De simples moyens qui fortifieront notre jeunesse

Autor(en): **Claude**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (1948)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996603

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

avec leurs dirigeants, de bénéficier des connaissances et de l'expérience d'instructeurs qualifiés, bref de se retremper dans une ambiance propre à refaire « leur plein » d'enthousiasme et d'énergie.

Tel qu'il a été conçu par le président du bureau cantonal, le plan de travail de ces deux journées réalisait en tous points les avantages cités plus haut; relevons également que M. Lerf, professeur de gymnastique à Morat, s'est acquitté de façon parfaite de ses fonctions de chef de place.

Rompant avec une méthode fort pratiquée jadis dans les cours de gymnastique, selon laquelle on jugeait de l'efficacité de ceux-ci dans la mesure où l'on avait réussi à « claquer » les participants, les organisateurs, avec un sens pédadogique qui leur fait honneur, avaient fait sagement alterner les exercices pratiques avec les théories et les conférences.

Sous la compétente direction de leurs chefs de classe, MM. André Wuilloud, Pius Pally, Jean Dousse, maîtres de gymnastique et de sports à Fribourg, et Fritz Lerf, de Morat, les participants eurent l'occasion de passer en revue les différentes disciplines constituant les cours de base de l'I.P. Une théorie sur l'emploi de la carte et de la boussole, suivie d'exercices pratiques, intéressa vivement les moniteurs. Le film « Les Championnats d'Europe 1946 à Oslo », judicieusement commenté par M. Wuilloud, constituait une merveilleuse illustration des enseignemnts techniques donnés durant la journée.

Une heureuse innovation, celle de donner à un moniteur l'occasion de faire part à ses camarades de son expérience concernant l'I.P., eut aussi les suffrages des participants ; la causerie de M. Bugnon, instituteur à Villaz-Saint-Pierre, qui, depuis plusieurs années, réussit le tour de force de rallier dans son groupe la totalité des jeunes gens en âge I.P. de la localité, obtint un franc succès et on ne peut que souhaiter que des expériences si heureuses se multiplient pour le plus grand bien de notre jeunesse.

La rançon de toute organisation est l'établissement des rapports et formules indispensables au contrôle et aux statistiques; il appartenait à MM. Steinauer et Kolly de documenter les moniteurs sur ces questions administratives et ils le firent avec toute la précision qui leur est coutumière.

On ne saurait assez louer les organisateurs du cours d'avoir eu l'excellente idée de faire appel à M. R. Dottrens, directeur des Études pédagogiques, à Genève, dont la conférence : « L'éducation physique dans le cadre de l'éducation générale », fut fort appréciée des auditeurs, qui l'applaudirent longuement. Du magistral exposé de M. Dottrens, dont les nombreuses publications pédagogiques font autorité en la matière, nous nous bornerons à extraire l'idée essentielle.

Trois facteurs sont à considérer en matière d'éducation : le corps, l'intelligence, la conscience. Or, jusqu'ici, la plupart des pédagogues, aussi bien que les pouvoirs publics, ont, dans nos programmes scolaires, accordé une place exagérée à la formation intellectuelle, au détriment de l'éducation corporelle et morale. Erreur combien grosse de conséquences ! Il n'y a pas de véritable culture sans équilibre entre ces trois facteurs d'éducation. Tout éducateur digne de ce nom ne peut faire abstraction des éléments constitutifs précieux qu'apporte l'éducaion physique dans l'éducation générale.

Prouvant, une fois de plus, par sa présence sa sollicitude à l'égard de l'I.P., M. le conseiller d'État Corboz remercia et félicita chaleureusement M. Dottrens pour sa substantielle et si intéressante conférence, puis adressa aux participants une vibrante allocution; il rendit hommage à leur savoir-faire et à leur dévouement et se plut à leur attribuer une grande part de la bonne marche de l'instruction préparatoire dans notre canton. Les paroles émouvantes de M. le Directeur militaire furent certainement d'un grand réconfort pour les moniteurs, dont la tâche est souvent difficile et ingrate.

On ne saurait terminer cette relation sans mentionner l'inspection du cours par M. Hirt, chef de la section pour l'I.P. à l'École fédérale de gymnastique et de sports, à Macolin, et par M. le député G. Macharet, inspecteur fédéral de l'I.P. pour notre canton, qui, tous deux, ne manquèrent pas de relever l'excellente impression qu'ils eurent sur la marche du cours, si habilement dirigé par M. Kaltenrieder, président du bureau cantonal. Ils se plurent à souligner le magnifique développement de l'I.P. dans notre canton, qui s'est, une fois de plus, classé en 1947 au premier rang des États confédérés quant à la participation des jeunes gens aux examens de l'instruction préparatoire.

L. B.

De simples moyens qui fortifieront notre jeunesse

1. — LA MARCHE SPORTIVE

Le duel de l'hiver et du printemps s'est terminé par une victoire du soleil des nouveaux beaux jours. Les sportifs d'hiver se muent en sportifs d'été. La neige, sur les montagnes, fond. Comme le soufflet d'une forge qui attise le feu, le foehn gagne chaque jour quelques courbes de niveau de terrain, hier blanches de neige, aujourd'hui vertes de crocus; l'incendie du printemps s'est définitivement allumé. Les torrents, les ruisseaux chantent à haute voix le long des pentes de prés, sous les arbres fraîchement peints.

D'un œil peu envieux, l'enfant regarde la place de gymnastique ou de sport, enlaidie de flaques d'eau et de boue. Il s'agit de chercher ailleurs, hors de ville, où les prés et les bois s'habillent de neuf, les occasions de dépenser son énergie.

Aux promotions, à l'église, le pasteur, s'adressant aux élèves sortant de l'école : « Vous êtes comme l'oiseau qui s'envole hors du nid. » Et l'on ne regarde plus son sac d'école ou sa serviette qu'avec une moue désabusée. Mais nous, les plus petits, profiterons des vacances de printemps : la nature nous appelle !

Développons notre musculature et nos organes par le plus naturel des mouvements : la marche. Elle constitue la base, la préparation à tous les sports futurs. Le sportif accompli lui donne une place de premier plan dans son entraînement. Deux possibilités sont offertes pour te rendre à l'école, l'une sous forme d'une route goudronnée, l'autre d'un chemin naturel : choisis toujours spontanément la deuxième voie. Tu éviteras une déformation plantaire (pieds plats), des crampes musculaires, accidents qui se manifestent sournoisement à l'âge adulte. La marche trouve son complément

dans les mouvements que créent le jeu, les courses d'école ou tout bonnement le travail en plein air.

Par groupes de deux ou trois, vous quittez la maison pour prendre la direction de la forêt. Vous intercalerez la course à la marche, les exercices de respiration, les mouvements d'éducation physique. Ce moment consacré à la course, même les champions du monde le pratiquent dès les premières semaines qui suivent la fonte des neiges.

Le corps réchauffé tolère un allègement d'habits; l'on ôte son gros pull-over. Un sol tendre d'aiguilles de sapins, un tapis de mousse, une nappe de fleurs des bois apparaissent au hasard de la promenade; tu profiteras de l'élasticité du sol pour exécuter un « sprint ». Une clairière, brillante de soleil, te permettra de sautiller sur place, de t'exercer par couple et de considérer ton partenaire comme un appareil de la halle de gymnastique.

Évite la monotonie dans la suite des mouvements corporels. Essaie de poursuivre le lièvre que tu as levé; saute et efforce-toi de toucher de la main ou de la tête cette branche de sapin, l'une des plus basses de l'arbre. Ouvre ton cœur à la vie de la nature retrouvée, réjouis-toi; les oiseaux chantent, les fleurs s'épanouissent. Gonfle tes poumons de l'air plein de parfums balsamiques. Déchausse-toi pour plonger tes pieds nus dans le ruisseau qui sort de la forêt.

Voilà comment s'ordonne sportivement la marche qui te fait pénétrer intimement dans les moindres secrets de la nature. Tu apprendras à aimer l'effort physique rationnel comme le chant de la grive ou le vol de la buse; en un mot, tu y trouveras la seule explication valable pour de meilleures dispositions dans ton travail scolaire, domestique et le sport.

2. — LA COURSE

La course assure à tout être humain le moyen de progression le plus exaltant qu'il soit. En dépit des innombrables moyens de transport modernes, la course joue, avant tout, dans la vie quotidienne des enfants, un rôle d'importance cruciale. Observons-les soit dans la cour de l'école, les parcs publics des grandes villes, les places de gymnastique et de sport; nous constatons qu'elle s'adjuge la place d'honneur, étant un mouvement naturel dépourvu de toute idée de discipline du corps à l'entraînement systématique.

Les courriers à pied du moyen-âge ont trouvé leurs émules dans les coureurs d'estafette, dont le témoin de bois s'est substitué au rouleau de parchemin. Quelques peuplades primitives de l'Amérique centrale, les Indiens de Tarahumara, chassent le gibier à la course, utilisant l'agileté de leurs jambes en guise de flèches ou d'armes à feu. L'homme, bien que n'étant pas le plus rapide des coureurs parmi les êtres de la création, figure au nombre des plus endurants.

Nos enfants n'ont guère à se soucier de la finesse du style qu'exige la course. Il suffit de les familiariser aux diverses conceptions qui différencient le sprinter, le coureur de demi-fond, fond et marathon.

La position de base adoptée par le corps dans les différentes formes de course est immuable. Si l'on court dans la forêt, sur une prairie, une route, une piste cendrée, le corps se tient naturellement redressé. On dégagera la poitrine pour permettre une plus grande aération des poumons. Les bras restent légèrement fléchis sans crispation. Le rythme de la respiration doit être adapté à la course, par exemple inspirer sur dix pas, expirer sur le même nombre. Lors d'une course de vitesse moyenne, l'organisme respiratoire s'habitue volontiers à trois pas d'inspiration et deux d'expiration.

Les spécialistes s'étonnent parfois devant la facilité avec laquelle « trotte » une fillette de l'école primaire; l'enfant possède en lui le mouvement naturel, mais ses moyens physiques sont proportionnés à sa taille : il ne faut pas trop lui demander, surtout des distances que l'on mesure à l'échelle des adultes.

Cours, si possible, en forêt, sur le sol du sous-bois propice au déroulement complet du pied. Préfère à cent fois la berge de la rivière, le bord du lac, au goudron de la route. Que tes pas ne se succèdent pas comme un moteur inconscient, mais qu'ils tressaillent envers les mystères de la nature. Ta course ne se limitera pas seulement au culte du muscle, mais elle sera l'expression de ta joie intérieure à l'air frais du large, aux senteurs sereines de la forêt, aux rayons de soleil régénérateurs.

Aigle, avril 1948. CLAUDE.

L'athlète suisse peut-il être un grand champion

par Cosy DUTOIT

BIOTYPOLOGIE SUISSE ET LES APTITUDES DE NOS SPORTIFS

Dans un article paru précédemment, j'ai comparé, au cours d'une courte étude, les athlètes nordiques des Américains. En résumé, j'ai dit ceci : que, grâce à leur gabarit, les Scandinaves constituaient un «type pur », favorable aux épreuves de résistance, alors que les Yankees — bénéficiant, eux, d'un champ de recrutement immense — présentaient plutôt un « type mixte ». Ils avaient, en outre, la chance de compter également des éléments aux traits morphologiques de race pure : je voulais parler des noirs.

QUEL EST MAINTENANT LE TYPE SUISSE ET A QUEL GROUPE SE RATTACHE-T-IL ?

Voilà une question qui, en sélection sportive, joue un rôle capital. La diversité des modes d'entraînement étant souvent méconnue ou mal interprétée, la classification de nos athlètes dans un certain groupe doit permettre de mieux les diriger. Bien entendu, gardons-nous de trop généraliser et de codifier des lois immuables, car, dans l'athlétisme comme dans toute chose, rien n'est absolu.

Le Suisse est, malgré certaines adhérences raciales, un « type mixte », appelé aussi « type franc »,