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: 7 (1950)

Heft: 8

Artikel: La gymnastique au secours de la rééducation

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996662

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

fet, sur l'arête difficile ou la pente glacée, on ne vit pas pour soi tout seul, on vit l'un pour l'autre, l'un tire ou retient l'autre, on est un parce que une cordée... Et, s'ajoutant à cette bonne camaraderie et à cette fraternelle solidarité, la charité règne, sous toutes ses formes, jusqu'à la dernière goutte de thé de la gourde à partager.

4. *Joie et bonne humeur :* Cette délicieuse camaraderie ne doit pas nous faire oublier — ce serait très grave pour un cours d'alpinisme — la joie et la bonne humeur. Partout, la bonne humeur accompagne le vrai montagnard. N'y a-t-il pas de la bonne humeur à la partie de yass « rubiconnée ». N'y a-t-il pas de la bonne humeur à pouvoir grimper et trinquer, en tout bien tout honneur, sur un « Pfafenstöckli » ? Des disputes, hélas ! il y en a l'une ou l'autre..., mais seulement pour rire un coup ! Que dire alors de la joie, de la vraie joie de la montagne ? La joie de s'approcher des gracieuses bêtes de l'alpe, la joie de traverser les grands glaciers aux impressionnantes et superbes crevasses, la joie surtout de « posséder » un sommet (malgré la douleur du premier 4 mille !) d'où la vue est immense et grandiose. Joie toujours... Aussi, en montagne, ça chante ! Cette joie des cimes conquises est le plus beau symbole de la joie intérieure. L'âme est heureuse quand elle a vaincu le mal et qu'elle a atteint les hauts sommets du bien.

5. *Ame forte et croyante :* Oui, les hauts sommets du bien. Il est tant de jeunes, de nos jours, hélas ! qui en sont très éloignés, de ces jeunes de 18 - 20 ans, voir de 16 ans déjà qui sont de jeunes blasés, rassasiés, dégoûtés de tout. Tandis que du jeune alpinisme, on peut dire de prime abord : « Ce jeune a encore un idéal, parce qu'il n'a pas peur de l'effort, du sacrifice, de la souffrance ; ce jeune n'aura pas peur du dévouement, du don de soi ; ce jeune sera quelqu'un ». Et si ce jeune est quelqu'un, il aura, avec une âme forte, une âme croyante. Un jeune homme d'idéal ne peut pas parcourir l'immensité des glaciers, contempler les splendeurs de l'alpe sans y reconnaître la main du Dieu Créateur. Deus in altrissimis, Dieu dans les hauteurs...

Nous t'avons quitté à regret, Grindelwald. Plusieurs fois en descendant vers la plaine, nous avons jeté un regard qui ne voulait jamais être le dernier vers tes sommets, afin d'emporter avec nous la leçon de grandeur que nous donne la montagne. Dans notre vie de chaque jour, soyons grands en nous-mêmes, ayons une âme grande pour servir nos familles, nos camarades, la société, la patrie, le Créateur de l'univers infiniment grand dans ses oeuvres. *Thévoz.*

LE COIN DE L'INQUISITEUR

Jeunesse Forte Peuple Libre ouvre aujourd'hui une nouvelle rubrique que nous nous efforcerons d'alimenter le plus régulièrement possible. Nous y ferons figurer les sujets les plus divers ayant trait directement ou indirectement à l'éducation physique en Suisse ou à l'étranger. Il est bien entendu que cette nouvelle rubrique sera largement ouverte à tous nos lecteurs et nous remercions d'avance tous ceux d'entre eux qui nous adresseront : reportages-exprès, compte-rendu de manifestations sportives ou d'événements sportifs ayant une portée éducative, faits et gestes élogieux ou blâmables de sportifs, etc., etc. Notre inquisiteur s'est évadé aujourd'hui de son bureau de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport et franchissant les hauteurs de la Hohmatt et du Twannberg, s'est rendu à Prêles, petite localité du Jura bernois de quelque 500 habitants, que l'on peut également atteindre d'une manière moins sportive en empruntant le nouveau funiculaire qui, partant de Gléresse sur le bord du Lac de Bienne, escalade les vastes parchets de ce vin de Twann si cher aux riverains biennois.

Prêles nous intéressait à plus d'un point de vue : c'est tout d'abord la patrie de l'un de nos plus dévoués collaborateurs, M. André Paroz, le distingué chef I. P. du Jura bernois, actuellement à la conquête d'un troisième galon largement convoité, quelque part en Suisse alémanique ; c'est ensuite le siège d'une importante institution d'éducation où fonctionne depuis quelque temps un vieil ami des jeunes, notre ami René Liengme, instituteur et maître de gymnastique, qui a eu l'extrême obligeance de bien vouloir nous entretenir de l'activité physique et des principes de rééducation dont s'inspire ce remarquable établissement. Nous lui cédons la place en le remerciant bien chaleureusement pour sa précieuse collaboration.

La Rédaction.

La gymnastique au secours de la rééducation

Il a été écrit souventes fois que la pratique régulière de la gymnastique et des sports intervenait sérieusement dans la formation du caractère. Encore que certains pédagogues ne voient dans cette affirmation qu'un éclat de prétention des « spécialistes », l'idée a fait son chemin ; et ce *principe essentiel* n'est plus guère discuté aujourd'hui. Ce serait donc prêcher à des convertis que de reprendre la plume pour défendre un principe aussi solide. Et pourtant, désireux de répondre à un voeu exprimé par notre cher ami et sympathique rédacteur, je veux volontiers signaler ce que nous faisons à la Maison d'éducation de la Montagne de Diesse, où des jeunes gens dits « difficiles » sont rééduqués, et où la culture physique a l'honneur d'une belle place, grâce à un directeur converti et conscient de ses lourdes responsabilités.

On ne discute plus, désormais, de l'indispensable *harmonie* qui doit exister entre les différentes parties et fonctions de notre corps physique, un « bedon » volumineux n'est pas seulement inélégant, il est la source de bien des ennuis qui vont jusqu'à la maladie : difficultés dans la course, la marche rapide, embarras de l'estomac et paresse des intestins, donc digestion contrariée et ralentie; emprisonnement du coeur dans des tissus graisseux qui limitent la dilatation normale de notre moteur, d'autres encore.

Un juste *équilibre* des forces est nécessaire aussi pour que toutes ces fonctions concourent à un travail normal de notre organisme : Une belle intelligence ne saurait donner toute sa mesure si elle est logée dans un corps malade ; et l'hôpital n'est pas le lieu rêvé pour lui permettre de déployer ses effets, sur soi-même comme pour le

profit d'autrui. Le contraire est vrai aussi : le plus « costaud » de nos « nationaux » ne peut se contenter de sa force, de ses muscles d'hercule si ses facultés intellectuelles ne l'aident à guider cette force, à commander à ses muscles! Enfin le possesseur de cette belle intelligence et d'un corps d'Apollon ne serait qu'un homme incomplet si ses nerfs ne servent pas toute la machine avec mesure et logique. De tout quoi il résulte que l'homme complet, parfait, doit développer parallèlement toutes les forces de son organisme si'l veut en profiter totalement et en jouir pleinement.

Ceci dit on conçoit aisément que les jeunes gens difficiles devront être les premiers à suivre régulièrement un enseignement où la culture physique aura une large place. Permettez que j'ouvre ici une brève parenthèse à leur sujet :

L'opinion publique est malheureusement bien mal renseignée quant à la tâche de ces institutions qu'on ne devrait plus jamais appeler des « Ecoles de réforme » ; ou bien. aussi, les considérer comme des espèces de pénitenciers pour mineurs alors qu'ils sont des *établissements de rééducation.* Vous comprenez qu'avec un tel jugement on considère les pensionnaires un peu comme des détenus libérés dès l'instant où ils pourront rentrer dans la vie normale. C'est faux, absolument faux ; et nous le crierons énergiquement aussi longtemps qu'on n'aura pas revisé ce jugement par trop superficiel.

Nos jeunes gens sont des « déséquilibrés » dans le sens exact du mot (Larousse » celui qui a perdu l'équilibre mental) c.à.d. des individus qui ont *momentanément,* ou passagèrement, perdu le juste équilibre entre leurs diverses fonctions : un nerveux qui ne peut se dominer fait « une bêtise » ; un garçon intelligent mais *désaxé* met ses facultés en action pour « jouer des tours», ou combiner des farces de mauvais goût, sinon dangereuses (Exemple de ce gamin de 15 ans qui mit le feu à de grandes étendues de forêts dans les Landes, en juillet dernier). Il y aurait cent exemples à citer que nous vivons quotidiennement ici. Retenons seulement que la plupart de ces jeunes gens ont eu une jeunesse troublée : pas d'affection de la part des parents, pas d'amitié vraie, toute camaraderie absente. D'aucuns ont une déficience mentale évidente : ils ne distinguent pas le bien du mal ; ils sont ingrats et ne comprennent pas, sans explication, qu'on puisse leur demander quelque gratitude, de la reconnaissance. Il en est qui ne veulent que jouir, profiter, mais ne voient pas qu'un effort personnel, le travail, sont indispensables à l'homme qui veut manger à sa faim, se créer une place au soleil, même la plus modeste. Ils ne supportent pas la discipline et tous ceux qui représentent l'autorité quelconque ne sont que des despotes, des opposants à « leur » liberté.

Cette parenthèse fermée, et puisque vous savez les bienfaits de la gymnastique, vous comprendrez déjà l'usage qu'on peut en faire dans la rééducation de tels éléments. Il a fallu des dizaines d'années d'expériences, d'essais, de tentatives multiples, mais surtout un beau dévouement et une grande dose de patience pour arriver à cette conclusion. Dans tous les pays, la question a été discutée ; la conclusion est désormais unanime : la gymnastique aide à la rééducation des « désaxés » appelés communément « enfants difficiles ».

A la Montagne de Diesse ils sont plus de cent qui bénéficient de cet enseignement. Il y a des cours réguliers d'I. P. heureusement imposés par un directeur décidé à mettre tout en oeuvre pour aider à améliorer l'état d'esprit des pupilles qui lui sont confiés. Les deux instituteurs sont les moniteurs réguliers qui dirigent ces exercices ; ils sont secondés souvent par des auxiliaires, tous membres du personnel de l'établissement, moniteurs et auxiliaires gymnastes ou sportifs convaincus ! Pendant l'été les leçons sont réduites du fait que la plupart des jeunes gens sont occupés toute la journée aux travaux des champs et que leur contribution.... musculaire est suffisamment mise à l'épreuve pour qu'on limite la culture physique à des jeux et à quelques exercices de course, sauts, grimpers, lancers de la grenade, au hornuss aussi. Des équipes de football rencontrent régulièrement les clubs des villages voisins dans des joutes amicales où ils se mesurent courageusement (le 13 août contre La Neuveville 2-2).

Vous vous demandez si, pratiquement, des progrès ont pu être constatés. Certainement, encore que quelques déceptions viennent parfois ébranler notre propre conviction. Car il s'agit d'une cure de longue, très longue haleine, et il faut de la patience, beaucoup de patience. L'autre jour, un élève, bon joueur de football, fougueux mais « rouspéteur » et qui joue bien son rôle dans ce sport, se mit à « marcher » au lieu de courir dans une course d'estafettes. Verte observation du moniteur, vous le pensez bien, et non moins énergique protestation de la part de ses propres camarades d'équipe. La raison de son attitude ? Un « vide » dans sa maîtrise de soi. Il aime le football où il est bon, où il peut se mettre en vedette; indifférent et hostile dans la course d'estafettes où il n'est plus qu'un coureur comme les autres ! Durant une dizaine de jours il n'a plus osé s'approcher du moniteur, pendant les loisirs, comme il le faisait régulièrement avant cet incident. Il faut conclure qu'il avait compris, quand on le lui fit entendre, que ce vilain geste signifiait un *vilain tour d'un mauvais camarade,* que le reproche était mérité et que l'attitude de ses camarades qui lui « battaient froid » sur le chemin du retour à la maison avait été assez éloquente.

Il y aurait cent autres cas pareils à citer, pour illustrer ce déséquilibre chez nos jeunes gens, déséquilibre qui fait d'eux des désaxés, des individus incomplets parce qu'il leur manque la maîtrise de soi. Tout est là, chez eux. Après une période où tout va bien, au travail, au repos, dans leurs relations avec les camarades, une explosion subite leur fait oublier les promesses, leur propre décision intime ; tout contrôle de leurs nerfs a disparu, leur machine agit sans discipline, encore un « qui fait le fou ! » Peu à peu, cependant, ces « crises » disparaissent, la guérison semble proche....

La culture physique peut être parfois une corvée pour eux : c'est qu'ils ne saisissent pas, au début, la nécessité de s'entraîner pour se connaître mieux, pour apprécier les fautes et pour améliorer leur propre rendement (performances) dans tel ou tel exercice. Mais cette nécessité une fois comprise — puis admise, car il faut l'admettre sans plus la discuter — les voilà qui s'appliquent, écoutent les observations, suivent les conseils du moniteur. C'est peut-être la convalescence qui commence ; c'est le début du contrôle de soi, oh ! modeste d'abord, et même strictement « animal », contrôle des muscles, de la respiration dans la course, le respect de la technique au saut de longueur. Puis lentement, très lentement, ce sera la maîtrise de soi dans ces sautes d'humeur, dans ce que j'ai appelé plus haut « une explosion ».

La personnalité de ce jeune homme convalescent a été respectée, mais son caractère violent, ou menteur, ou apathique, ou indifférent s'est assagi. Il contrôle petit à petit ses gestes, puis son langage et, finalement, ses propres pensées. Celles-ci vont désormais être dirigées, bridées ou guidées... par lui-même. Un malade, un désaxé, devient un convalescent plein d'esprit, il retrouve son équilibre.

La gymnastique n'a pas voulu autre chose. Et c'est bientôt un jeune homme qui va rentrer dans la vie régulière, normale. La gymnastique l'aura guéri ! La gymnastique aura droit à sa reconnaissance. Ce jour même un de nos pupilles a quitté la maison pour commencer un apprentissage dans une grande ville romande ; il a demandé au soussigné comment il pourrait entrer dans une section de gymnastique ; je l'ai renseigné, vous pensez bien, avec une émotion bien agréable et.... encourageante.

Quelques renseignements d'ordre pratique sur notre organisation pour terminer : Une halle de gymnastique nous manque pour l'hiver, mais un projet est assez avancé pour que sa réalisation soit proche. Une place de sports, par contre très vaste, à quelques minutes des bâtiment, est à notre disposition pour les divers groupes d'élèves : piste de saut longueur, sablée, un emplacement, sablé également, est tout près pour les jets du boulet, des perches à grimper à l'ombre d'un boqueteau, du matériel de jeux, un « mouton » ; des douches 2 ou 3 fois par semaine dans la maison d'habitation. Les exercices ont lieu le soir, durant une heure, précédés ou suivis d'exercices de course et de marche rapide sur une distance de 800 mètres. Les après-midis du dimanche sont également desinés à la même organisation, surtout sous formes de compétitions de jeux divers.

R. L.

LA FATIGUE au point de vue professionnel

Il suffit de s'observer soi-même pour constater qu'on ne travaille pas avec une ardeur égale et un profit constant au cours de la journée ou de la semaine. Il y a des heures ou des jours où l'on exécute sa besogne rapidement et d'autres périodes où l'on a l'impression de « piétiner ».

D'après de nombreuses enquêtes faites dans les usines et les bureaux, le rendement des travailleurs augmente du lundi au mercredi ou au jeudi, après quoi il diminue.

Même irrégularité au cours de la journée : A partir de 11 heures, le matin, et de 4-5 heures, l'après-midi, la courbe de rendement tombe.

Dans les fabriques, les accidents sont plus fréquents à la fin de la matinée et de l'après-midi : l'ouvrier, fatigué, relâche son attention.

On a également constaté qu'il n'est pas avantageux d'imposer des heures de travail supplémentaire. Si elles se répètent jour après jour, la production diminue. L'ouvrier ou l'employé qui a passé la soirée à travailler arrive fatigué le lendemain à l'atelier ou au bureau. Pendant les premières heures de la matinée — qui devraient être les meilleures — le rendement est faible. Il n'atteint sa valeur normale qu'au milieu du jour.

Les spécialistes de la question ont établi, non seulement des courbes représentant le rendement quotidien et hebdomadaire du travail, mais encore des courbes annuelles. En juillet et en août, la capacité de travail diminue. Elle atteindrait son point le plus bas à fin août. Durant les mois d'hiver, elle se maintiendrait assez régulièrement à un niveau déterminé.

Des moments de repos intercalés à intervalles réguliers accroissent le rendement. La longueur des poses varie suivant la nature du travail. En général, les poses sont de cinq minutes par heure ou par demi-heure si le travail est particulièrement fatigant ou de trois minutes par quart d'heure pour les ouvrières qui accomplissent des travaux extrêmement monotones.

Dès que la fatigue cesse d'être purement musculaire et gagne les centres nerveux, les poses doivent être beaucoup plus longues. La fatigue diminue la capacité de résistance à la maladie de l'organisme.

Comment combattre la fatigue ? En dehors des règles générales, il appartient à chacun de déterminer les conditions dans lesquelles il est en état de fournir le maximum de travail dans le minimum de temps.

En général, le bon travailleur est résistant à la fatigue. Ceux qui sont gais, optimistes, sérieux, fournissent un effort plus soutenu que ceux qui manquent de vivacité physique et psychique.

Il importe de relever le fait que la capacité de travail varie d'un individu à l'autre. Celui qui s'intéresse vivement à sa tâche sera moins vite accessible à la fatigue que celui qui l'exécute par contrainte ou sans goût. Les fluctuations dans le rendement du travail peuvent être minimes quand l'individu manifeste la ferme volonté de venir à bout de sa tâche. De même, le plaisir de constater qu'un travail touche à sa fin peut produire un regain d'énergie.

La fatigue, comme la douleur, est un signal d'avertissement, une marque que l'équilibre de l'organisme est rompu; les dépenses excèdent les recettes; le corps a besoin de repos pour éliminer les toxines et récupérer les énergies physiques et psychiques.

Remarquons qu'il peut arriver que notre organisme se fatigue sans que la sensation de fatigue soit immédiatement perceptible.

Celui qui se passionne à son travail peut surmener son organisme à tel point qu'il soit complètement épuisé avant de s'en apercevoir. Tandis que certains individus indolents se sentent déjà fatigué avant d'avoir mis la main à la pâte !

En général, les travailleurs manuels ressentent immédiatement les effets de la fatigue, tandis que, chez les travailleurs intellectuels, la fatigue peut atteindre l'organisme avant qu'on en ait conscience.

Les effets de la fatigue sont fort variés : diminution de la force musculaire, diminution d'acuité de la vue et de l'ouïe, accélération du pouls, augmentation de la pression sanguine, ralentissement de l'aptitude à comprendre, affaiblissement de l'attention et de la mémoire, etc...

Ce sont les hommes qui ont, comme on dit, « du caractère », le sentiment du devoir, qui travaillent avec le plus de régularité et de constance et qui se laissent le moins distraire par les sollicitations de l'organisme. L'esprit commande au corps et, jusqu'à un certain point, le tient sous sa dépendance.