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: 4 (1947)

Heft: 32

Artikel: Les bienfaits psychologiques de la marche

Autor: Juillerat, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997019

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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, Avril 1947 — N° 32

DANS CE NUMÉRO :

Les bienfaits psychologiques de la marche. P. Juillerat. — Propos de la saison morte. C. Giroud. — La course à pied. J. Studer. — Echos romands : Fribourg : Tour d'horizon I. P. L. Barbey. — Quand le Jura bernois s'ébroue... F. P. Macolin : La voix du rédacteur. — Comment organiser un cross à l'aveuglette. O. Eusebio.

Quand l'homme se donne un peu de peine, il peut davantage que ce que l'on croit.

Quand le mai va venir ?...

Les bienfaits psychologiques de la marche

par P. JUILLERAT, professeur de culture physique.

De nos jours où les moyens de transport sont si nombreux et si rapides, bien rares sont les touristes se souvenant que la marche est l'activité physique la plus naturelle, la plus simple à réaliser et qu'il convient de la manifester largement pour jouir des plaisirs que prend la vue au lent déroulement du paysage. Loin de la prescrire exclusivement, aucun guide touristique ne sollicite le voyageur à composer ses excursions avec la logique qu'impliquent le caractère des lieux visités et leur étendue. Ce qui préoccupe la majorité des touristes c'est la masse de choses vues et non l'âme de ces choses ; ils cherchent dans le même temps à ce que leur regard embrasse le plus de cadres possibles sans s'attarder aux tableaux eux-mêmes où la nature prodigue sa diversité, sa richesse et ses secrets, ses imprévus et sa majesté constante qui nous rend plus homme parce que notre sensibilité s'éveille toujours et se joue de notre raison en prenant contact avec l'infini.

La marche est certainement une des activités de notre corps la moins coûteuse, la moins exigeante pourvu qu'on ne cherche pas à dépasser 8 km. à l'heure, vitesse à partir de laquelle l'organisme en état d'effort absorbe la pensée et distrait la vue. Suivant les sujets, l'état des routes et l'inclinaison du terrain la meilleure allure varie entre 4 et 7 km. à l'heure. L'automatisme du pas est si aisé, si naturel, que l'esprit dispos peut associer ses idées et les développer à mesure que les sensations visuelles se succèdent insensiblement.

En marchant presque chaque jour et en augmentant les distances parcourues, quiconque dont le coeur est au moins passable, peut facilement accomplir tous les deux jours de 25 à 40 km. Le jour intermédiaire s'employant, par exemple, au voyage en chemin de fer ou en voiture. Les hommes de 20 à 40 ans, dont le poids n'excède pas 80 kgs., en bonne santé, couvriront facilement une moyenne de 50 km. tous les deux jours, après une période d'entraînement qui peut simplement comporter une vingtaine de jours de marche convenablement répartie au mieux des intérêts du touriste.

Les grands marcheurs capables de couvrir quotidiennement plus de 40 km. aborderont avec profit les longues distances parcourues par les trains et les autos, mais généralement le touriste dispose d'un temps limité et rejoindre les cités importantes par les grandes voies de communication offre souvent moins d'intérêt que l'exploration des lieux desservis par des voies d'importance secondaire.

L'itinéraire de chaque voyageur est conditionné par la durée de ses loisirs, son entraînement, ses goûts et le relief des pays qu'il visite.

C'est déjà un plaisir nouveau et mêlé d'une fierté légitime que de prendre soi-même la complète responsabilité d'un voyage, n'attendre le succès que de soi, de sa volonté, d'un organisme bien connu et bien commandé. La joie d'avoir accompli une étape qui fut rude mais qui donna d'agréables émotions, suivant l'horaire établi et cela uniquement en faisant appel aux seules ressources de son organisme est parmi les plus intenses et les plus saines qui soient. Elles nous rappellent ce que les générations oublient sous la pression d'un progrès souvent factice, que le corps humain est une machine admirable non seulement à plusieurs fins, mais aussi la seule capable de manifester des grandeurs d'énergie souvent insoupçonnées et par là surtout celle dont le rendement est le plus élevé.

Ces satisfactions d'ordre moral, souvent rétrospectives, seraient insuffisantes pour décider les touristes à renoncer, pour une partie de leur voyage, aux nombreux moyens de transport qui les dispensant de toute fatigue en parcourant beaucoup d'espace, leur donnent l'illusion d'une souveraineté sur la nature.

S'il est vrai qu'une constitution athlétique résistante redoute moins la rigueur des lois naturelles qu'un organisme débile, que le marcheur endurci aux intempéries et à la fatigue n'a besoin de rien que de son énergie pour affronter les difficultés des régions qu'il veut connaître. C'est bien seulement l'homme vigoureux et entraîné qui possède le royaume de notre puissance physique à travers le monde. Cette puissance naquit avec les explorateurs qui furent tous des marcheurs intrépides et ce n'est qu'après avoir fait des routes et des voies ferrées, qu'après avoir construit des engins de locomotion où le labeur musculaire est encore bien loin d'avoir disparu, que les humains les plus faibles peuvent circuler rapidement dans les régions conquises, en applaudissant aux performances touristiques où leur mérite est d'autant moindre qu'ils vont plus vite.

Voyageurs étonnés dans les cités nouvelles, avant de les quitter pour une autre métropole, regardez les routes, les poteaux indicateurs, le ciel qui vous sourit et pensez aux hommes qui n'ont peur de rien. Si la distance et les conditions atmosphériques ne vous inquiètent pas, si vous vous sentez courageux et solides parce que vous vous y êtes graduellement entraînés n'hésitez pas à sortir à pied de la ville.

Bientôt vous avancerez sans ressentir aucune fatigue simplement parce que vous serez si dispos, si alerte que vos jambes n'auront besoin d'aucun contrôle ni d'aucune stimulation spéciale. Rapidement intéressé par ce que vous verrez, la journée vous semblera courte pour parcourir tout ce dont vos forces vous rendent capables. Votre énergie faiblira d'autant moins vite que la beauté des lieux vous retiendra davantage ou qu'une curiosité insatiable entretiendra votre désir d'aller toujours plus de l'avant. Chers moments où vous oublierez tous vos soucis, où malgré vous la poitrine s'amplifie et se gorge d'oxygène au point de rendre la pensée extrêmement lucide, presque divinatoire, au point même parfois de vous accabler d'une douce somnolence.

Les excursions organisées dans le cadre de l'I. P. tendent précisément à faire bénéficier nos jeunes gens des bienfaits de la marche.

Vous irez contents d'être forts et de n'avoir que votre corps à commander. Vous poursuivrez, heureux d'avoir vaincu l'hésitation du matin, réconfortés à l'idée que le but de l'étape est déjà moins loin et que vous l'atteindrez sans doute sans fièvre ni douleurs.

Une rampe ou de mauvais chemins vous révèleront brusquement la fatigue et la sensation pénible s'accentuera avec les difficultés de la marche, la monotonie du paysage et tous les facteurs concourant au ralentissement de l'effort (température - vents - faim - soif - souffrance des pieds, etc. . . .)

(à suivre) **Paul Juillerat.**

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro : 3 mai 1947.

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

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