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: 3 (1946)

Heft: 21

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: 08.07.2025

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

de l'épuisement nerveux, d'un fléchissement des réserves organiques, d'une baisse de rendement. Le surentraînement sportif, sorte de fatigue chronique, survient cela va sans dire, en général, et par définition, à l'occasion d'un **excès de travail.** Cependant, ce n'est pas à cette simple cause que se limite l'apparition du surentraînement.

Le sportif le mieux préparé, le plus en forme, peut être victime d'une infection apparente ou cachée, d'une infection focale, d'une intoxication alimentaire, d'un choc psychique (événement de famille ou autre) et il manifestera ces faits par une baisse souvent très nette de sa « **capacité d'effort** », malgré une volonté d'acier. De plus, on a trop tendance à oublier que l'exercice physique poussé agit à la manière d'un révélateur d'affections ou de dysfonctions latentes, compatibles avec une vie normale, mais qui éclatent, en plein jour, lorsque l'organisme est surchargé. Cela saute aux yeux. C'est exactement comme si l'on voulait faire faire du cent à l'heure à un vieux tacot bon pour la ferraille ! Très vite, la machine se disloquerait et menacerait ruine.

Ces dernières considérations restrictives peuvent engager à une certaine prudence dans la qualification du surentraînement. On ne pourra taxer de surentraînement pur que celui résultant d'un excès de sport sans participation d'affections intercurrentes, d'alimentation fautive, d'hypovitaminose, de fatigue psychique et d'ennuis affectifs, etc. Mais cette distinction théorique n'a pratiquement pas beaucoup de sens, car l'excès sportif est lui-même générateur d'hypovitaminoses (hypovitaminoses d'effort), d'alimentation souvent hâtive et fautive, d'affections qui proviennent elles-mêmes de l'accomplissement de l'exercice physique. Nous croyons donc qu'il faut se garder de toute schématisation.

On a beaucoup fait valoir, à la suite de la guerre moderne et de sa mécanisation, l'importance accordée aux **agents de stimulation artificielle,** aux médicaments de doping. Il est avéré actuellement, alors que le tonus nerveux collectif a baissé de plusieurs degrés et que les peuples ne sont plus mis sous tension, que le doping a fait faillite. Pousser à la dépense d'énergie et des réserves nutritives que l'on possède, sous l'influence d'un excitant, c'est aggraver son cas. Le sommeil et le repos ne sont plus possibles normalement sous l'action de ces produits (caféine, pervitine, etc.) et la « restauration » du sportif en souffre. L'exemple le plus remarquable, prouvant la nécessité du repos, nous est fourni par le coeur qui trouve le moyen, chez chacun de nous, pendant une période d'âge de 60 ans par exemple, de ne travailler que 40 ans et de se reposer 20 ans ! C'est montrer que la nature, dans sa sagesse, a prévu pour ce muscle, qui en un jour pompe 10.000 litres de sang en moyenne, un indispensable repos.

Peut-être, ferions-nous bien, nous aussi, happés par le tourbillon des jours et pris dans l'engrenage social, de nous pencher sur quelques-uns des aspects les plus éloquents de la vie dans ce qu'elle a d'impérieux, d'inéluctable ?

L.-M. Sandoz.

ÉCHOS ROMANDS

FRIBOURG.

Activité printanière.

En ce début de saison, le Bureau cantonal I. P. a voué toute son attention à la formation des moniteurs, sur les épaules desquels reposent de grandes tâches et de lourdes responsabilités. Nous avons toujours cherché à faire de nos moniteurs de véritables chefs, dans toute l'acception du terme. Sans être des champions, ils doivent posséder le bagage technique indispensable à la démonstration de tous les exercices de base. Plus encore, ils doivent être des pédagogues capables de donner aux jeunes une formation, une éducation qui en feront plus tard des hommes sur lesquels la collectivité pourra compter. C'est la raison pour laquelle le Bureau cantonal I. P. a pris l'initiative d'organiser un cours de répétition qui donna aux moniteurs l'occasion de parfaire leurs connaissances techniques, tout spécialement en ce qui concerne la mensuration des performances. La formation pédagogique des moniteurs fut complétée, enrichie et magnifiquement illustrée par une démonstration faite par M. André Vuilloud, maître de sports, avec une de ses classes de l'Ecole secondaire professionnelle.

Cette leçon de gymnastique fut, pour beaucoup, une véritable révélation. Nos moniteurs I. P. ont pu se rendre compte comment on pouvait en l'espace d'une petite heure, par des exercices variés à l'infini, en faisant, tour à tour, appel à la souplesse et à la force musculaire des jeunes, à la rapidité de leurs réflexes, à la vivacité de leur esprit et à leur concentration, acquérir une excellente formation physique et éducative et se préparer ainsi à tous les exercices de base de l'I. P. Ce fut une excellente leçon pour les moniteurs I. P. qui, par l'application de cette méthode, remporteront beaucoup de succès dans leur enseignement. P. M.

VAUD.

Nous apprenons que M. le lt.-col. Cornaz a remis sa démission d'Inspecteur fédéral pour l'Enseignement préparatoire de la gymnastique et des sports. M. le lt.-col. Golay Arnold, jusqu'ici membre du Comité cantonal et du Bureau cantonal vaudois pour l'I.P. a été désigné par l'autorité fédérale pour assumer ces fonctions.

Nous adressons, à cette occasion, à M. le lt.-col. Cornaz, nos plus chaleureux remerciements pour les services rendus à la cause de l'I. P. et formons, pour le nouveau titulaire, nos voeux les plus sincères de succès dans ses nouvelles fonctions.

Rédaction.

VALAIS.

Je pars, mais mon coeur reste avec vous !

Dans l'obligation de quitter le canton par suite de mes nouvelles fonctions au sein de l'I. P., je me fais un devoir d'adresser mes plus chaleureux remerciements à tous ceux de mes camarades de mon cher Valais avec lesquels, j'ai eu le plaisir de collaborer durant les cinq dernières années écoulées. A mes chefs, tout d'abord, je tiens à exprimer ma profonde reconnaissance pour l'appui constant et généreux dont j'ai pu bénéficier de leur part dans l'accomplissement des fonctions qui m'avaient été confiées. A mes collaborateurs, ensuite, et en particulier, à tous les chefs I. P. de mon arrondissement, j'exprime mes très sincères remerciements et leur demande de donner à mon successeur les mêmes satisfactions qu'ils m'ont procurées.

Chers amis valaisans, l'oeuvre à laquelle vous avez offert votre collaboration a une portée telle que peut-être sommes-nous déjà trop vieux pour pouvoir encore en apprécier les répercussions. Quoi qu'il en soit, elle mérite que nous lui donnions le meilleur de nous-mêmes en n'ayant qu'une seule et unique préoccupation : l'avenir de notre jeunesse et partant du pays.

PELLAUD Francis.

GENÈVE.

Faisant suite au rapport d'activité du Bureau cantonal I. P. pour 1945, il nous paraît intéressant de vous communiquer les conclusions de M. Pfeuti, inspecteur fédéral I. P., sur l'avenir de l'Instruction préparatoire. (Voir revue No. 19)

La fin de la guerre a placé l'I. P. devant une croisée de chemins. Mes rapports antérieurs m'autorisent à dire que je ne m'étais guère trompé lorsque je prétendais que pour vivre l'I. P. devait être « populaire ». Conçue dans une période où chaque citoyen suisse admettait les pleins-pouvoirs de nos autorités fédérales, l'I. P. n'avait guère de crainte pour son existence.

Aujourd'hui, le peuple suisse se réclame de son droit de souverain. Tôt ou tard, le peuple sera appelé à se prononcer sur l'utilité et le bien-fondé de notre institution. Nos concitoyens ne contesteront jamais l'utilité d'une armée forte et bien équipée. Maintenant, sans aucun doute le service militaire obligatoire pour le jeune homme en âge de servir le pays, le peuple suisse n'admettra jamais, en revanche, et il a raison, que l'on forme des soldats avant l'âge.

L'I. P. en tant qu'institution qui prépare physiquement le jeune homme pour la vie, conservera sa place, prendra même encore plus d'extension dans le pays de demain ; mais il faudra que ce mouvement ne présente aucune forme qui puisse laisser subsister l'idée d'une formation prémilitaire de notre jeunesse.

Il faut faire table rase de tout ce qui peut laisser supposer au peuple que l'I. P. reste finalement un instrument de notre armée. Notre rôle est de former une jeunesse saine et forte, autant moralement que physiquement. Personne, en Suisse, ne s'offensera de savoir que l'armée bénéficie d'un bon état physique de nos futurs soldats. Et tous les parents se sentiront heureux à la pensée de savoir que leur fils ira à l'école de recrues dans de bonnes conditions physiques. Mais tout cela ne doit être **qu'une conséquence** et non un but. Les responsables de l'I. P. en Suisse vont avoir maintenant l'occasion de faire preuve de compréhension et de psychologie. Il faudra savoir appeler les choses par leur nom et avoir le courage de se séparer des principes qui ont fait leur temps. Les demi-mesures seraient tout aussi funestes que le statu-quo.

Pour vivre, l'I. P. doit être **POPULAIRE.**

Pour être POPULAIRE, l'I. P. doit être **100 % CIVILE.**

M. PFEUTI, insp. féd. I. P.

NOTES DE LA RÉDACTION

A la suite de mutations dans le cadre de la rédaction de notre Revue, le No. de mai paraîtra avec quelque peu de retard. Nous prions les lecteurs de bien vouloir nous en excuser.

Nous profitons de cette occasion pour vous rappeler que votre collaboration nous serait des plus précieuses pour faire de notre revue un organe vraiment « jeune, gai et instructif ». Il nous manque des clichés, photos, dessins qui illustreraient fort heureusement notre prose et la vôtre. Merci.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.I.** Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

25 mai 1946.

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.

« Le sport dépouillé de toute préoccupation morale, affranchi de la salutaire influence de la religion, loin de devenir un puissant moyen d'éducation de la jeunesse, loin de lui infuser le sang généreux de l'enthousiasme pour le sacrifice, le dévouement à la famille, à la patrie, devient un fossoyeur de civilisation ».
(Tiré de Religion et Sport du cap. Bickel).