

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: 4 (1947)

Heft: 33

Artikel: Les bienfaits psychologiques de la marche [suite]

Autor: Juillerat, Paul

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997024>

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: 29.01.2026

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, Mai 1947

N° 33

DANS CE NUMÉRO :

Les bienfaits psychologiques de la marche. P. Juillerat. — Le Saut. Willy Dürr. — 4ème Cross à l'aveuglette. C. Giroud. — Le Contrôle médico-sportif. Dr. Baumann. — Echos de Macolin : Paavo Karikko, entraîneur olympique. — La Voix du directeur : Carte de légitimation pour l'obtention de billets à demi-tarif. — Nos hôtes : L'équipe nationale française de football fait escale sur la colline. — Que pensent les sportifs d'Outre-Manche de notre Institut national d'éducation physique ? — Le dernier Echo. P.-F. — Campagne pour l'enfant suisse menacé dans sa santé.

« Quoi de plus grand en ce monde
que de vouloir sérieusement. »

MICHELET.

Quand le mai est là !...

Les bienfaits psychologiques de la marche (Suite)

(Par Paul Juillerat, professeur de culture physique).

(Voir No. 32 de notre revue d'avril 1947).

Si vous avez proportionné l'étape à vos moyens physiques, compte tenu du terrain, de la saison ou de votre entraînement, l'apparition de la fatigue ne précèdera que d'une heure ou deux la fin de la marche. S'il vous faut davantage de temps pour parcourir l'étape que vous vous êtes imposée c'est que vous avez négligé quelques facteurs importants ; l'ignorance partielle des éléments d'un problème aussi passionnant et utile que celui de pouvoir effectuer plusieurs dizaines de kilomètres à la marche, vous diminuera dans votre rôle d'être qui de tout temps a cherché à comprendre et à dominer la nature. L'erreur commise doit être pour vous un enseignement et non pas une négation de votre puissance.

Au fur et à mesure que vous approcherez de la fin de l'étape, les symptômes de la fatigue grandiront chez vous comme une ombre interceptant les rayons de vie génératrices de joie et de force dont le souvenir est si agréable et si récent, que l'on s'attend à tout instant à les voir poindre à nouveau. Réconfortés à cette seule idée vous supporterez plus aisément la fatigue en faisant appel aux ressources de votre organisme par un renouveau de vigueur, sachant bien que le repos ne tardera pas à vous apaiser définitivement.

Peut-être préterez-vous moins d'attention à ce

qui vous entoure, la pensée sera plus incohérente ou quelque peu obsédante, mais la perspective de terminer une journée vécue intensément par une victoire de votre volonté vous stimulera en augmentant votre désir de ne pas trahir cette espérance. L'énergie nerveuse s'irrite, l'esprit se révolte puis se rassérène et vous continuerez en serrant les dents en vous disant : il faut vouloir. Encore 5 km. vous direz-vous et c'est fini.... l'étape ne laissera aucun mauvais souvenir. Il faut se répéter cela souvent et prévenir chaque défaillance en ponctuant : vouloir encore. Et c'est ainsi que vous arriverez à destination, le corps peut-être bien las, mais la volonté considérablement accrue par rapport à ce qu'elle était le matin.

Très souvent, il suffit d'un repos d'une heure ou deux pour récupérer l'énergie consommée mais si l'on veut poursuivre sa marche on s'aperçoit bien vite que l'on n'a récupéré qu'une partie de l'énergie dépensée. La volonté tendue a en réalité augmenté le potentiel d'énergie nerveuse et celle-ci est alors suffisante pour reprendre l'effort et le soutenir jusqu'à ce que la fatigue musculaire, par l'intoxication qu'elle produira finisse par interdire toute innervation motrice.

La marche est une école de volonté, la plus simple et la plus attrayante. Voyageurs qui avez

renoncé à l'autocar ou à la voiture privée, songez à ce que valent ces quelques heures d'effort moral et à ce qu'elles feront de vous par leur répétition. Elles vous préparent au combat perpétuel qu'est la vie, elles vous enseignent à durer et à vouloir.

On classe communément les individus suivant les trois caractères psychologiques suivants : affectifs, intellectuels et actifs. Si les sujets au caractère actif retirent un bénéfice certain des voyages à pied, ceux dont la vie est surtout affective ou intellectuelle comme les artistes, les hommes de lettres et tous ceux réagissant à l'émotion esthétique trouveront dans les longues marches à travers les régions qui leur sont inconnues ou peu familières une source abondante d'émotions multiples, souvent nouvelles, toujours fraîches et intenses.

Les grands voyageurs qu'étaient Bernardin de St. Pierre, J.-J. Rousseau, Chateaubriand et P. Loti nous ont fait de nombreuses et merveilleuses descriptions de leurs voyages, mais toutes ces lectures sont de bien ternes représentations de la réalité et les mots les mieux choisis ne peuvent provoquer les sensations complexes éprouvées au contact direct de la nature. Après une ou deux heures de marche, il semble au voyageur qu'il fait partie des êtres et des choses qui l'entourent ; la solitude qu'il trouble de son pas devient une confidente et il s'associe par la tournure de sa pensée au caractère dominant des lieux explorés.

Il faut marcher quelque temps et posséder un entraînement suffisant pour que toute perception du travail musculaire soit abolie, pour que notre âme, sympathise avec celle des grands bois, des prés colorés ou des montagnes arides et des rivages enchanteurs. Il faut marcher longtemps et d'un rythme régulier et facile pour que les milliers d'images glissant dans notre cerveau parviennent à élargir la conception de nos rapports avec l'univers. La plus sereine philosophie nous soutient à force de percevoir tant d'éléments variés mais fondus dans une similitude d'harmonie inégalable. Les riches inspirations viennent rarement au cours du trajet, absorbées que nous sommes à sentir et à vaguement comprendre. Au repos, lors de la remémoration des émotions vécues, une idée neuve et forte dans l'inconscient, illumine le panorama déjà nébuleux de notre voyage. Qui donc oserait se détourner des bienfaits de la sérénité de l'esprit et de la détente immense que procure la synthèse soudaine de sentiments divers et confus ? Qui donc refuserait d'ajouter aux plaisirs de la vue, ceux de la pensée et du cœur, tandis que les muscles tendent à leur fonction idéale ? Il faut payer d'un peu de volonté un bien-être total, supérieur à tout ce qu'offrent nos civilisations raffinées, par l'intuition profonde que nous avons de son imminence. Ceux qui suivent se constituer un organisme résistant, qui suivent s'entraîner et qui connaissent bien leurs moyens physiques ne tarderont pas à devenir des apôtres de la marche. Peut-on imaginer tout ce qui se peut voir sur un parcours de 40 km. en terrain accidenté ? Comment un homme jeu-

ne qui se prétend fort peut-il renoncer à jouir de ce privilège ? Comment enregistrer la multiplicité des coloris et se plaire au grand silence que rien n'ose troubler ? Comment admirer la savante ordonnance des cultures, l'opiniâtré du labeur des paysans, l'extrême propreté de certains villages ? C'est seulement au cours des promenades à pied qu'il est possible de noter toutes les caractéristiques d'une région inconnue ; or, n'est-ce pas avec la secrète pensée de varier nos émotions et de découvrir du nouveau que nous nous déplaçons ?

Nous partons avec cet espoir et trop nombreux encore sont ceux qui l'abandonnent au cours de leurs voyages parce que chez eux le souci du moindre effort est plus grand que leur curiosité et leur désir de vivre intensément.

La Chaux-de-Fonds, mai 1947.

P. JUILLERAT.

INSTRUCTION TECHNIQUE

LE SAUT

par Willy Dürr, maître de sport à l'Université de Bâle.

Généralités : Le saut, tout comme la course et les lancers est exclusivement un exercice d'extension. L'intense désir de sauter provoque les flexions et les contractions musculaires nécessaires à l'exécution du saut.

Les exercices de saut comptent parmi les plus naturels de toute l'éducation corporelle. Ils sont les exercices-types de force et d'agilité des membres inférieurs.

Les muscles extenseurs doivent être bien développés et bien formés en vue de l'effort à fournir et pour obtenir une position parfaite du corps.

C'est la raison pour laquelle les exercices de saut prennent une si large place dans l'éducation physique générale de l'homme.

Les exercices de saut sont en outre des exercices d'agilité et d'adresse, tout comme la marche est un exercice de tenue.

Pour acquérir cette agilité et cette adresse dans l'exécution du saut, il est nécessaire d'obtenir une parfaite exactitude d'exécution des mouvements.

Par la poursuite rationnelle d'un entraînement aux exercices de saut, les muscles se raffineront ; la rapidité, la force, les réflexes et la volonté se développeront très avantageusement.

Etude des mouvements. — L'individu qui n'a