

Jean-François Martin

Autres articles sur l'histoire de la gymnastique : [jfmhistoire.ch/gymnastique](http://jfmhistoire.ch/gymnastique)

Contact : [jfm@jfmhistoire.ch](mailto:jfm@jfmhistoire.ch)

# Histoire de la gymnastique

## Matériel et engins de gymnastique

Ce document regroupe des articles parus dans le journal GYM de l'Association cantonale vaudoise de gymnastique – GymVaud

Il sera complété ultérieurement.

### Table des matières actuelle

- Barres parallèles et asymétriques
- Anneaux
- Sauts artistiques disparus (perche, hauteur, barrière, planche d'assaut)
- Histoire de matériel : évolution des besoins dans les concours, tapis, ...
- Javelot (notamment sur cible)
- Curieuses prescriptions des concours spéciaux des Fêtes fédérales (grimper de corde, javelot, saut à la perche et en longueur, escrime, natation)

Articles parus dans le Bulletin de Vevey-Ancienne (1986-1990)

- Barre fixe
- Cheval d'arçons et saut de cheval
- Exercice au sol
- Poutre

## Gymnastique d'autrefois

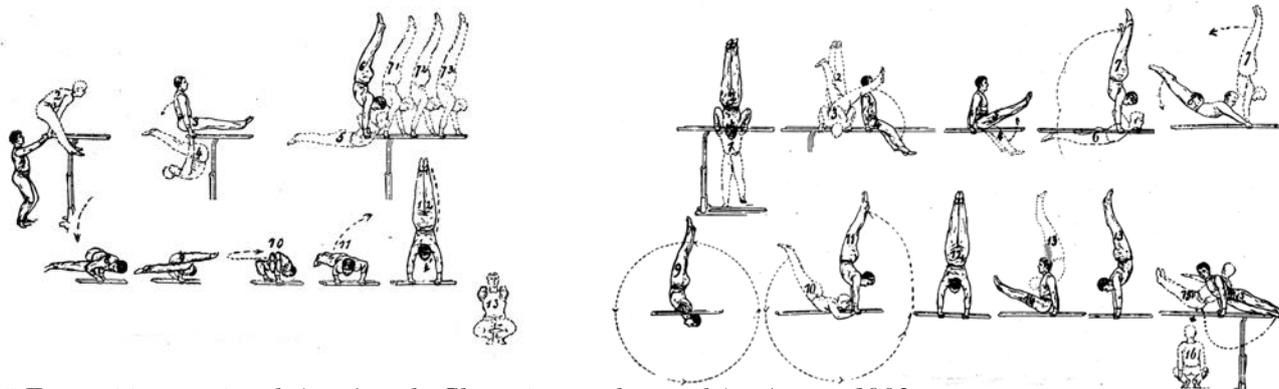
### Les débuts des barres parallèles et asymétriques

Les barres parallèles sont inventées vers 1811 par l'Allemand F.-L. Jahn. Le père de la gymnastique aux engins reprend divers appareils déjà existants et en fait une méthode cohérente, avec un entraînement systématique. Pour développer la force de ses élèves en vue des voltiges au cheval-arçons, il utilise des tréteaux de bois, mobiles puis fichés dans le sol, pour des exercices de musculation.

L'imagination de ses élèves, encouragée par Jahn, fait évoluer les exercices (élançers, appuyés sur les épaules) puis l'appareil s'allonge alors que les barres s'amincissent. Un nouvel engin est né. Peu à peu, on en trouve une variante plus haute (la «barre à fond») qui permet des passages en suspension. A la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les barres sont facilement déplaçables, réglables en largeur et en hauteur grâce à des éléments mécaniques en métal qui leur donnent une forme très proche de nos barres scolaires actuelles.



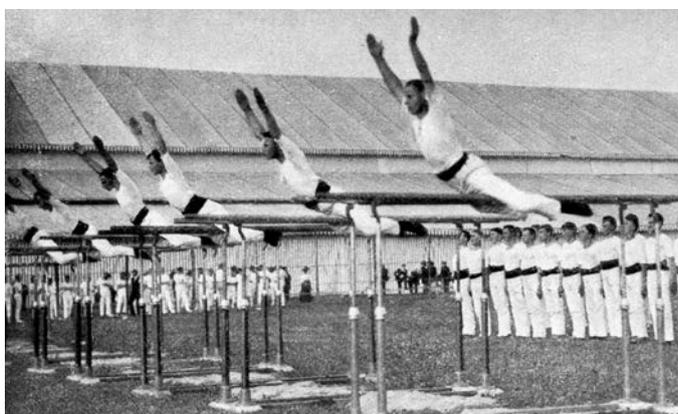
Reproduction (maquette) des premières barres du monde – Musée Jahn, Freyburg – Unstrut (D)  
(Photo JFM)



1<sup>er</sup> Tournoi international (ancêtre du Championnat du monde) – Anvers 1903

Les deux exercices imposés (force et élan) © R. Barrull, Les étapes de la gymnastique au sol et aux agrès...

Les gymnastes suisses l'adoptent très vite, en bons disciples de Jahn, l'incorporent aux premiers concours individuels puis au travail en sections. L'engin est apprécié car il offre de nombreuses possibilités aux gymnastes de tous niveaux. C'est surtout à partir du début du XX<sup>e</sup> siècle que les exercices d'élan prennent le pas sur les positions statiques et les éléments de force. Inamovible dans le programme de la gymnastique artistique et aux agrès, cet engin a été le plus pratiqué dans les concours de sociétés jusqu'à l'introduction du travail mixte et à la forte diminution des groupes purement masculins.

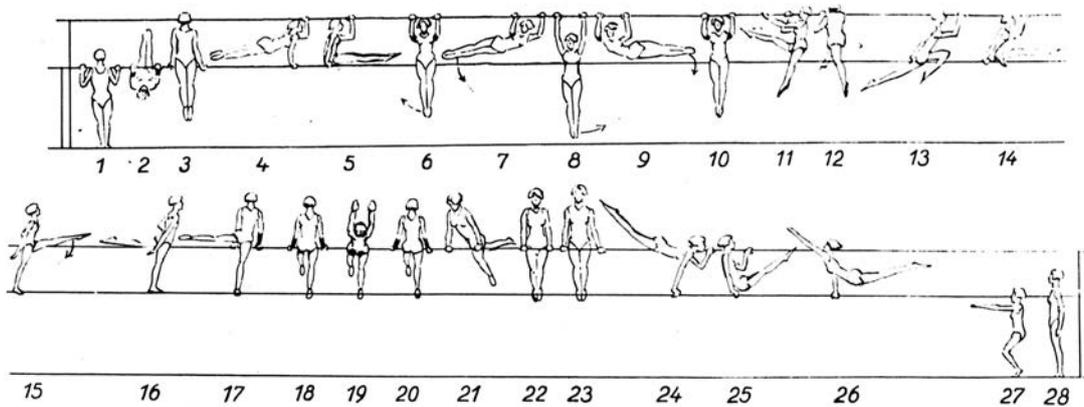


Fête fédérale de Bâle, 1912 : l'appareil est plus «moderne» que l'exercice © album-souvenir de la Fête

La gymnastique féminine a tardé, surtout en Suisse, à pratiquer les engins. En France et en Allemagne, on trouve cependant dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, des groupes qui utilisent les engins masculins et notamment les barres parallèles. Lors des premières compétitions internationales (J.O. de 1928), cet engin est au programme, dans sa variante basse. Aux jeux de 1936, à Berlin, apparaît une nouveauté : l'exercice obligatoire se fait sur une barre à deux niveaux, qui demande moins de force ; pour l'exercice libre, les concurrentes règlent la barre «supérieure» à leur guise et la majorité choisit... de la mettre à la hauteur de la barre basse.



*En France ou en Allemagne, vers 1890  
© Musée suisse du sport, Bâle*



*Jeux olympiques, Berlin 1936  
L'exercice imposé  
© Rapport officiel des JO*

En 1950, aux Championnats du monde de Bâle, les concurrentes peuvent choisir entre les anneaux balançants et les barres asymétriques, qui s'imposeront ensuite. Dans les années 50, on renforce la barre haute avec des contreforts métalliques. A la fin des années 60, une combinaison de haubans révolutionne l'engin en l'élargissant et en fait une double barre fixe adaptée aux acrobaties.

Les gymnastes féminines suisses s'ouvrent à la compétition artistique, donc aux barres asymétriques, dans les années 60. La gymnastique aux agrès les conserve tout d'abord, avant d'en faire une option (avec la barre fixe) et de les supprimer définitivement en 1993, l'installation des barres à haubans compliquant par trop les entraînements et les compétitions. Les barres asymétriques (variante scolaire) se sont maintenues dans le concours de sociétés ; en Suisse alémanique surtout, les groupes purement féminins, plus nombreux que les masculins, apprécient cet engin qui convient à tous les niveaux.



*Championnat vaudois de sociétés – 2017. Photo JFM*



## Gymnastique d'autrefois

### Les anneaux

Le terme *agrès* est issu du vocabulaire marin (gréer un bateau = l'équiper de voiles, de poulies et de cordes). Les anneaux sont donc l'engin qui correspond le mieux à cette origine lexicale. Des jeux et entraînements des marins, les exercices aux agrès sont ensuite passés au cirque. Les premiers emplacements extérieurs de gymnastique, au XIX<sup>e</sup> siècle, comportaient un portique dédié aux grimpers de corde et de perche ou aux suspensions (trapèze, anneaux, «pas volant»). Les anneaux sont le seul de ces engins à avoir survécu, avec des variantes, dans notre gymnastique artistique et de sociétés actuelle.

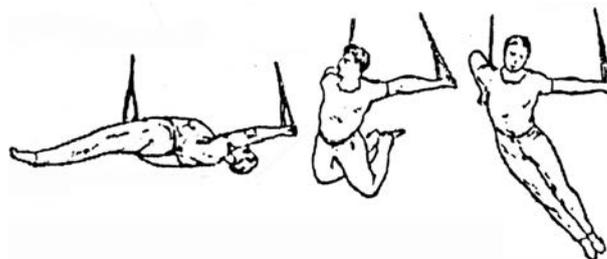
La forme de l'engin a varié : la boucle a parfois été remplacée par un triangle. La taille aussi : les anneaux des J.O. de 1928 avaient un diamètre de 12 cm. On trouve des illustrations anciennes avec un trapèze non balançant et des anneaux balançants. Ces derniers ont figuré au programme international de la gymnastique artistique féminine entre 1938 et 1950. Ils ont subsisté en Suisse dans le programme des concours de sections masculins (sans tapis de chute !) avant de devenir, depuis les années 1980, une des principales disciplines actuelles. Un succès dû au développement de la gymnastique aux agrès et au fait que les anneaux balançants se prêtent bien au travail mixte. Une discipline où la FSG est sans concurrence dans le monde puisqu'elle est seule à la pratiquer ! Les anneaux «fixes» ne se sont maintenus que dans le programme artistique masculin.

La faible hauteur des anciens portiques, mais aussi la conception que l'on avait de la gymnastique, ont fait privilégier autrefois les suites d'éléments statiques et de force, comme c'était d'ailleurs le cas aux autres engins.

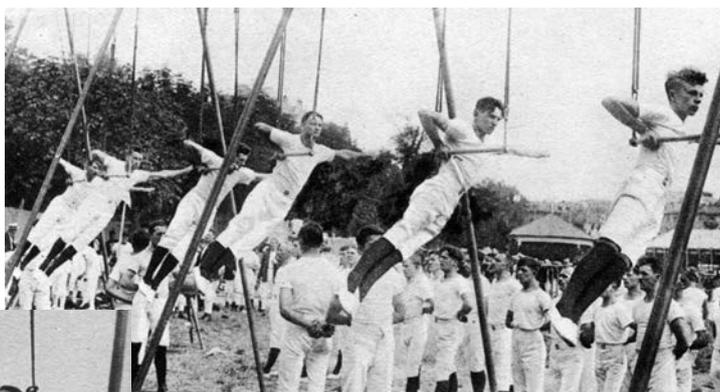
J.-F. Martin



Anneaux du XIX<sup>e</sup> s. : métal rembourré de cuir (Musée suisse du Sport – photo J.-F. Martin)



Trois des éléments de l'exercice imposé des J.O. de Stockholm, 1912. Remarquer la forme triangulaire des anneaux. (programme de concours des J.O. 1912)



Trapèze sans balancement, Fête fédérale de Genève, 1925 (Album-souvenir de la FFG Genève)



Anneaux, Fête fédérale de Genève, 1925 (Album-souvenir de la FFG Genève)

## Gymnastique d'autrefois

### Des sauts artistiques disparus

Alors que le saut de cheval et le cheval d'arçons ont été inspirés par les chevaux de bois qui servaient à l'entraînement de base des cavaliers militaires et des acrobates équestres des cirques, les autres disciplines de saut ont des origines plus populaires. Pour ceux qui chassent ou combattent à pied, il convient d'être agile et rapide pour franchir les ruisseaux, les haies, fossés et autres obstacles. On s'entraîne donc à sauter en longueur et en hauteur en utilisant parfois une perche, plantée au fond du fossé pour se balancer jusqu'à l'autre bord ou au pied d'un mur pour s'élever. Ces exercices ont été à la base de jeux villageois fort anciens et sont devenus, au XX<sup>e</sup> siècle des éléments constitutifs de l'athlétisme.

Mais ils ont aussi été repris par les adeptes de la gymnastique aux engins, déjà au cours du XIX<sup>e</sup> siècle. En Suisse et en Allemagne notamment, on leur a peu à peu donné des formes compatibles avec ce qui devenait progressivement notre gymnastique artistique. On a codifié des formes (passé costal, facial, à l'équerre, ...), défini des critères technico-esthétiques (jambes tendues, réception à la station avec flexion mais sans sursaut) comme pour le saut de cheval. On disposait donc, au début du XX<sup>e</sup> siècle, de différents sauts artistiques qui pouvaient être intégrés dans les programmes des concours individuels et de sections, qui n'étaient pas identiques d'une fête à l'autre.

Ces disciplines avaient l'avantage important d'être accessibles aux sociétés les moins favorisées : le matériel pouvait être fabriqué à faible coût dans n'importe quel village ; c'était plus compliqué et plus cher pour un portique de reck, des chevaux ou des barres parallèles. On n'était pas trop exigeant pour la qualité de la piste d'élan ; le sable ou la sciure suffisaient pour la réception.

Dans les concours de sections, le travail était présenté dans une stricte discipline militaire : «Deuxième degré – garde à vous – pas de course, marche - ...- retour à l'ancien emplacement, marche». La qualité du commandement et la discipline



*Fête fédérale de La Chaux-de-Fonds, 1900 : saut à la perche en section. Ingénieux système de réglage de la hauteur : des sachets lestés tendent la corde sur les picots. Si les régleurs mesurent 1m70, la hauteur de la corde est d'au moins 2 mètres. (Doc. ACVG)*



*Fête fédérale de Lucerne, 1928 : saut en hauteur artistique individuel. Un fanion permet au sauteur de bien visualiser la corde et au jury de repérer le moindre frémissement. (Album souvenir de la Fête de Lucerne, 1928)*

comptaient autant que l'exécution individuelle et la synchronisation. La hauteur à franchir variait d'un degré ou d'une catégorie à l'autre et un frémissement de la corde entraînait une déduction.

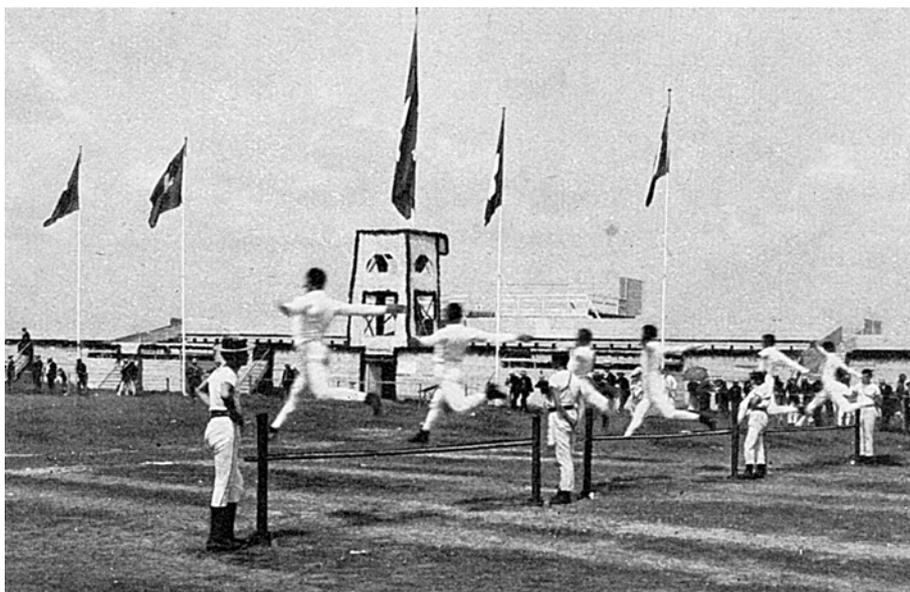
Au concours individuel de la Fête fédérale de 1909 à Lausanne, pour obtenir la note idéale, il fallait présenter un saut techniquement parfait, station comprise, en franchissant une corde placée à 2m20, avec la perche rigide. Pour le saut en hauteur artistique (sans tremplin), la corde était à 1m20.

Les sauts de barrière n'ont pas survécu à la Première Guerre mondiale, le saut à la planche d'assaut à la Seconde. Le saut à la perche (qui n'était d'ailleurs plus forcément taxé du point de vue de l'exécution) n'a été retiré du programme des championnats internationaux qu'après 1950 !

J.-F. Martin



*Fête fédérale de Lausanne, 1909 : suite de sauts de barrières en section. (Cahier de photos-souvenir édité par la Patrie Suisse, 1909)*



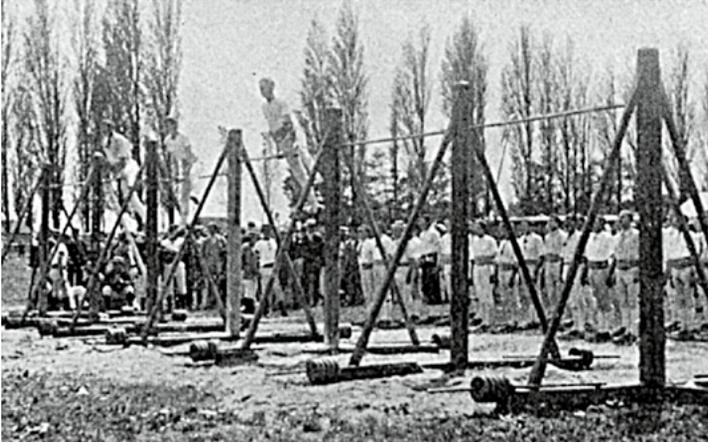
*Fête fédérale de Bâle, 1912 : sauts obligatoires en section. (Album-souvenir de la Fête de Bâle, 1912)*



*Fête fédérale de Bâle, 1912 : sauts à la planche d'assaut en section. La corde est réglable en hauteur et longueur grâce à la structure latérale en triangle. (Album-souvenir de la Fête de Bâle, 1912)*

# GYMNASTIQUE D'AUTREFOIS

## Histoire de matériel



*Morges, Fête cantonale 1899. Portique mobile et sable*

L'évolution de la gymnastique est évidemment liée à celle du matériel et des installations. Cela vaut aussi bien pour les entraînements que pour les concours et fêtes. C'est lié aux moyens techniques de fabrication et aux moyens financiers des sociétés ou des communes.

La gymnastique scolaire et la gymnastique des sociétés ont été longtemps en très grande partie des activités de plein air, pratiquées avec des moyens rudimentaires, en partie réalisables par des artisans locaux: portiques de grimper, d'anneaux et de barre fixe, poteaux de saut, fosses de sable ou de sciure. Si les concours aux engins nécessitaient des barres et des chevaux, les jeux nationaux se contentaient du strict minimum, tout comme les premières épreuves athlétiques. La gymnastique féminine s'est très longtemps limitée à des évolutions avec ou sans engins à main, à des jeux de balle et des courses d'estafette.

L'essor de la gymnastique scolaire met à disposition des sociétés, surtout en ville au XIX<sup>e</sup> siècle, des salles avec un équipement de base de plus en plus perfectionné. L'essor des disciplines individuelles, devenues internationales, impose progressivement des normes mais aussi des exigences de qualité : pistes cendrées puis synthétiques pour les athlètes, engins renforcés et stabilisés pour les artistiques qui n'abandonnent pourtant les réceptions dans le sable et les salti

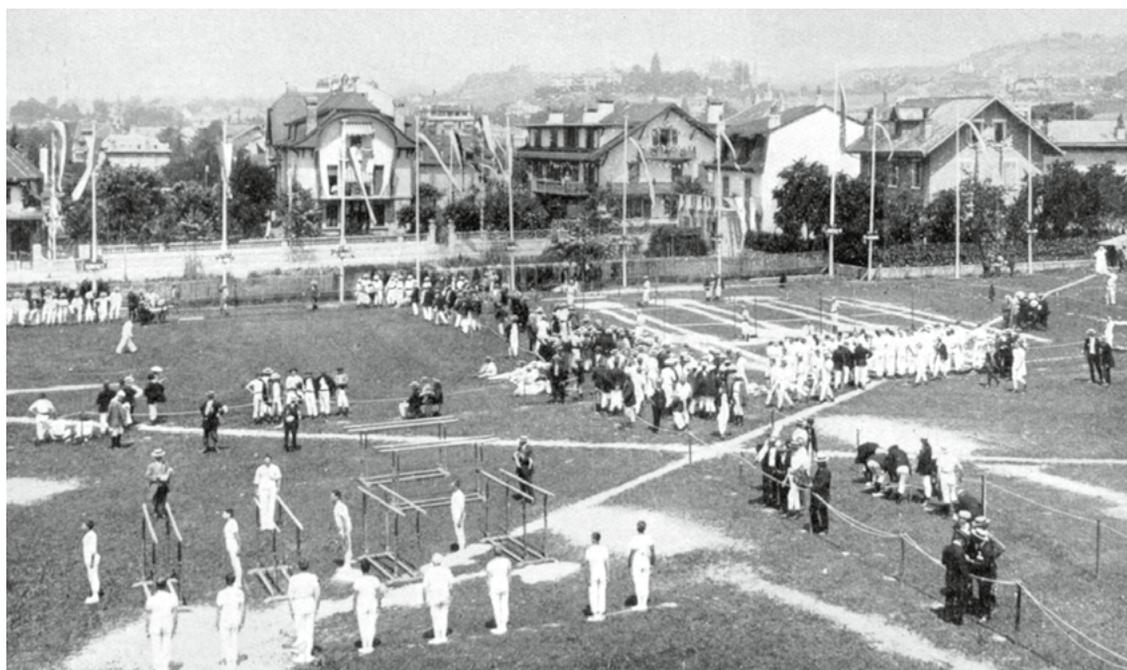
sur gazon qu'à partir de 1950, et très progressivement.

La principale révolution a donc résidé dans l'apparition des tapis : d'abord simples nattes de cuir (dans les années 50), puis rouleaux de feutre (2 cm d'épaisseur) ou de plastique, «gros tapis» plus ou moins stables, filets remplis de mousse pour le saut en hauteur, dans les années 60, ils se déclinent aujourd'hui en une infinie variété de modèles. C'est un peu le problème de la poule et de l'œuf : ces progrès ont-ils favorisé l'évolution de nos disciplines ou est-ce cette évolution qui a stimulé la créativité des marchands de tapis? Autre question : l'amélioration de la sécurité limite-t-elle les accidents ou augmente-t-elle la prise de risque ?

Ce ne sont probablement pas les questions que se posent les responsables du matériel des comités d'organisation de nos fêtes et concours : depuis quelques décennies déjà, leur mission est devenue gigantesque et c'est, entre autres, chaque fois une montagne de



*Bière, Fête cantonale 2014*



*La Tour-de-Peilz, Fête cantonale 1914*

tapis qu'ils doivent fournir. Les anciens restent parfois panotés devant cette débauche de matériel, les plus jeunes n'imaginent pas faire sans. Mais si la gymnastique veut rester un sport dynamique et attractif, c'est évidemment à ce prix.

Remarquons d'ailleurs que les jeux polysportifs proposés à nos plus jeunes gymnastes ou les concours variés proposés aux hommes et dames sont le plus souvent réalisés avec un matériel simple et peu coûteux ; mais la liste en est parfois longue et peut aussi faire transpirer les responsables du matériel !

Nous terminons cette évocation avec une pensée émue pour celles et ceux qui ont autrefois pratiqué les anneaux pendus à une branche de sapin au-dessus d'un tapis d'aiguilles

sèches ; ou sauté plus de 1m70 en hauteur dans une fosse à sable ; ou jonglé avec leurs massues sur un sol détrempé et boueux. Mais aussi pour celles et ceux qui collecteront,

répartiront et rapatrieront le matériel de la Fête cantonale d'Yverdon-les-Bains en juin.

*J.-F. Martin*



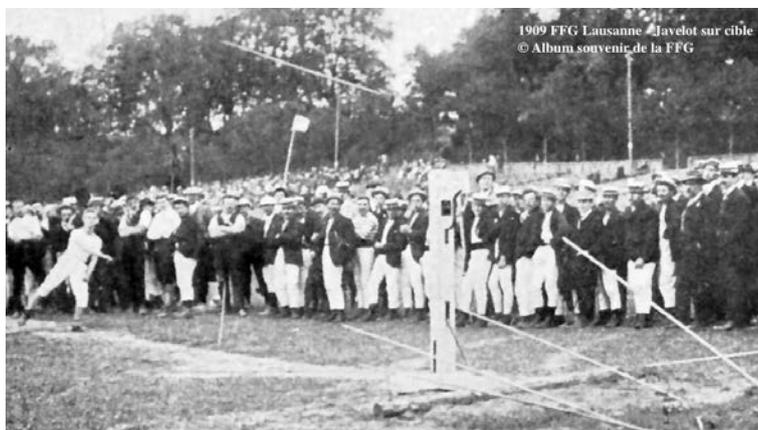
*Lausanne AG, années 40*

## Gymnastique d'autrefois : Javelot sur cible

De conception et d'utilisation simples, la lance (ou sagaie) est une des armes les plus anciennement utilisées pour la chasse et la guerre, proche mais distincte de l'épieu (ou pique) qui n'est pas destiné au jet. Renforcé par une pointe métallique, le javelot a été abondamment utilisé par les Grecs, les Romains et au Moyen Age, jusqu'à ce que les arbalètes puis les armes à feu permettent de projeter des engins plus précis et plus meurtriers. Des soldats spécialisés en étaient équipés : on les nommait *doryphores* (portelance) en Grèce antique.

Comme pour d'autres disciplines, l'entraînement des chasseurs et guerriers, mais aussi les jeux d'enfants qui l'imitent, débouchent sur des concours de plus en plus codifiés et des perfectionnements techniques. L'utilisation de l'arme demande deux qualités à travailler : la longueur du jet et sa précision. On trouve donc dans l'Antiquité deux variantes de la compétition. Dans l'une, on mesure la longueur, dans l'autre on vise une cible, soit à partir d'une position statique (par exemple un genou à terre), soit avec une course d'élan, soit encore sur un cheval au galop. Les deux pratiques cohabitent et ne sont pas toujours clairement différenciées dans les textes anciens ou sur les poteries peintes, et l'on peine à préciser quelle forme faisait partie du pentathlon d'Olympie, où le jet du javelot aurait été introduit, selon la mythologie, par Héraklès lui-même. On n'a par contre pas d'indications sur les distances atteintes.

Les sources antiques permettent par contre de préciser que le javelot était muni d'un propulseur : une lanière de cuir, enroulée autour de la hampe et terminée par des œillets pour deux doigts du lanceur, imprimait à l'engin une rotation longitudinale prolongeant le vol, ce qui a été confirmé par des expérimentations récentes. Ces dernières décennies, la technologie a plutôt cherché à freiner la progression des records de longueur, pour d'évidentes questions de sécurité.



La gymnastique a mis le javelot au nombre de ses disciplines dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle, mais surtout sous la forme du jet de précision, qui a l'avantage de se pratiquer sur une plus petite surface. Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'athlétisme se constitue progressivement en discipline spécifique ; le javelot est au programme des Jeux olympiques depuis 1908 et du décathlon depuis 1912. Le jet sur cible disparaît alors définitivement du programme des fêtes de gymnastique.

Une photo de l'album-souvenir de la Fête fédérale de 1909 à Lausanne montre une des dernières apparitions de cette discipline et le défunt Musée suisse du sport conservait un *Gerbock* (tête à javelot) du gymnase du Polytechnicum de Zurich (vers 1900) : un poteau-cible avec une tête à charnière basculant au contact de l'engin, dont la pointe était peut-être arrondie dans ce cas.



J.-F. Martin

### Sources

- Maximilian Triet, *Sport aus drei Jahrtausenden, Bilder und Objekte des Schweizer Sport Museums Basel*, Reinhardt Verlag, Basel, 1998
- Yves Jeannotat, *Sport éternel, le lancement du javelot*, Revue Macolin, n° 1/1994, p. 19
- *Le lancer du javelot avec propulseur*, [www.acta-archeo.com](http://www.acta-archeo.com)
- D. Vanhove, *Le sport dans la Grèce antique, du jeu à la compétition*, Catalogue d'exposition, Palais des arts, Bruxelles, 1992, p. 111-113
- *Le corps et l'esprit*, catalogue d'exposition, Fondation de L'Hermitage, Lausanne 1990, p. 62 + 146-7

## Concours spéciaux des Fêtes fédérales

### Curieuses prescriptions de concours

Les Fêtes fédérales du début du XX<sup>e</sup> siècle proposaient, à côté du concours de sections et des deux disciplines individuelles, artistiques et nationaux, des concours individuels spéciaux (spécialisés) destinés à occuper les gymnastes et le public tout en donnant une image d'ouverture à programme relativement figé.

On y trouve par exemple le saut à la perche (en plus de celui qui fait partie du concours artistique), du jet de pierre et des tournois de lutte et de lutte suisse (en plus des jeux nationaux), du saut en longueur et en hauteur, de l'escrime, de la course et de la natation, du grimper de corde et de la natation. Avec des prescriptions parfois curieuses (Règlement des Fêtes fédérales de 1893, en vigueur à Lausanne en 1909).

La course se déroule en ligne droite. Le vainqueur est celui qui parcourt la plus longue distance en 25 secondes. Meilleur résultat à Lausanne en 1909: 207,5 m.

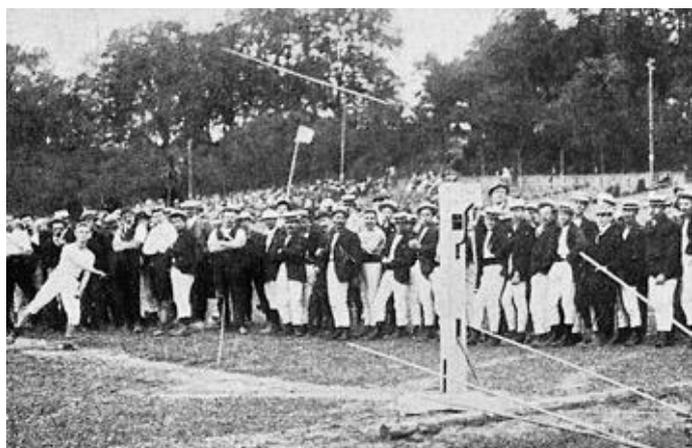
En escrime (sabre et fleuret), le classement est basé sur les touches, «mais avant tout sur la connaissance de l'art et l'élégance de l'exécution».

Le grimper de corde (8 m) se déroule en deux phases : grimper avec l'aide des jambes où l'on compte le nombre de brasses (mouvements des genoux) puis grimper chronométré à la seule force des bras.

*Grimper (Album souvenir de la Fête fédérale de Bâle 1912, Archives de Vevey-Ancienne)*



Le jet du javelot se fait sur cible à forme humanoïde, ce qui correspond d'ailleurs à l'origine (chasse et guerre) de cette discipline et ne demande qu'une petite surface. Le concurrent lance deux javelots à 8, puis 10, 12 et 15 m. Un toucher sur le corps vaut 1 pt, 2 sur la poitrine, 3 sur la tête. Le vainqueur de 1909 obtient 9 pts ; le jury estime que la cible était trop mince et préconise que l'on utilise dorénavant un but de forme plus naturelle !



*Javelot (Album souvenir de la Fête fédérale de Lausanne 1909, Archives de Vevey-Ancienne)*



Au saut à la perche, un essai réussi à 2 m 40 donne le droit de poursuivre avec 3 sauts jugés sur l'exécution à 2 m 60, puis 2 m 80 (note doublée) et 3 m (notre triplée). Atterrissage dans le sable ou la sciure.

Même système pour le saut en hauteur : essai à 1 m 40, sauts jugés à 1 m 50, 1 m 60 et 1 m 70.

*Saut à la perche  
(Album souvenir de la  
Fête fédérale de  
Genève 1925, Archives  
de Vevey-Ancienne)*



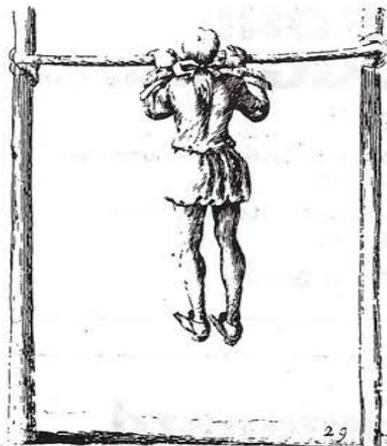
*Saut en hauteur  
(Album souvenir de la  
Fête fédérale de  
Lucerne 1928, Archives  
de Vevey-Ancienne)*

La natation se déroule en eau vive, en ligne droite avec chronométrage. En 1909, l'épreuve s'est déroulée aux bains de Cour (emplacement de la piscine de Bellerive) sur une distance de 190 m. Le vainqueur a nagé en 3'16''2/5.

J.-F. Martin

Références :

- *Règlement sur l'organisation des Fêtes fédérales de gymnastique* (adopté en 1883), in *Souvenir du 75<sup>e</sup> anniversaire de la Société fédérale de gymnastique, 1832-1907*, SFG, Zurich, 1907 (scan artisanal sur demande : [jfm@jfmhistoire.ch](mailto:jfm@jfmhistoire.ch))
- *55<sup>e</sup> Fête fédérale de Gymnastique, Rapport du Jury et du Comité central*, Lausanne 1909
- Feuille d'Avis de Lausanne, 14 juillet 1909, *résultats des concours* [FFG Lausanne]
- J.-F. Martin, cinq Fêtes fédérales de gymnastique à Lausanne, 1855, 1880, 1909, 1951 et 2005 ; disponible sur [jfmhistoire.ch/gymnastique](http://jfmhistoire.ch/gymnastique)



## histoire de la gymnastique

### LA BARRE FIXE

Dès les débuts de l'humanité, l'homme a cherché à grimper aux arbres, par nécessité (protection, recherche de nourriture) ou par jeu: se suspendre à une branche, s'y établir à l'appui, s'y asseoir et en descendant fiasaient partie du "programme".

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Rabelais (entre autres) mentionne les jeux de Gargantua; l'un d'eux consiste à utiliser une "perche appuyée à deux arbres": "à icelle se pen doit par les mains, et d'icelle alloit et venoit sans des pieds à rien toucher" (Gargantua, ch. XXIII). D'autres utilisaient une corde tendue entre deux poteaux pour différents exercices dont le but est d'acquérir l'agilité et la force ou d'apprendre à se hisser par-dessus un mur, à se sortir d'un fossé...

**P**rendre la corde avec les deux mains & aller baïfer le dessus en tenant les mains par-dessus attachées à la corde.

Document tiré de "l'Ecuyer François", de I. de Beaumont (1679)

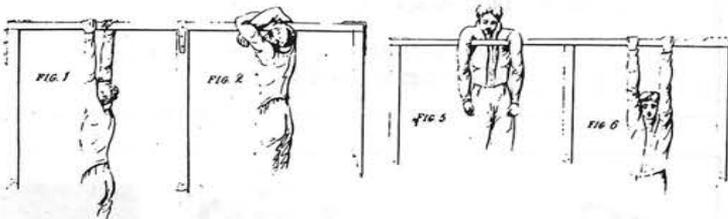
Quant aux enfants, ils n'ont pas attendu d'avoir des maîtres de gymnastique pour jouer sur tout ce qui peut ressembler à une barre: le "cochon pendu",

attesté au Moyen-Age, est sans doute vieux comme le monde.

Jusqu'au début du XIX<sup>e</sup> s., il n'est pas question d'exécuter des exercices complets, et encore moins (ou très rarement) d'effectuer des mouvements d'élan: une barre mince ou une perche plus épaisse, voire une poutre de section carrée, permettent d'exercer l'équilibre, de travailler la force et l'agilité. Les créateurs de la gymnastique aux engins, dans la première moitié du siècle passé en Allemagne surtout, vont intégrer la barre fixe à leur programme, inspirés par ces jeux et probablement aussi par ceux des saltimbanques.

En 1816, l'Allemand Jahn (considéré parfois comme le père de la gymnastique aux engins) mentionne 60 exercices différents en élan (bascules, etc), en partie repris du trapèze, et 132 rétablissements ou exercices statiques ! On réalise déjà le "soleil" (grand tour en avant) qui doit son

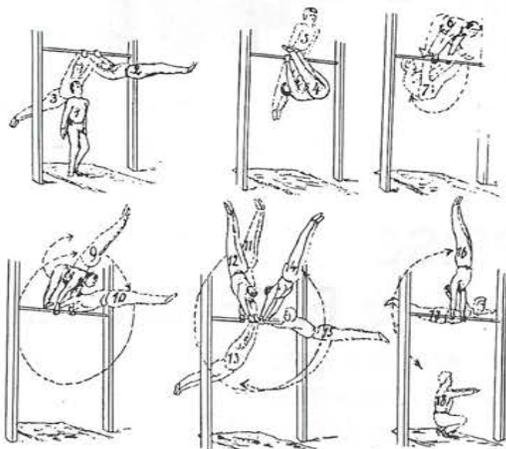
Quelques exercices proposés par Jahn (1828), ici à une poutre de section carrée.



nom à un feu d'artifice tournant auquel il faisait penser, et la "lune" (grand tour en arrière), ainsi nommée par opposition.

En Suisse, les premières sociétés de gymnastique (vers 1820) se construisent des recks et les 14 concurrents de la première fête fédérale d'Aarau, en 1832, se mesurent aux barres, au cheval, au reck, à la poutre et au javelot.

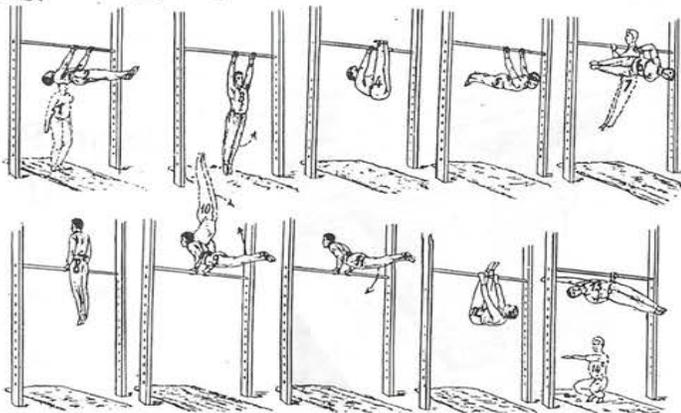
Comme à tous les engins, une lente évolution se fait jusqu'au milieu du



XXe s., où la gymnastique aux "machines", devenues "instruments" puis "appareils", et enfin "engins" ou "agès", prend sa forme actuelle: privilégiés au début, les éléments de force ou statiques laissent de plus en plus de place aux parties d'élan. Au siècle passé, on présentait en général deux exercices au reck: l'un composé de parties de force, l'autre de parties d'élan. Au XXe siècle, le tout sera combiné avant que l'on supprime complètement tous les arrêts (dès les championnats du monde de Budapest en 1934).

En gymnastique féminine, on ne

*Exercices obligatoires du 1er tournoi international (Anvers, 1903).  
1er exercice (à droite): éléments statiques; remarquer le stand!  
2e exercice (ci-dessus): avec élans.*



trouve jamais la barre fixe au programme des compétitions officielles, si ce n'est dans les exercices de section, ou récemment dans les concours aux agrès (forme simplifiée, qui n'existe qu'en Suisse, de la gymnastique artistique).

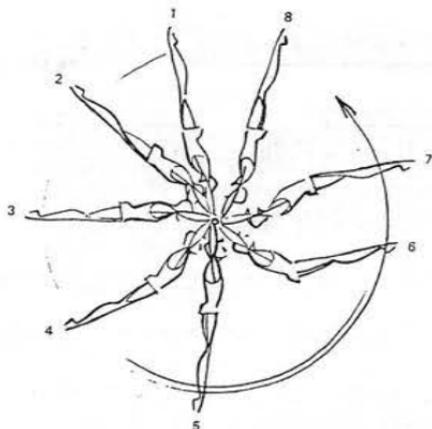
Le mot "reck" vient paraît-il du hollandais où il désigne une perche pour étendre le linge.

L'engin lui-même a évidemment beaucoup évolué quant à la matière et au diamètre de la barre. On utilisa parfois une perche de bois d'un diamètre de 7 cm (!); les premiers essais métalliques ne furent guère concluants: la rouille arrachait la peau des mains! Vers 1860 apparurent des barres de frêne (diamètre de 3,5 cm) évidées et renforcées d'une tige de fer, ce qui assurait une meilleure prise et une élasticité intéressante. C'est à la fin du siècle passé que l'on introduisit l'actuelle barre en acier poli, montée sur un portique à haubans. Oscillant entre 3 et 4 cm, le diamètre de la barre se stabilisera à sa dimension actuelle (2,8 cm) dès les années 30.

Les cuirs que l'on place dans la main datent également du début de notre siècle: ils soulagent l'épiderme en évitant les ampoules dues à l'échauffement de la peau. Depuis 1975, on les a considérablement améliorés en y ajoutant un petit cylindre dur qui améliore la prise et autorise des difficultés inimaginables il y a quelques années encore...

Enfin, si nous disposons aujourd'hui d'une belle panoplie de tapis (ou de fosses de mousse pour l'entraînement des champions), il faut rappeler qu'on s'est contenté, jusqu'à un passé pas si lointain, de sable ou de sciure, puis de nattes en cuir avec brosse de crin!

JF. Martin



*grand tour en arrière*

---

*Histoire de la gymnastique*

LE CHEVAL-ARÇONS ET LE SAUT DE CHEVAL

On a retrouvé des documents attestant la voltige sur des taureaux vivants, chez les Crétois, au II<sup>e</sup> millénaire avant J-C. Mais il faut attendre l'époque romaine pour trouver mention d'exercices sur des "chevaux factices". L'écrivain Végétius (IV<sup>e</sup> s. ap.J-C.) décrit en effet l'entraînement des cavaliers sur de tels agrès: l'aisance à cheval était indispensable pour assurer la survie au combat et on l'acquerrait sur des chevaux de bois: on s'exerçait ainsi à monter et descendre (sans étrier à l'époque), sans, puis avec armes, après quoi on pouvait

Bulletin de Vevey-Ancienne

n° 489 / 09.1986

passer à la voltige avant de s'entraîner sur des chevaux vivants.

On peut supposer que cela s'est maintenu au Moyen-Age. Et Rabelais, au XVII<sup>e</sup> s., décrit l'entraînement de Gargantua sur une poutre et sur un grand cheval de bois "afin que toute sa vie fut un chevaucheur" (chap. XII), avant qu'il perfectionne sa technique grâce aux leçons (chap. XXIII) de l'écuyer nommé Gymnaste (!).

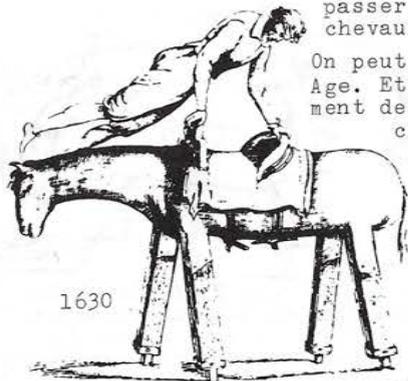
Plusieurs ouvrages spécialisés du XVII<sup>e</sup> siècle montrent l'intérêt que l'on portait alors à cette préparation militaire sur chevaux factices: cercles des jambes, ciseaux, sauts en largeur et

en longueur sont à l'honneur chez les aristocrates qui mettent en outre l'accent sur la prestance et l'élégance du mouvement. C'est d'ailleurs de là que vient l'importance accordée à l'"exécution" dans la gymnastique actuelle alors que les acrobates au sol mettaient plus l'accent sur le côté spectaculaire.

Les premiers concours de gymnastique, vers 1815 en Allemagne, comprennent le cheval de bois, dont la forme est encore très "naturelle", avec une tête ou au moins une ébauche de cou et parfois une queue, ceci jusque vers 1870. Il faudra attendre jusque vers 1920 pour que la distinction soit

nette et définitive entre le travail aux arçons et le saut sans arçons. Quant aux gymnastes féminines, elles pratiquaient également les arçons au siècle passé avant de ne conserver que le saut (en largeur) dès leurs premières compétitions internationales, à partir de 1920.

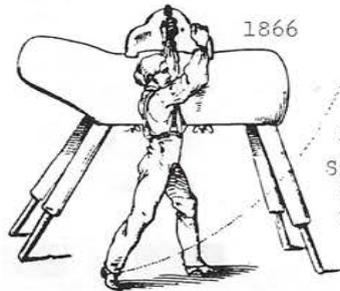
Signalons encore que beaucoup d'exercices semblables à ceux du cheval se pratiquaient sur une table, moins coûteuse, ce qui favorisa l'évolution du saut de cheval. Cette table, que l'on retrouve parfois actuellement, peut être considérée comme l'ancêtre de notre



1630



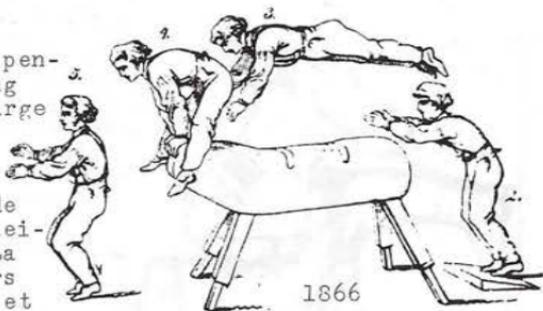
1713



1866

20  
caisson ou "plinth" à éléments.

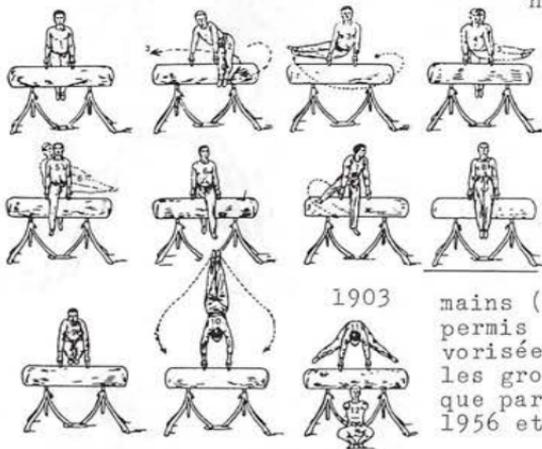
L'engin lui-même a beaucoup évolué pendant ces deux derniers siècles. Long de plus de 2 m avant le XIXe s., large de 50 à 80 cm et haut parfois de 160 cm, souvent sans arçons, il prend peu à peu systématiquement une esquisse de selle, sous forme de renflements, de petites planches pleines ou d'arçons creux (dès 1820). La forme actuelle s'est stabilisée vers 1920, mais avec un corps très rond et une longueur de 180 cm. Dès 1957, la longueur descend à 160 cm et les arçons s'aplatissent progressivement (actuellement ils comportent un "replat" de 20 cm), ce qui favorise le travail sur un seul arçon. Le cheval actuel, beaucoup plus carré que son prédécesseur, ne comporte plus que deux pieds et l'acrobatie y a repris ses droits, donnant un



nouvel essor à cet engin longtemps réputé moins spectaculaire que les autres. Et des accessoires d'entraînement (comme le fameux "tabouret" de Pout-Pout) permettent aux plus jeunes d'aborder relativement facilement cette discipline introduite en Performance I et II en 1975 seulement.

Au saut, le corps carré, la disparition de la zone centrale où il était interdit de poser les mains (rappel de la selle primitive) ont permis une évolution extraordinaire, favorisée aussi par le minitrampoline et les gros tapis (à l'entraînement) ainsi que par le tremplin reuther, inventé en 1956 et amélioré depuis (en compétition).

JF. Martin



Un peu d'histoire de la gymnastique:

### L'EXERCICE AU SOL

Quelques images relevées dans des grottes préhistoriques semblent bien prouver que nos ancêtres, il y a 30'000 ans ou plus, pratiquaient déjà une forme primitive d'acrobatie au sol, sans que l'on puisse déterminer si cela avait un but rituel, d'entraînement physique ou de séduction ou s'il s'agissait tout simplement d'un divertissement.

Les Egyptiens nous ont laissé des images de danses acrobatiques comprenant des renversements ("stands", sauts de carpe, roues, flic-flac), des exercices de souplesse (ponts) ainsi que des pyramides (quoi de plus normal pour l'Egypte...?), le tout dans le cadre de rituels religieux surtout.

Si les Grecs sont connus pour leurs compétitions d'athlétisme, ils ont également pratiqué l'acrobatie au sol dans le cadre de danses de banquet parfaitement profanes: des danseuses (en majorité), souvent esclaves et/ou prostituées, divertissaient les convives par leurs danses acrobatiques (roues, renversements, souplesse) non dépourvues d'érotisme. Il en était de même chez les Romains.

Au Moyen-Age, c'est également pour distraire le public des places de foire, des cours et salles des châteaux que les acrobates côtoyaient les troubadours, jongleurs et prestidigitateurs. Le terme de "saltimbanque" (saute-en-banc) désignait ces acrobates au XVIIe s. L'illustration de la page suivante est tirée d'un ouvrage de l'Italien Archangelo Tuccaro (né en 1535), "saltarin" du roi de France Charles IX. Ce livre, *"Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air avec les figures qui servent à la parfaite démonstration et intelligence dudit art"*, publié en 1599, décrit de façon détaillée 53 sauts différents, dont le saut de mains, les saltos avant et arrière, la rondade, le flic-flac: un précurseur... mais qui sera surtout reconnu dans les milieux du cirque (issu de la tradition des saltimbanques).

Car, au XIXe s., lorsque la gymnastique de compétition prendra son essor, "l'exercice de plancher" restera très statique, se bornant à des mouvements de culture physique et d'assouplissement. Ce n'est qu'en 1930 que l'exercice au sol sera mis à égalité avec les autres engins et perdra son statut de "préliminaire" (ce terme a longtemps subsisté, notamment pour désigner "l'école du corps" -la "Gymnastik" actuelle- qui, en principe, ne contient pas d'éléments acrobatiques): dès lors, les gymnastes renoueront très vite avec l'acrobatie au sol qu'ils pratiquaient d'ailleurs depuis toujours à l'entraînement, à défaut de pouvoir l'utiliser en compétition.

JF. Martin

Le renversement en avant (ou "saut de carpe" ou "saut de mains"), présenté par Archangelo Tuccaro en 1599:

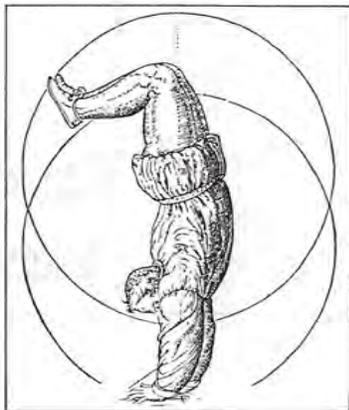
*Le saut qu'on fait avec les deux mains.*

Pour faire ce saut on prendra vn petit espace, où il y ait distance du lieu limité où se doit commencer le saut, puis l'on courra tout à l'aïse estant de foy-mesme ce saut fort aïlé & facile à faire, & si tost qu'on sera arriué à la fin de la course au lieu où on doit mettre les mains, sans aucune dilation on prendra le temps à pieds disioincts & eslargis, & saut prendre soigneusement garde qu'à l'abaissement que le pied fenestre fait en terre, au mesme temps on abaisse les bras bien roides avec les mains ouuertes & estendus, & les saut iustement mettre en terre vn pied pres du pied fenestre en ceste forme.

A l'instant mesme que le pied fenestre aura donné la bature en terre, & finy le temps, le dextre avec la iambe forte & roide se retirera promptement en arriere circulairement; puis le pied fenestre se leuant de terre (auant que la iambe droicte soit arriuee à la ligne perpendiculaire) gagnera le temps pour se joindre avec la dextre. & en ceste action il faut toujours que l'une des iambes soit la premiere esleuee au commencement du saut; & auant qu'elle arriue à la ligne perpendiculaire l'autre qui demeure la dernière se doit joindre avec la premiere esleuee, & lors en ce saut sera esleuee la partie inferieure du corps en haut en ceste forme.

Ce qui est la moitié du saut, auquel saut les jambes ne se doyent arrester, mais continuer leur mouuement avec promptitude pour faire le tour ou volte, & saut prendre garde que soudain que les genoux auroyt passé la ligne perpendiculaire, les mains pendront en terre, & avec l'aide de la teste esleueront la partie superieure avec promptitude pour la faire monter en haut, afin qu'à mesme temps en s'abaisant en terre, il tombe droicte sur les pieds.

Et afin que nous ne repetitions vne mesme chose plusieurs fois, il est bon de sçauoir qu'il y a des sauts qui se font en auant en touchant des mains en terre, le tour ou la volte se fait au second fondement, & pour faire remonter la partie superieure en haut, la teste se doit toujours pousser en auant avec telle promptitude & agilité que faire se pourra, ce que les sauteurs appellent l'Onde; mais il faut noter qu'en quelques vns elle est plus forte & en d'autres moins, selon le saut qui se fait avec la couche plus ou moins vilte, & ceste sorte de course se pratique és sauts retournez en arriere, & aussi doit-on prendre en arriere la dite Onde és sauts retournez en arriere, & retournez en auant.



*Ce document est reproduit dans le livre de R. Barrul "Les étapes de la gymnastique au sol et aux agrès en France et dans le Monde", édité par la Fédération Française de Gymnastique (1984).*

Un peu d'histoire de la gymnastique: n° 485 / 02.1986

LA POUTRE

Si la gymnastique féminine de compétition date de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on relève dans de très anciens manuels des formes "primitives" de travail à la poutre: utilisé aussi par les hommes (et notamment les militaires !), cet engin était apprécié pour développer l'équilibre. L'idée de jouer sur un tronc d'arbre abattu, des planches ou des poutres date sans doute de la nuit des temps. Mais c'est en 1793 qu'un manuel allemand présente pour la première fois des exercices sur un tronc d'arbre écorcé, mis en position de balancier sur un chevalet, ce qui corsait notablement la difficulté. Les illustrations ci-dessus datent de 1830 et montrent des poutres fixes, montées en parallèle. C'est vers 1900 que l'engin a pris sa forme actuelle avant d'entrer dans le programme olympique, à Berlin en 1936, où il côtoyait les barres que les concurrentes pouvaient à leur gré utiliser sous forme de barres parallèles ou asymétriques!

## Histoire de la gymnastique: disciplines disparues

### *La poutre oscillante.*

La poutre est l'un des premiers engins utilisés, au début du XIXe s., par les fondateurs de la gymnastique moderne. Sous plusieurs variantes, dont l'une est cette poutre oscillante. Fixée à deux chevalets, l'un à une extrémité, l'autre plus ou moins au milieu, elle offrait donc un bras en porte-à-faux, d'autant plus instable que le diamètre de la poutre diminuait. Il ne semble pas que cet engin ait été utilisé en compétition, par contre, il fut abondamment utilisé pour la gymnastique féminine, enfantine et pour l'entraînement militaire !

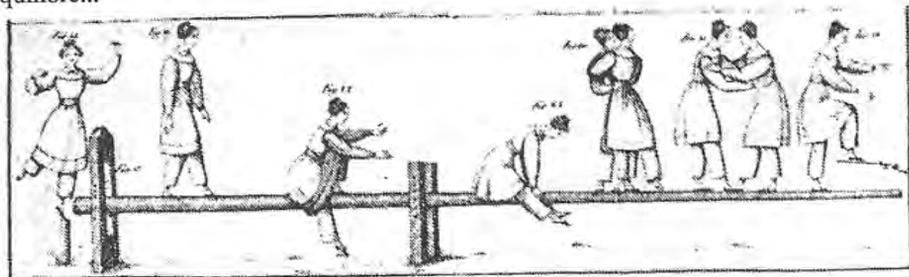
D'anciennes illustrations montrent des salles et terrains équipés d'une poutre inclinée, également utilisée pour des exercices d'équilibre...

Nous ne nous arrêterons guère, faute d'informations très précises, sur

- la **double barre fixe**: deux barres superposées, un peu l'intermédiaire entre le reck et les barres asymétriques, employées parfois jusqu'avant la première guerre mondiale.

- la **double échelle de corde**: deux échelles de cordes suspendues parallèlement, auxquelles on grimpait avec de gracieux passages de l'une à l'autre ainsi que des poses que le balancement, involontaire, ne rendait pas forcément faciles ou élégantes. Un exercice apprécié, au siècle passé en France et en Allemagne, par les pionnières de la gymnastique féminine.

JF. Martin



*Poutre oscillante, exercice plutôt réservé aux jeunes filles (Allemagne, 1835)*