraînement général : 10 min. (page 94).
   e) **Saut en longueur :** 10 minutes.
   Comment mesurer son élan ? (page 97).
   Technique de l'appel (page 98).

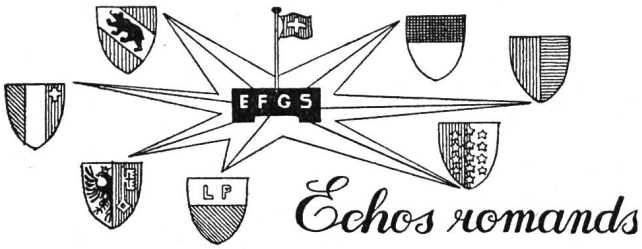
5. **Jeux.** Volleyball : 20 minutes. Etude des règles de jeu et de la technique (voir Nos 9 et 10 de la Revue «Jeunesse Forte Peuple Libre 1952).

6. **Chant:** La marche des jeunes de Ch. Trenet (page 24).

Conditions de réussite : Préparation préalable et soigneuse de tout le matériel nécessaire de façon que le passage d'un exercice ou d'une discipline à l'autre puisse s'effectuer sans la moindre perte de temps.

Le technicien d'emprunt.

PS. Les moniteurs qui ne possèderaient pas encore ce précieux auxiliaire de travail peuvent se le procurer à un prix fortement réduit auprès de leur office cantonal d'éducation physique ou directement à la bibliothèque de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin.



VAUD

Un insigne IP

L'Office cantonal IP du canton de Vaud a le plaisir d'informer les moniteurs IP et les jeunes gens qu'il a introduit, depuis le début de cette année, un insigne IP. Cette distinction est accordée aux jeunes gens qui obtiennent, à l'examen de base, 20 points en plus du minimum exigé pour la réussite de cet examen, pour chaque classe d'âge. Le barême est donc le suivant:

bronze: 15 ans: 70 points, à condition que l'élève soit libéré de la scolarité obligatoire
16 ans: 80 points, pour autant que l'insigne n'ait pas été obtenu à 15 ans

argent: 17 ans: 85 points
18 ans: 90 points, pour autant que l'insigne n'ait pas été obtenu à 17 ans

or: 19 ans: 95 points
20 ans: 95 points, pour autant que l'insigne n'ait pas été obtenu à 19 ans et à condition que l'élève n'ait pas commencé son école de recrues.

(La participation à un entraînement ou à un cours de base n'est pas exigée.)

Il a également été créé un insigne moniteur; un certain nombre de moniteurs IP ont déjà reçu leur insigne lors du cours cantonal de répétition des 23 et 24 mars, à Lausanne.

Nous ne doutons pas de l'intérêt que suscitera cette nouveauté auprès des jeunes gens prenant part aux exercices IP. Nous avons pu nous en rendre compte lors de récents examens. Cela doit les inciter à intensifier leur entraînement pour pouvoir arborer à la boutonnière le signe distinctif des jeunes gens physiquement bien préparés. Cela doit aussi encourager tous les jeunes gens qui ne sont pas encore des adeptes de l'IP à participer aux exercices que cette institution organise en collaboration avec un grand nombre de sociétés et clubs de sport dans le but commun qui vise à la préparation physique et morale de la jeunesse de notre pays.

Office cantonal
d'éducation physique postscolaire.

LE COIN DU BOUQUINEUR

«Le temps des vivants»
de Pierre Gascar

Faire œuvre de solidarité.
Diminuer la souffrance et la misère de contrées entières, c'est participer à la construction de la paix!

Prix Goncourt et Prix des critiques 1953, Pierre Gascar vient de rentrer en France après un voyage de quatre mois en Asie, en Afrique et dans les îles du Pacifique au cours duquel il a pu réalisé une enquête approfondie sur la vie réelle des pays en voie de développement.

Intéressé plus particulièrement par l'importance du facteur santé dans l'amélioration des conditions sociales des peuples, Pierre Gascar rapporte une documentation unique de son passage en Inde, Thaïlande, Philippines, Indonésie, Malaisie, Somalie, Ethiopie et Soudan.

Ce voyage (150 heures d'avion, 70,000 kilomètres dont plus de 15,000 en jeep, à dos de mulet et à pied) lui a permis de recueillir des informations inédites sur les besoins véritables d'immenses populations qui entreprennent des efforts souvent dramatiques pour améliorer leur sort.

Au cours de son périple, Pierre Gascar a partagé la vie de tous les jours de nombreuses équipes de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), qui aident les gouvernements à résoudre les problèmes sanitaires les plus urgents. Il a observé les différentes phases de la lutte mondiale engagée contre le paludisme (auquel est exposé près du quart de l'humanité), la course de vitesse qui se livre entre les propriétés destructrices des insecticides modernes (le DDT par exemple) et les facultés de résistance des moustiques qui transmettent le paludisme; l'humanisation du traitement réservé aux millions de lépreux; la régression des fléaux traditionnels: peste, choléra, variole, typhus. Il a vu les «miracles» qu'opèrent les antibiotiques contre des maladies de cauchemar telles que le pian.

Interrogé à son passage à Khartoum, avant-dernière étape de son voyage, Pierre Gascar a déclaré:

«En dépit des menaces qui ne cessent de peser sur notre civilisation, il n'est pas permis de désespérer d'un monde où, face à une œuvre de solidarité internationale enfin véritable et à l'effort de certains gouvernements, des milliers d'être humains retrouvent chaque jour le goût de vivre et leur dignité .

Je ne crains pas de dire qu'au cours de ce voyage accompli à travers des pays sur lesquels planaient pourtant des ombres, j'ai vu naître, plus clair que jamais, le temps de l'homme».

Je suis né comme ça...

C'est le titre d'un livre, remarquable témoignage du triomphe d'une intelligence et d'une énergie indomptable sur un handicap des plus sévères : la paralysie cérébrale.

Les deux formes principales de cette infirmité sont la spasticité et l'athétose que le Dr Carlson, auteur du livre, et lui-même paralysé cérébral décrit en ces termes :

« La spasticité est une raideur dans le mouvement. Le membre se meut comme une pièce lourde. La main, en essayant de saisir un objet pourra rester figée dans une position et ne se relâche que difficilement.

L'athétose produit des mouvement involontaires, incoordonnés, lents et ondulants.»

A force de persévérance, d'énergie surhumaine, de chance — comme il se plaît à le dire, Carlson allait devenir un des neurologues les plus éminents des Etats-Unis et consacrer sa vie à la rééducation d'enfants handicapés comme lui.

Il raconte entre autres l'anecdote suivante :

Je fis une conférence illustrée de projections la veille de l'inauguration d'une clinique dans le Minnesota. Ce fut Oscar Sullivan qui me présenta, celui-là même qui, jadis, m'aida à entrer à l'université. Il mit en lumière la visite que je lui rendais 20 ans auparavant pour obtenir des fonds en vue d'acheter mes livres d'études et mes instruments, et mon retour aujourd'hui, comme spécialiste de la paralysie cérébrale.

Le lendemain, alors que je me rendais à l'université pour y diriger la clinique, un agent de police me prit pour un malade et m'intima l'ordre de faire queue avec ceux qui attendaient l'ouverture de la consultation. Au bout d'un moment, d'autres médecins me reconnurent et les patients s'amusèrent de ma mésaventure, ce qui me donna l'occasion de leur servir un petit sermon tout chaud :

Je leur racontai comment, 20 ans plus tôt, j'étais venu subir un examen à la clinique neurologique. Ma mère avait été avertie que peu d'espoir subsistait au point de vue physique, même si je parvenais à m'instruire. Le diagnostic était si peu erroné, que tout médecin que j'étais, on m'avait pris pour un malade. Plusieurs d'entre vous espèrent, comme moi, jadis, une guérison possible et miraculeuse de leur paralysie spastique. Malheureusement, le médecin ne peut que répéter ce qui fut exposé au patient : C'est dans la discipline personnelle et une solide instruction que réside le plus grand espoir de surmonter son handicap.

Administration: Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3 - Compte de chèques III 520 - Rédaction: Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin - Fr. Pellaud