

Simple moyens de fortifier la jeunesse [suite et fin]

Autor(en): **Claude**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **5 (1948)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996627>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Simplex moyens de fortifier la jeunesse

(Suite et fin.)

LE LANCER

L'une des activités physiques de l'homme des plus anciennes qui soient : le lancer, s'apparente à la course et au saut. Les chroniques de l'antiquité relatent le lancer de pierres, troncs d'arbres et autres projectiles naturels par nos ancêtres.

En Suisse, la fameuse pierre d'Unspunnen, lourde entre toutes, était maniée chaque année lors de la fête de lutte qui y groupait les meilleurs bergers; elle est le symbole traduisant l'intérêt que portaient nos aïeux au jet de pierre.

Le jeune garçon trouve, s'il dirige ses pas vers la forêt, de quoi satisfaire largement son envie de lancer en jouant. Une branche en forme de massue, un caillou, un galet, constituent le matériel improvisé. Les lois élémentaires du mouvement se reportent d'elles-mêmes du jouet de l'adolescent sur l'objet de sport perfectionné de l'athlète. Parfois même, l'on observe dans leurs gestes instinctifs les éléments les plus purs, petite partie d'un tout qui se retrouvera plus tard chez l'athlète entraîné.

Le javelot de fortune, branche de noisetier ou « berclure » à haricot, est pourvu en son milieu d'une ligature de ficelle ou d'entailles, assurant ainsi une bonne prise à la main.

Une lanière fixée au caillou rond extrait du ruisseau s'identifie au câble du marteau: elle permet

de réussir des jets d'une longueur respectable par la rotation imprimée au départ de l'engin. Si nos jeunes associent inconsciemment les fondements de la technique à la joie du lancer sous forme de jeu, ils gardent de leur jeune âge un atout précieux qu'ils joueront plus tard, préparant les voies les conduisant parmi les lanceurs spécialisés.

Au boulet, disque, javelot, marteau, place le poids toujours en arrière de l'engin. N'entre en action avec le bras du lancer qu'après être engagé entièrement sur l'axe de rotation du corps! Travaille rapidement le mouvement des jambes et ne lâche l'engin que le plus tard possible! Au boulet, par exemple, avant d'imiter l'athlète de compétition, exerce surtout la préparation du mouvement. Une pierre ronde d'un minimum de 2 kilos remplit l'office et permet d'exécuter des exercices statiques ou dynamiques les plus variés à une ou deux mains. Mais, si tu en viens au jet proprement dit, veille à ce qu'il soit exécuté techniquement juste, se déroulant depuis le bas sur les hanches, les bras, jusqu'à la dernière extrémité des doigts. Une technique bien apprise, comme une leçon bien sue, procure le succès à son auteur.

La Finlande fournit le plus fort pourcentage du monde de lanceurs réputés; ils ont affirmé leurs qualités sportives sans l'aide d'aucun entraîneur, se préparant naturellement au milieu de leur pays de lacs et de forêts.

Notre jeunesse, citadine ou montagnarde, ne doit pas négliger un exercice dans lequel les moyens de le mettre à chef abondent sur son sol.

Aigle, août 1948.

CLAUDE.

D'un stade à l'autre...

Vilette, Aran, Riez, Rivaz, Epesses, Saint-Saphorin, Grandvaux, Cully, etc...

Quelle douceur ces noms n'évoquent-ils pas? Quelle suave résonance éveille en notre cœur la lente énumération de ces sites, dont le souvenir de chacun est un émerveillement!

Hameaux cossus, confortablement installés au hasard d'une ondulation de terrain ou farouchement agrippés à la terre déclinive; villages avenants dont l'architecture ou simplement la disposition forcent irrésistiblement l'admiration; cités coquettes et accueillantes, si chères au cœur du grand Ramuz, se reflétant dans l'immuablement bleu miroir du Léman...

Arrêtons-nous et méditons en aspirant à pleins poumons l'enivrant parfum du raisin qui « trailluit » par la vertu du soleil enfin revenu.

Mais qu'est-ce à dire? N'est-ce point l'effet d'un mirage?

Non, cher ami. Lorsque, descendant de Grandvaux, l'on débouche sur Cully, un tableau saisissant s'offre à notre avide curiosité. Ce n'est tout d'abord qu'un terrain de basket-ball, dont les deux panneaux se profilent au loin sur le saphir-émeraude du Léman. Puis l'on distingue une magnifique pelouse, où se dessinent déjà les futures pistes d'athlétisme.

Le cadre, surtout, est impressionnant: tandis que, sur la gauche, se dressent quelques vétustes



peupliers et le clocher du village tout proche, la vue s'étend, lointaine, en glissant mollement sur la surface tranquille du lac pour ne s'arrêter qu'à la cime extrême de l'Alpe, que les dernières neiges ont encore saupoudrée.

Intrigué, vous faites quelques pas, pour bien vous assurer que vous ne rêvez point.

C'est alors que vous apparaît, dans toute son ampleur, le travail gigantesque du comité réalisateur du stade sportif de Cully: près de 15 mètres