L'athlétisme léger pour les dilettantes

Autor(en): **Kaech, Arnold**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **6 (1949)**

Heft 6

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996688

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

OFFICIEL

JEUNESSE FORTE PEUPLE LIBRE

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (E. F. G. S.) à Macolin.

Macolin, Juin 1949 | Abonnement : Fr. 1,50 l'an | 6me année | N° 6

L'ATHLÉTISME LÉGER

POUR LES DILETTANTES

L'homme n'est vraiment un homme que pour autant qu'il joue.

SCHILLER.

Quand, d'une foulée énergique, nous courons pour atteindre le dernier tram, quand simplement nous sautons une haie ou lançons une pierre, nous exécutons les mouvements fondamentaux de l'athlétisme léger. Lorsque rapidement nous enjambons les flaques d'eau qui s'étalent sur la chaussée, nous esquissons, sans nous en douter peut-être, l'exercice le plus recherché, le triple saut. L'athlétisme léger est donc la forme du sport la plus naturelle. Elle devrait, logiquement, être aussi la plus répandue et les places de sport et les stades devraient fourmiller de coureurs, de sauteurs et de lanceurs enthousiastes.

Tel n'est toutefois pas le cas. Bien que l'athlétisme léger soit répandu dans presque tous les pays du monde, il n'est pratiqué que par, relativement, peu de sportifs. Et tout particulièrement chez nous, en Suisse. Si bien que l'on est en droit de se demander : Où sont donc nos athlètes légers ? Que sont devenus les dizaines de milliers de jeunes gens qui, pendant sept, huit et même neuf ans, participèrent à des leçons de gymnastique dont l'athlétisme léger constituait, pour une bonne part, l'élément de base ? La réponse est simple : Ils demeurent à l'écart.

* * *

La recherche des raisons de cette attitude est déjà plus compliquée. Nous ne nous arrêterons ici qu'à l'une de ces raisons. Il convient tout d'abord de se demander ce qui amène, en définitive, les jeunes gens au sport. Ce n'est sans doute pas le désir de « fortifier son corps », d'« éduquer son courage », de se « former physiquement et moralement » ou, encore, d'atteindre un résultat déterminé. Le peu d'intérêt que la grande masse témoigne à l'insigne sportif prouve éloquemment qu'elle est loin d'être acquise au goût de l'effort.

Pour la plupart des jeunes, l'attrait du sport réside dans la joie que leur procure le mouvement, dans le besoin de fuir la monotonie du train-train journalier, dans l'instinct du jeu et dans la recherche de la société de gens animés du même idéal. Le désir de se mettre en valeur joue également son rôle. Seule, toutefois, une élite est animée du désir impérieux d'atteindre un but clairement défini. Nous voulons ignorer cette minorité, cette élite, pour nous occuper uniquement de ceux, plus nombreux, que nous appellerons les « dilettantes » sportifs.

A ceux-là, l'athlétisme léger offre peu. Incomparablement moins, par exemple, que le jeu libre, dans lequel l'individu est assimilé à la masse et où il peut, sans trop de peine et de longs préparatifs, participer à l'action d'ensemble. L'athlétisme léger est placé sous le joug du chronographe et du ruban métrique. Le skieur, même médiocre, peut déjà se réjouir de ses performances; le gymnaste se plaît dans l'ambiance sympathique de sa section. Le débutant qui fait passer quelques balles de tennis au-dessus du filet est heureux. La nage pratiquée par une chaude journée d'été est en elle-même un plaisir. L'athlétisme léger n'en est pas un. Qui donc se délecte réellement à une course plus ou moins rapide et plus ou moins fatigante sur la piste cendrée ? Qui ressent vraiment le plaisir de s'arracher pour quelques furtifs instants à l'attraction terrestre pour retomber ensuite très lourdement dans le fossé de saut, ou encore de lancer le disque quelque vingtaine de mètres à travers l'espace ? Celui qui, en athlétisme

léger, n'obtient pas un résultat déterminé (et pour ainsi dire acceptable) ne sera jamais fasciné et « emballé » par son activité. Pour y parvenir, il faut — à ce qu'il paraît — ne pas ménager sa peine, poursuivre un lent et fastidieux entraînement personnel, s'astreindre à l'analyse précise du mouvement et à l'ordonnance judicieuse des gestes. Tant et si bien que l'on finit, par détruire, dans un certain sens, le mouvement naturel. Doit-il en être ainsi ?

Pour ceux qui s'entraînent sérieusement en vue de la compétition, cela se conçoit. La voie qu'ils suivent franchit divers degrés avant de les conduire au sommet auquel ils aspirent. Mais pour tous ceux qui désirent se donner tout simplement du mouvement ? Y a-t-il place pour eux dans l'athlétisme léger ?

Il me semble toujours que l'on ne s'adresse pas adroitement à la grande masse et que quelque chose ne joue pas dans la méthode appliquée. On essaye de sortir d'elle des champions miniatures. On leur fait exécuter la même série d'exercices qui sont certainement indispensables aux vrais athlètes, mais qui sont à coup sûr superflus, fatigants et même ennuyants pour des « dilettantes ». On leur fait faire des exercices préparatoires à la course, des exercices d'assouplissement; on entreprend avec eux la longue (et pour eux ennuyeuse) analyse des mouvements et le laborieux enchaînement des gestes, et l'on essaye peut-être encore, pour terminer de fixer les résultats obtenus au moyen du chronographe et du ruban métrique. Cette méthode comporte trop de raisonnement et pas assez d'instinct naturel; trop de tête et pas assez de coeur.

Il est clair que le sportif qui veut réaliser quelque performance doit s'astreindre à des exercices de souplesse pour pouvoir mieux sauter et mieux lancer. Mais celui qui ne recherche pas la performance et qui ne désire que le mouvement doit être livré à lui-même et pouvoir sauter et lancer sans trop se soucier des exercices de souplesse. Il ne doit pas fortifier ses poumons pour pouvoir courir, mais courir pour fortifier ses poumons. M. Jarrige, dans son article « Faut-il réviser la notion des sports de base ? » (1), nous confirme dans cette opinion lorsqu'il écrit : « Au lieu de nous entraîner pour faire du sport, faisons du sport pour nous entraîner. »

* * *

Il n'est certes pas si facile de trouver des remèdes. Les cours de nos associations sont plutôt techniques. On enseigne dans les cours centraux la méthode qui est la plus adéquate à la formation des vrais athlètes. Les notions qui y sont acquises sont transmises vers le bas par le truchement des cours régionaux et de cercle. Ainsi, le moniteur d'une petite société utilise des méthodes qui, pour les champions, sont excellentes, mais inadéquates pour leurs jeunes élèves qui, eux, recherchent le plaisir avant l'effort. On explique, on raffine, on répète, on entre dans les détails d'une longue explication, l'on obtient, en fin de compte, quoi ? L'ennui de l'athlétisme léger !

* * *

Comment faire disparaître cet ennui qui éloigne tant de jeunes gens de nos places de sport? Par une activité qui ne soit pas trop « scientifique ». L'entraînement ne devrait surtout jamais avoir le caractère de leçon. Chacun (je ne parle pas des « spécialistes ») devrait pouvoir s'en donner à coeur joie, même au détriment des principes méthodiques les mieux établis. L'heure d'entraînement doit avoir le caractère de jeu, dans lequel chacun peut mesurer librement ses forces comme bon lui semble, sans chronographe ni ruban métrique au sein de camarades qu'il a choisis. Il doit pouvoir se mouvoir à son gré et sans entrave et ne pas avoir l'impression d'exécuter un programme. Donnez-lui l'occasion de sauter, de courir, d'effectuer des jets sous la forme de jeux (éventuellement sur un parcours d'obstacles, à l'écart de la place de sport, en pleine nature). Et qui, sait, peut-être sortira-t-il de cette équipe de « dilettantes », de « joueurs », davantage de vrais athlètes ? S'ils conservent un peu de leur insouciance dans leur pénible entraînement, ce ne sera que mieux.

* * *

C'est cette insouciance qui devrait caractériser, avant tout, nos cours de base I.P. dans lesquels l'athlétisme léger occupe une si large place. Nous ne voulons pas former des champions dans ces cours, mais éveiller et développer la joie que procure une fraîche et saine activité.

Dans nos cours d'I.P., nous ne voulons pas nous entraîner pour faire du sport, mais, au contraire, faire du sport pour nous entraîner.

Arnold KAECH.

La page du jeu

AUJOURD'HUI LE « VOLLEY-BALL »

Par M. P. JOOS, maître de gymnastique à Macolin

HISTORIQUE

Le volley-ball est né en Amérique du Nord, en 1895, dans l'État de Massachussets. Un professeur d'éducation physique, William Morgan, en est le créateur. Sous l'impulsion de Morgan, ce jeu ne tarde pas à devenir très populaire, des milliers d'athlètes s'y adonnent, le public suit les matches avec enthousiasme.

Actuellement, le volley-ball est pratiqué aux États-Unis, en Russie (où il est considéré comme sport national), dans les pays baltes, en France, au Portugal, etc... La Suisse ne compte que quelques adeptes.

Sport relativement jeune, le volley-ball ne possède pas encore de règles internationales. La façon dont les Américains le jouent diffère sensiblement de celle des Russes ou de celle des Français.

Avec le débarquement des Yankees en Europe, en 1917, le volley-ball est introduit en France, mais il faut attendre jusqu'en 1936 pour le voir se développer. Les grandes plages de Cannes, de La Baule, en deviennent les centres d'entraînement.

Sport de détente par excellence, le volley-ball lopper. Les grandes plages de Cannes, de Baule réflexes. Il peut être pratiqué par tous, jeunes et vieux. Il convient tout particulièrement à de petits groupes (6-12 joueurs), un même joueur occupe, tour à tour, chaque poste. Le matériel est simple