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: 16 (1959)

Heft: [12]

Artikel: Quand un parc remplace la halle de gymnastique

Autor: Gröflin, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996511

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

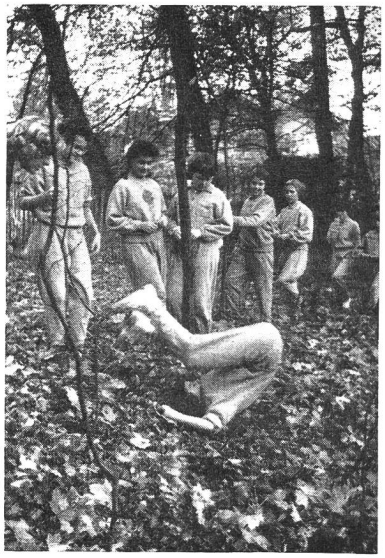
Terms of use

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: 13.07.2025

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

1



2

3

Quand un parc remplace la halle de gymnastique

Ursula Gröflin, Genève

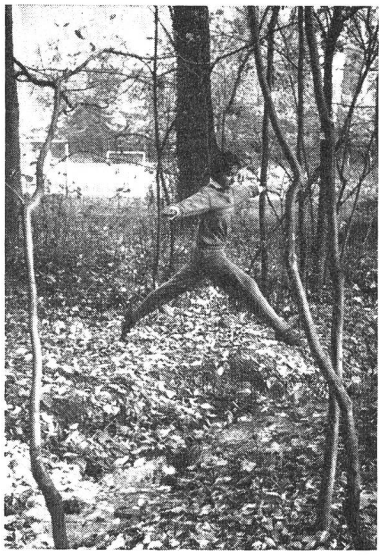
4

5

Légendes

1. Une course légère à travers les troncs d'arbres ; le sol, recouvert de feuilles, constitue un tapis souple et agréable à fouler.
2. Une roulade peut s'effectuer sans crainte sur un sol aussi tendre !
3. Excellent exercice d'équilibre par-dessus le petit ruisseau.
4. Voici un petit sapin. Hop, sautons par-dessus, mais ayons soin de ne pas toucher les branches. Quel saut merveilleux !
5. Il fait bon se suspendre et se balancer aux branches !
6. Deux troncs d'arbres bien embranchés permettent toute une série d'exercices d'appui et de balancements tout comme des barres parallèles.
7. Une jeune fille ne se contente pas de sauter par-dessus un ruisseau, elle sait le faire élégamment !
8. Les vieux arbres aux branches géantes et obliques offrent aux grimpeurs de quoi satisfaire leurs désirs d'escalades !
9. Equilibre, agilité, puissance de saut, courage et atterrissage souple sont développés par la course d'obstacles.
10. Les jeunes filles ne manquent pas d'audace et apprécient aussi les exercices généralement réservés aux garçons !

6



7

8

« Veux-tu libérer rapidement et définitivement l'homme de ses malaises spirituels et physiques, plonge-le donc dans son élément naturel, la pleine nature avec son air pur et ses mille rayonnements qui agissent sur lui d'une manière imperceptible mais certaine, tandis que tous les murs de tes gymnases ne sont que de pauvres et inopérants auxiliaires ».

C'est en s'inspirant de cette pensée du père de la gymnastique Guts-Muths (1859—1939) que Mademoiselle Ursula Gröflin, maîtresse de sport, diplômée de l'EFGS, enseigne la gymnastique, depuis de nombreuses années, dans son école.

Et le succès qu'elle rencontre est confirmé par l'enthousiasme de ses élèves qui ne voudraient, pour rien au monde, manquer ses leçons de plein air.

Certes, il n'y a pas, en pleine nature, comme cela est le cas dans une halle de gymnastique, des agrès normalisés et autres installations spécialisées, ce qui explique, sans doute, que relativement peu de maîtres de gymnastique apprécient ce genre d'enseignement.

Et pourtant que de richesses le stade naturel n'offre-t-il pas à celui qui sait en déceler toutes les possibilités et les utiliser avec la fantaisie si chère à nos enfants.

Le petit reportage photographique ci-contre, nous donne, à ce propos, quelques idées qui ne demandent qu'à être imitées et mises en pratique. La rédaction.

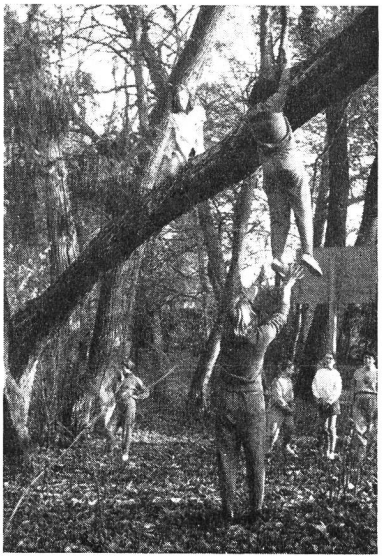
Durant les froides et grises journées d'automne, je me suis trouvée, assez souvent, embarrassée devant une classe de jeunes filles pleines d'énergie et du désir de la dépenser. Que faire avec elles ? Pas de halle de gymnastique ! Si cette situation est plutôt désagréable, elle a aussi l'avantage de vous obliger à réfléchir.

Il y a, tout autour de notre école, un vieux parc romantique. Si nous courrions à travers les arbres ? Et voilà que ce parc s'offre généreusement à moi pour remplacer la halle de gymnastique ! Il me suggère mille idées intéressantes et est maintenant mon plus fidèle collègue. Il ne m'abandonne jamais et si je me trouve subitement à court d'idées, c'est encore à lui que je dois mes heures de sport les plus réussies.

Je laisse parfois mes sous-monitrices seules avec leur groupe et je me réjouis de voir avec quelle fantaisie certaines d'entre elles réussissent à intéresser leurs élèves. A notre époque où l'on ne sait plus réfléchir pour soi-même, je vois dans cette manière de faire une des tâches les plus importantes de l'enseignement de la gymnastique.

Prenez donc votre courage à deux mains, chers collègues, et lorsque vous n'avez pas de halle de gymnastique douillettement chauffée, laissez-vous inspirer par la nature. Et si vous n'avez pas un parc aussi riche que le mien à votre disposition, sachez qu'il y a à la forêt, pour quiconque a un brin d'imagination, mille possibilités d'enthousiasmer vos protégés. Exercices de suspension à une branche ou un tronc d'arbre ; exercices d'équilibre sur un mur ou un arbre abattu ; exercices de souplesse et d'agilité en se balançant aux branches ou en franchissant des fossés. Ulla

9



10