

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin |
| <b>Herausgeber:</b> | École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  |
| <b>Band:</b>        | 2 (1945)   |
| <b>Heft:</b>        | 14   |
| <b>Artikel:</b>     | Excursions   |
| <b>Autor:</b>       | [s.n.]   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-997060">https://doi.org/10.5169/seals-997060</a>                          |

### 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:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# jeunesse forte

## PEUPLE LIBRE

Journal des chefs romands  
de l'instruction préparatoire

Editeur : Office central pour l'instruction préparatoire,  
la gymnastique, le sport et le tir (OPI)

Macolin, août 1945

N° 14



Jetez-vous dans les bras de la nature,  
c'est pour cela que vous êtes nés.

GOETHE.

## EXCURSIONS

La distance journalière moyenne de 25 km. au moins doit être parcourue en évitant autant que possible les grandes artères. Le chemin parcouru pendant un cours doit atteindre 125 km. au moins. Il peut être tenu compte des différences d'altitude, 100 m. montée = 1 km. 200 m. descente = 1 km. Le chef de course peut prévoir une journée sans marches, plus spécialement réservée aux jeux et sports.

Le cours doit être organisé le plus simplement possible. Il faut prévoir au moins deux nuits sous tente. Si aucun bivouac n'est prévu, il faut utiliser dans une large mesure

les auberges de jeunesse, les cabanes du C.A.S. et de montagne comme logement. Dans la mesure du possible, les participants cuisinent eux-mêmes.

Pendant l'excursion, on combinera : l'établissement d'un bivouac avec et sans tente, d'une cuisine, l'utilisation de la toile de tente comme manteau, pèlerine, tente, sac de couchage, le remplissage du sac de montagne ; les soins des pieds, les reconnaissances des cheminements et emplacements de repos, l'emploi de la carte et boussole, les visites des endroits historiques les plus importants (connaissance du pays) ».

Malgré sa sécheresse administrative et technique, ce programme général d'organisation d'un cours d'excursions contient cependant toutes les promesses que la vie au grand air ne manque pas de prodiguer aux amants de la nature.

Vivre quelques jours en pleine nature, en vrais sauvageons, ivres de courses et de sauts, libres de crier sa joie (sans hurlements, s. v. p...), de popoter, de couper du bois (sans se couper), quelques chics expériences pour des adolescents, d'où qu'ils viennent. Apprentis, collégiens, jeunes campagnards, tous ont besoin de se détendre. La nature est friande et rit de ces ébats juvéniles. Autour d'un feu de camp, nos compagnons apprennent à se connaître ; ils s'apprécient à la tâche ; ils reconnaîtront toutes les sources viriles et saines que le cœur humain

contient. Il suffit souvent, au contact d'autrui, de regarder en soi-même pour découvrir ces sources et comprendre son prochain.

Dans les conditions actuelles de notre existence pourrie et farcie de commodités, marcher est une nécessité. Hélas, l'usage du tram, du vélo, des autos bientôt, fait perdre toute habitude de marcher. Le moindre parcours prend trop de temps, devient trop pénible. Ainsi, un exercice facile et simple, un exercice des plus favorables au développement de l'adolescent se trouve presque éliminé comme facteur de l'éducation physique. Dans l'I. P. le cours d'excursions remédie à cette carence.

A d'autres titres, ces sorties ont encore une grande valeur. Outre les avantages physiques certains, les courses à travers le pays mettent les jeunes en contact avec la nature et exer-

cent une influence des plus heureuses sur l'esprit et la formation du caractère. Sans aucune contrainte, ces marches augmentent les connaissances géographiques et historiques des participants qui découvrent encore les richesses de la faune et de la flore de nos régions diverses.

Mais les excursions sont aussi un moyen d'éducation. Le but de la course doit être atteint ; il s'agit donc de persévéérer, d'user de volonté, de ne pas rester en arrière, même si la fatigue vous gagne et que la chaussure vous blesse. Dans une large mesure, les courses apprennent à se tirer seul d'affaire en toute circonstance. De plus, de nombreuses occasions se présentent au jeune homme de venir en aide à ses camarades. La vie en commun au camp lui apprend la discipline et l'ordre ; il doit collaborer — au cantonnement, lors des travaux de nettoyage, de la recherche du bois ou de l'eau, du travail à la cuisine. — La camaraderie et la servabilité, que chacun surveille chez son voisin, sont soumises à rude épreuve. Tous apprennent à se connaître et à s'estimer. Chacun doit se

plier à la loi commune. Les efforts de la marche, les intempéries, la modestie du gîte et les inconvénients imprévus durcissent physiquement et moralement. Comme les joies et les peines sont partagées, le sentiment social et l'esprit de corps se développent.

Des excursions apprennent aussi aux participants le respect du prochain, les égards que cela comporte ; elles lui montrent qu'à côté des droits existent des devoirs. Le chef de course à la mission haute et belle, mais aussi pénible et pleine de responsabilités, d'éduquer ses compagnons à se bien comporter même quand ils jouissent d'une liberté nouvelle.

Un programme de courses bien conçu peut avoir pour conséquence des résultats inespérés ; en quelques jours vous aurez compris vos jeunes camarades et ils auront appris un peu ce qu'est la vie, ou du moins ce qu'elle devrait être pour eux. Le bénéfice physique et moral qu'ils en retireront vaudra parfois beaucoup plus à l'avenir que celui qu'ils auraient pu acquérir au cours de longues et fastidieuses leçons d'entraînement physique.



## Héroïsme

Ne croyez point ceux qui vous diront que la jeunesse est faite pour s'amuser ; la jeunesse n'est point faite pour le plaisir, elle est faite pour l'héroïsme. C'est vrai, il faut de l'héroïsme à un jeune homme pour résister aux tentations qui l'entourent, pour croire tout seul à une doctrine méprisée, pour oser faire face sans reculer d'un pouce à l'argument, au blasphème, à la raillerie qui remplissent les livres, les rues et les journaux, pour résister à sa famille et à ses amis, pour être seul contre tous, pour être fidèle contre tous.

CLAUDEL.