L'Instruction préparatoire demeure...

Autor(en): **Meier, Louis**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **4 (1947)**

Heft 34

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-997034

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

brillant de santé, prédisposés à la tuberculose, souvent chauves, ils risquent de transmettre à leur descendance un état d'épuisement fort lamentable.

Il semblerait que la dépense excessive d'efforts devrait leur procurer la résistance, mais il suffit de remarquer que leurs efforts ont été trop violents pour ne pas amener des troubles de la circulation, de la respiration et de la nutrition. La forme de leur travail a été mauvaise, incompatible avec une réparation intégrale ; trop massif et trop localisé, ce travail les a épuisés sans toucher profondément ni sans modifier leur vitalité. A cette fatigue musculaire s'ajoute l'épuisement nerveux, car il faut doubler l'excitation pour obliger un muscle fatigué à continuer sa contraction et quelle que soit la force de volonté, il est impossible de commander, sans préparation, à des organes devenus impuissants par fatigue extrême.

La santé et la résistance à la fatigue nécessitent un entraînement progressif à la dépense par augmentation de la durée du travail ou par accroissement de la qualité de travail exécuté dans un temps donné et suivant une certaine loi.

Les éléments de l'entraînement sont : le rythme de travail ou l'alternance du travail et du repos, la bonne coordination des mouvements, l'alimentation et l'hygiène, le régime de vie régulière et en plein air, l'abstinence de tout excès et des excitants du système nerveux.

L'effet certain de l'entraînement sur la vigueur et la santé est passager, il doit être sans cesse renouvelé pour se conserver en forme, mais, s'il s'agit d'entraînement athlétique, il ne peut être longtemps continué.

Les exercices de marche, de course, de danse, de natation, de canotage, de boxe française sont des exercices très favorables à l'entraînement, car leurs efforts peuvent être modérés et prolongés.

(A suivre) **G. Demeny.**

L'Instruction préparatoire demeure...

Monsieur Louis Meier, membre correspondant du comité de l'Association de la Suisse centrale de l'**A. S. F. A.,** prend résolument la défense de l'instruction préparatoire en relevant avec beaucoup d'à-propos les nombreux avantages que l'I. P. procure à l'A.S.F.A. Nous ne résistons pas au plaisir de soumettre à ceux de nos lecteurs, cette profession de foi qui prouve la réelle valeur de l'instruction préparatoire pour les associations qui l'ont inscrite à leur programme.

La Rédaction.

La guerre est heureusement terminée, mais « l'enfant de la guerre » reste et doit s'adapter à l'état de paix. Chacun l'a déjà deviné et « enfant de guerre » est l'instruction préparatoire si utile à nos footballeurs. Malheureusement dans nos fonctions de dirigeant de l'I. P., nous avons constaté souvent une opposition non fondée à l'organisation en question. Nous savons très bien que des fautes furent commises. Rejetée premièrement par le peuple, l'instruction préparatoire fut imposée ensuite par le Conseil fédéral, en vertu de ses pleins pouvoirs alors qu'il aurait été plus simple de remettre toute l'organisation aux associations sportives. Une autre faute fut commise en voulant à tout prix intituler la nouvelle organisation « Instruction préparatoire militaire ». Ainsi que le disait très bien « Jeunesse forte, peuple libre », malgré l'attachement que l'on peut avoir et que l'on doit avoir pour notre armée, je crois qu'il ne faut pas la mêler à toutes les « sauces ». Il faut que nous soyons au clair sur ce point. Si ce ne sont des préoccupations d'ordre militaire qui ont présidé à la mise sur pied de l'ordonnance de l'I. P. du 1er décembre 1941, il y a lieu de modifier cette conception devenue caduque, du fait de l'éloignement des risques de guerre ; la nouvelle ordonnance prévoit d'ailleurs un caractère absolument civil.

Un journal ayant consacré dernièrement un article précisément à l'I. P., relevait à faux le caractère militaire des cours organisés à Macolin, ne serait-ce que par la notion de préparatoire. En effet, l'auteur de l'article en question ajoutait: Préparatoire à quoi ? sinon à l'école de recrues? Et « Jeunesse forte, peuple libre » répondait fort justement : Que ce correspondant soit persuadé de la pertinence de ses propos, nous n'en doutons nullement et nous nous garderons de l'en dissuader à moins qu'il n'ait l'excellente idée de participer à l'un de nos cours. La préparation militaire est évidemment une conception, mais ce n'est pas celle des dirigeants actuels de l'I. P., lesquels voient en elle une instruction, une préparation à la vie de tous les jours. Elle veut former des hommes sains, robustes, capables de se défendre.

Chacun de nous doit donc éprouver une joie profonde de se consacrer à l'I. P. et je ne saurais mieux faire que de rappeler ici les idées exposées aux représentants cantonaux pour l'I. P. de l'A.S.F.A., par M. W. Bögli, de Bienne, concernant l'importance qui doit revenir à l'I. P. et comment il faut procéder pour que cette reconnaissance soit tangible.

1. Il faut tout d'abord constater que, chez les parents aussi bien que chez les dirigeants de clubs, l'idée de l'I. P. n'a pas encore été bien comprise et il n'y a qu'un moyen pour lutter contre cette incompréhension à la diffusion de nos idées. Nous sommes persuadés que, dans ces milieux, la passivité ou même la résistance disparaîtront aussitôt que l'on reconnaîtra clairement quels sont les buts et l'idéal de l'I. P.

2. Il faut tenir compte du fait que celui qui demande son admission dans un club de football entend pratiquer le football. Là il faut de nouveau fournir les éclaircissements nécessaires. Ceux-ci doivent tendre à faire comprendre que

pour devenir un bon footballeur il faut être en même temps un athlète. Nous entendons par là une formation physique générale qui dépasse la portée de la pure technique du ballon. Il nous paraît bien évident que la pratique de la balle doit occuper la première place, car nous ne savons que trop bien tout l'entraînement qu'il faut pour acquérir en football la maîtrise nécessaire. Mais cela n'empêche nullement de pratiquer, à côté, sagement dosés, tous les exercices qui se rapportent à l'instruction préparatoire, exercices parfaitement appropriés à donner au footballeur l'adresse et la forme physique constamment nécessaires.

3. Dans cet ordre d'idées, il convient de relever une erreur malheureusement encore trop fréquente dans les clubs lors de la pratique de l'I. P. Depuis longtemps déjà, et à maintes reprises, nous avons soutenu l'opinion que les exercices d'instruction préparatoire devaient être insérés dans l'entraînement général, de telle manière que la séparation entre l'I. P. et le football devienne presque imperceptible. Avec une certaine adresse, c'est là un but que l'entraîneur peut parfaitement atteindre. Pour cette raison, il serait désirable qu'un seul moniteur fût employé pour l'entraînement du football et l'instruction préparatoire. Nos efforts d'ailleurs expressément encouragés par la commission technique tendent à ce que nos entraîneurs de juniors possèdent également le brevet de moniteur d'instruction préparatoire.

Voilà trois points de M. Bögli que chacun devra mettre en pratique. L'I. P. reste, l'I. P. demeure et c'est une raison pour chaque dirigeant de collaborer loyalement à cette noble cause.

Louis Meier.

---

† C.-F. RAMUZ
peintre du pays Romand

« A Pully, dans sa maison, « La Muette », vient de mourir l'écrivain C. F. Ramuz. »
Les journaux.

C. F. Ramuz, né à Lausanne en 1868, s'est pénétré, dès sa jeunesse, de l'atmosphère profonde du Pays Romand. Au terme de ses études de Lettres à L'Université de Lausanne, le Vaudois timide, plein de complexes, se demande quelle voie l'attend : celle du professorat ou de l'art d'écrire. Un séjour à Paris de plus de dix ans fixe ses idées ; sur les bords de la Seine, le lac Léman, le canton de Vaud, les montagnes du Valais hantent le jeune homme. Peindre son pays à travers les livres, telle sera sa vocation. La guerre de 1914-1918 l'oblige de rentrer au pays; il s'installe au bord de son lac qu'il ne quittera plus jamais. L'oeuvre d'un inconnu, travaillant méthodiquement à l'ombre de toute gloire, de tout honneur, en « associable », s'édifie.

Après la parution d'une vingtaine d'ouvrages, la presse daigne s'intéresser à lui. Fatigué d'une vie trop laborieuse, miné par la maladie, il se penche (parce qu'il est grand-père) sur son petit-fils, un tout petit enfant, à qui il consacre ses plus belles pages.

Pourquoi C. F. Ramuz dans un journal de la jeunesse ? Les chefs romands I. P., pénétrés de l'esprit de Macolin, sont redevables à C. F. Ramuz ; il les a éclairés, il a posé les jalons à la limite de leurs forces et de leurs faiblesses, il dénonce et bannit cet internationalisme qu'un pays touristique comme le nôtre, ne peut, cela va sans dire, éviter.

L'art du peintre, c'est de se dépouiller et de faire parler les gens de la terre dans leur véritable nature. Toute oeuvre est constituée d'une charpente ; chez Ramuz, elle est largement étayée, bien construite avec de bons matériaux.

Le Rhône, un ruisseau, sort du glacier, roule des eaux troubles dans une vallée étroite, se décante dans le lac, pénètre dans un autre pays, s'élargit, et plein de soleil, se jette dans la mer. Telle est la charpente. la source d'inspiration :

« Connaître, savoir, déduire ; rapprocher selon les similitudes et les parentés ; mettre ensemble ce qui va ensemble ; se mettre d'abord à sa place, mettre autour de soi les choses à leur place; savoir qui on est, savoir d'où on vient, savoir où on va ; chanter ensemble une origine, le point atteint, le point à atteindre ; le berceau, le cours, l'élargissement, l'embouchure ». — Chant de Notre Rhône.

Les habitants du Vieux Pays se mettent à parler ; un Valais neuf, épuré de l'empreinte académique, romantique, conventionnelle, se superpose au faux goût et dévoile ses reliefs âpres, pleins de grandeur.

Dans le « Pays de Vaud », les laboureurs, les vignerons, les pêcheurs fournissent le sujet à peindre. Ramuz vit avec eux, tout près de la nature, le cours des jours et des saisons.

Le faîte est une communion fraternelle de tous les habitants des bords du Rhône. Cette puissance mystique du fleuve, dont le culte est encore célébré dans la Provence (Rhône = taureau), Ramuz l'a éprouvée sa vie durant.

De 1939-45, Macolin inculquait aux chefs I. P., la notion de notre propre valeur nationale. Pendant toute la guerre, nous nous sommes repliés sur nous-mêmes. Prendre contact avec ce qui est près de nous en compagnie de Ramuz, quel beau champ de travail. La jeunesse, influencée par un internationalisme qui n'est pas de son genre, est reconnaissante envers Ramuz de lui avoir fait découvrir le caractère profond de sa terre.

Claude.

Aaran, fin mai 1947.