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: 12 (1955)

Heft: 11

Artikel: Vacances blanches

Autor: Azzelette, René

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996870

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

Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle
de l'Ecole fédérale de gymnastique
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, novembre 1955 | Abonnement: Fr. 2.30 l'an | Le numéro: 20 ct. | 12me année | No 11

« Entre nous soit dit ! »

On dit de notre cœur qu'il est bon ou mauvais, généreux ou sec, tendre ou dur!

On lui attribue tous les travers, toutes les bassesses ou, au contraire, toutes les grandeurs et toutes les vertus !

Ce muscle magnifique, avec son jeu admirable de ventricules et d'oreillettes, est, pour la plus grande partie des mortels que nous sommes, non seulement la source même de notre vie, mais encore le siège de toutes nos émotions bonnes et mauvaises et le point de départ de tous nos élans généreux, comme de tous nos égoïsmes !

Les physiologues et les philosophes ne se sont pas encore mis d'accord sur ce point, mais il nous semble que c'est attribuer une bien lourde responsabilité à ce vaillant organe qui n'en demande pas tant, mais qui serait tout de même très «heureux» d'être un peu moins mal traité par son propriétaire !

Du point de vue physique d'abord: Qu'on le veuille ou non, tous les excès, de quelque nature qu'ils soient, ont une répercussion néfaste sur notre «moteur» et en provoque l'usure prématurée. Faut-il évoquer les excès de table, ces «gueuletons» qui ponctuent notre trop sociable existence, l'alcoolisme sous toutes ses formes, l'usage immodéré de la cigarette ou de la pipe, le surmenage physique, etc. ?

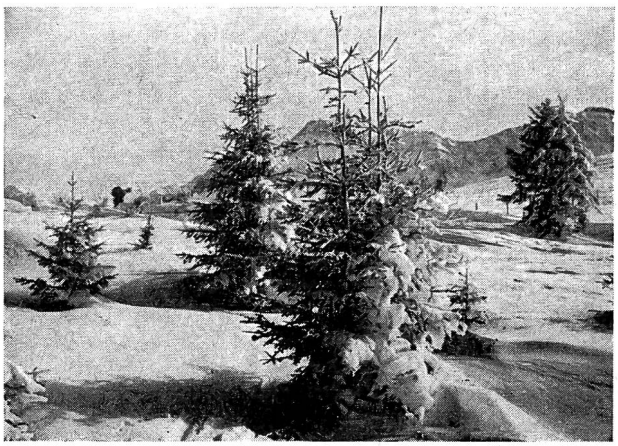
Du point de vue moral ensuite: Tout comme sans soleil meurent les fleurs, notre fidèle serviteur, le cœur, ne peut résister à la gangrène des mauvais sentiments qui, trop souvent, l'animent. L'envie, la jalousie, la colère, la haine même paralysent son action salutaire et bienfaisante et l'anémient à coup sûr !

Notre cœur a besoin de la douce chaleur de l'amitié et de l'amour afin que puissent germer et fleurir en son sein les belles et saines vertus de la compréhension mutuelle, de la tolérance et de la serviabilité réciproques qui devraient être l'ornement et le parfum de toute existence humaine !

Francis Pellaud.

Vacances blanches

Quand l'hiver noie les plaines de ses brumes malsaines et peint en gris sombre le plafond des villes, il installe souvent, en montagne, une saison glorieuse qui ressemble à un second été. Alors qu'en bas le froid humide et le brouillard pénètrent partout, obligeant les humains à se cloîtrer dans leur appartement, là-haut, dans l'air sec et tonique, le silence, le soleil réverbéré par les neiges, imprégnent tous ceux qui ont la joie de pouvoir participer à cette fête de la chaleur et de la clarté...



On a beau dire et beau faire
Mais quand tout à coup l'hiver vient
Pour être juste et vraiment fair
Faut en prendre le mal et le bien !

Evocatrices de pures joies, salvatrices de l'âme et du corps, les «Vacances blanches» apportent aux nerfs surmenés le repos dont ils ont besoin et la tranquillité si nécessaire à chacun de nous. Le devoir quotidien accompli, il est bon de s'évader quelquefois vers des horizons nouveaux avec, dans le sang, un je ne sais quoi de neuf et de vif. Cœur allégé, poumons dilatés, muscles remplis d'une vigueur nouvelle, combien d'individus, par le seul fait d'avoir changé d'air, d'avoir un instant rompu la routine, reprennent avec confiance et sérénité, ardeur et courage, le travail qui est le sel de la vie...

La vie sédentaire, qu'aggravent tous les petits vices quotidiens (alcool, tabac, bonne chère, etc., etc.) ne peut être contrebalancée que par une vie plus active et des sports appropriés. Ce n'est pas en allant chaque dimanche assister à un match de football, ou en pratiquant assidûment le «yass» que vous pourrez activement déployer une activité physique salutaire à votre santé et éloigner de vous l'obésité, l'encroûtement dus à un travail dans l'air vicié de bureaux aux fenêtres jamais, ou presque, ouvertes, dans des ateliers où le soleil est rare et où la machine humaine s'énerve et s'anémie. N'attendez pas qu'il soit trop tard pour jouir et profiter des forces de la nature. Partez résolument à la recherche de dimanches radieux, profitez de relâches imprévues, de congés supplémentaires ou de vos vacances régulières; laissez loin derrière vous les plaisirs frelatés que vous dispensent les mille et une tentations de la ville et allez reconstituer vos globules rouges au salubre coup de fouet des hauteurs...

Les uns préfèrent prendre leurs vacances blanches en stations de sports d'hiver tandis que d'autres attendent avec impatience la venue du printemps pour aller savourer l'ivresse des courses de haute montagne. Pour les premiers, il y a tous les plaisirs de la neige, les pistes de ski, les longues randonnées au creux des vallons enneigés, les traversées des forêts scintillantes de givre, qui donnent l'impression d'entrer dans une cathédrale tant le silence est impressionnant et les sapins majestueux, immobiles qu'ils sont sous leur épais manteau blanc. Il y a aussi le «dolce farniente», au grand soleil, sur la terrasse de l'auberge accueillante et les soirées sympathiques au cours desquelles il fait bon «papoter» des prouesses sportives de la journée. Pour les autres, ce sera l'assaut des hauts sommets, car là-haut, tout là-haut aussi, il fait bon vivre près des quatre mille. Quelle ivresse, ces folles descentes dans une neige «gros sel», vers la vallée qui vous appelle et vous reprend, hélas ! Visages rayonnants, pommadés, vous reviendrez en ville, enchantés de votre séjour; qu'importe alors les petits tracas de la vie journalière si vous avez pu vous vivifier pendant quelque temps sur les hauteurs et vivre magnifiquement...

Vacances blanches ! Grâce à elles, vous pourrez connaître le plein sens de la vie, vous pourrez vivre des heures inoubliables, vous reviendrez pleins d'une juvénile ardeur, le teint bronzé, l'esprit alerte, l'œil vif et la démarche légère. Les réminiscences de ces «Vacances blanches» chanteront toujours pour vous la symphonie rustique propre à vous rendre la vie heureuse et saine. Et ce sera tant mieux aussi bien pour votre santé physique que pour votre santé mentale.

René Azzeletti.

La biologie au secours de l'éducation physique

Note de la rédaction. — L'éducation physique s'applique à des êtres vivants. Il est donc indispensable qu'elle soit conçue et appliquée en fonction des lois naturelles qui régissent la vie et non pas à l'encontre de celles-ci. Notre collaborateur M. Claude Giroud a voué toute son existence de professeur d'éducation physique à l'étude de cet important problème. Son témoignage n'en a que plus de valeur et ne saurait être ignoré.

Les précurseurs

Les chercheurs de l'époque moderne, physiologistes et médecins, éducateurs ou artistes, en premier chef, ont fixé des limites biologiques à l'éducation physique et aux sports.

L'œuvre de Pierre-Henri Ling reste scellée à l'Institut royal d'éducation physique de Stockholm et à l'Ecole suédoise tout court.

Avant tout poète, Ling alliait à son idéalisme, un sens de la biologie qu'il avait acquis grâce au contact des livres français de son père, pasteur de paroisse, et des maîtres d'armes français qu'il côtoya à Copenhague, lors de ses études à l'université.

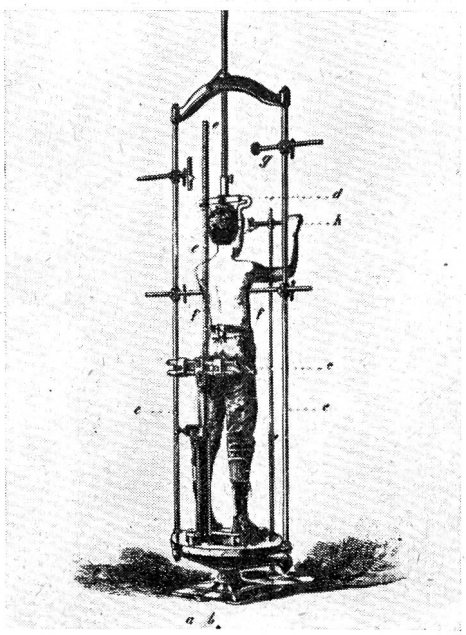
Ling, le premier, «classa» les exercices du corps. En voici la classification:

1. la gymnastique pédagogique ou hygiénique;
2. la gymnastique militaire;
3. la gymnastique esthétique;
4. la gymnastique médicale.

Ses idées furent reprises après sa mort, en 1836, et constituèrent les lignes directrices des différentes écoles nationales d'Education physique d'Europe. Il y eut ainsi une Ecole suédoise, une Ecole allemande et une Ecole française. Il serait passionnant de soulever le voile du passé et de faire de l'histoire, car nous comprendrions plus parfaitement la situation moderne de l'éducation physique.

Le vif du sujet est la biologie de l'éducation physique, ce tout dans lequel s'incorpore la gymnastique, et les sports.

Le mouvement corporel est le fondement de toute gymnastique. Tout mouvement est gymnastique lorsqu'il a un sens biologique. Tout mouvement corporel s'inscrit dans l'espace et dans le temps, s'exécute activement ou passivement.



Appareil anthropométrique de Ling.

La gymnastique de l'être sain est une activité physique auquel on donne aussi le nom de «gymnastique» éducative, hygiénique, harmonique, sportive, etc.

La gymnastique corrective est aussi une gymnastique de l'être sain, avec cette seule différence que le sujet présente une déficience d'attitude d'ordre musculaire souple, indolore, et que l'on peut corriger sur-le-champ par un mouvement correctif.