

<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>	4 (1947)
<b>Heft:</b>	34
<b>Artikel:</b>	Macolin : le secret de l'entraînement sportif des Finlandais
<b>Autor:</b>	Pellaud, Fcis.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997032">https://doi.org/10.5169/seals-997032</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:** 29.01.2026

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

un travail intensif, pendant de longues années, un entraînement bien dirigé, et des aptitudes spéciales sont nécessaires. Ces conditions sont, à plus forte raison, indispensables pour réaliser de hautes performances. Néanmoins, une certaine souplesse du corps et de l'esprit, acquise par des exercices physiques appropriés, procure à chacun joie et santé. Il est fréquent que le moins adroit éprouve autant de satisfaction qu'un champion comblé d'honneurs.

Apprécie ton succès à sa juste valeur, sans exagération. Les années passent pour chacun de nous, et le temps qui coule engage à la réflexion et à la modestie. Souviens-toi qu'à part quelques exceptions, seules les années entre 20 et 30 ans sont celles des grands succès sportifs.

Puis vient le temps — pour le moins aussi important — où tu seras appelé à déployer toutes tes qualités professionnelles et personnelles, en tant que travailleur, comme éducateur de tes enfants ou des enfants des autres, comme citoyen, protecteur de ta famille, chef d'entreprise grande ou petite. N'abandonne pas, alors, la pratique des sports. Songe que nos descendants ont besoin de ton concours et de tes conseils.

**Nous tous, tes concitoyens et tes compagnons, comptons dans la vie quotidienne sur cette camaraderie que le sport t'a inculquée. Fais ton devoir en servant ta patrie et ton peuple par tous les actes, de toutes tes forces et de tout ton cœur. C'est ainsi que ton existence te procurera une réelle satisfaction.**

## **Macolin: Le secret de l'entraînement sportif des Finlandais**

Les Finlandais possèdent-ils réellement un secret pour leur entraînement sportif ? Telle est la question que nous avons posée à M. le professeur Fernand Voillat à l'occasion d'un des derniers cours de moniteurs romands.

Ami et grand admirateur de la Finlande qu'il connaît bien et du peuple finlandais dont il a pu apprécier les qualités tant physiques que morales au cours de ses nombreuses pérégrina-

peuple. Race d'insoumis, le peuple finlandais est celui qui de tous les pays d'Europe a eu à soutenir le plus longtemps le poids de la dernière guerre. Vaincu par la masse, il a su imposer le respect à son adversaire. Aujourd'hui, loin de s'abandonner à ses malheurs, il travaille, il paie, il fait honneur à ses engagements, sans haine, sans compter sur autrui.

Cet état d'esprit collectif se reflète dans cha-



**Paavo Karikko, vrai type du sportif finlandais, initie nos athlètes à certaines méthodes appliquées avec succès en Finlande.**

tions dans les pays nordiques, M. Voillat est certainement l'homme le plus qualifié pour répondre à notre question.

D'emblée, il nous déclare qu'il n'y a pas de secret, à proprement parler, dans l'entraînement physique des Finlandais ; il y a des facteurs importants qui, sans contredit, sont à l'origine des retentissants succès sportifs de ce vaillant petit

que athlète ou sportif pris en particulier. Si l'on considère qu'en Finlande, le sport n'est pas l'apanage exclusif de la jeunesse, comme c'est le cas généralement chez nous, on comprendra plus aisément comment la forme physique du peuple finlandais a pu atteindre un niveau encore égalé par aucun autre pays. Ce peuple a compris que pour défendre efficacement un ter-

Métoire aussi vaste que le sien avec une population inférieure en nombre à celle de la Suisse, il lui était indispensable de posséder une armature physique et morale à toute épreuve. C'est dans le sport qu'il a puisé sa force et dans la lutte pour son indépendance qu'il a acquis ces hautes qualités morales qui ont tant émerveillé le monde. Pour M. Voillat, il y a un autre facteur non moins important qui explique l'extraordinaire vitalité de nos amis finlandais.

Depuis plus de 10 siècles les Finnois pratiquent les bains d'air chaud, communément appelés « sauna ». Toutes les classes de la population, pauvres ou riches, jeunes ou vieux, pratiquent régulièrement les bains de « sauna », tout comme nous prenons nos bains. Cependant pour le Finlandais, la sauna est plus qu'une simple pratique d'hygiène, elle représente pour lui quelque chose de grand, de noble, et considéré presque comme une pratique religieuse.

La sauna est un incomparable régularisateur des échanges et des fonctions du corps humain ; elle raffermit l'énergie, répare les forces. C'est l'antidote rêvé pour qui vit dans l'air confiné

des villes, des bureaux, des ateliers ou pour qui se sent harassé par les travaux de la journée et une activité professionnelle unilatérale ; la sauna accorde en même temps le repos du corps et celui de l'esprit.

Voilà certainement le facteur le plus important, le secret qui fait du peuple finlandais une race si bien équilibrée.

M. Voillat ne nous a pas caché sa profonde admiration pour tout ce qui touche l'existence, les moeurs de cette nation qui, sous de nombreux rapports est identique à la nôtre. Celui qui a créé Macolin est allé, bien avant la dernière guerre, puiser son inspiration à Vierumaki, le magnifique centre national finlandais d'éducation physique où jeunes et vieux, hommes et femmes viennent puiser, au contact de la nature, les forces morales et physiques nécessaires à la dure lutte pour l'existence.

Puisse l'exemple du valeureux petit peuple finlandais, continuer à inspirer aussi efficacement les dirigeants de notre jeunesse suisse.

**Pellaud Fcis.**

## *L'œuvre de régénération*

L'ÉDUCATION PHYSIQUE — SON BUT — LA PRÉCISION DE SES PROCÉDÉS ET DE SA MÉTHODE.

Par G. DEMÉNY

### **Avant-propos.**

Grâce à l'amabilité de Mr. Raude, secrétaire au ministère de l'Education nationale française, nous avons le plaisir de présenter à nos lecteurs un article inédit de Mr. Georges Demény, sur l'éducation physique. Ce magistral exposé de l'éminent éducateur français, destiné à une conférence d'éducateurs, ne fut jamais présenté, son auteur étant décédé entre temps. Bien qu'écrit en janvier 1917, il présente encore à l'heure actuelle un intérêt qui n'échappera pas à ceux de nos fidèles lecteurs que les problèmes d'éducation intéressent.

### **La Rédaction.**

La faiblesse de la race a diverses causes :

Les tares héréditaires et la mauvaise manière de vivre. — La dégénérescence de nos jeunes tient, pour une grande part, à la vie scolaire ; l'école est la grande coupable. Faut-il continuer son action déprimante en cherchant à côté les correctifs et les remèdes de la médecine, ou bien porter plus haut, dans le régime de vie tout entier, les réformes nécessaires et urgentes ? Parce que l'enfant, fatigué par une station trop longue sur les bancs d'école, prend de mauvaises attitudes. N'est-ce pas là plutôt l'indice d'une faiblesse que des manœuvres de redressement localisées dans quelques muscles ne sau-

ront combattre ? — Une plante étiolée se meurt à la cave, le jardinier lui redonnera-t-il la vie en multipliant ses tuteurs ? Il la portera au grand air, au soleil, l'arrosera et la verra bientôt se redresser d'elle-même sous les influences naturelles.

C'est donc à la base qu'il faut frapper, et nous devons par tous les moyens en notre pouvoir, augmenter l'énergie vitale de l'individu ; il faut changer sa manière de vivre et le sortir du milieu néfaste d'une civilisation mal entendue. L'augmentation de son pouvoir énergétique est le seul indice de régénération d'une race, mais l'éducation intervient encore pour faire fructifier par le travail et utiliser au mieux le capital acquis.

Il ne faudrait pas cependant attribuer à l'éducation un pouvoir créateur ; elle développe et met en valeur des facultés existantes, elle ne peut, en réalité, changer sa nature de fond en comble.

Si le mouvement est la principale manifestation de la vie, le travail est l'indice de l'intensité de la vie, de l'énergie ou de la puissance dynamique de l'individu.

Cette puissance dynamique s'exerce dans les trois modes d'activité physique, intellectuelle et morale. **Augmenter cette puissance de travail ; savoir en tirer la meilleure partie utile**, voilà le double but de l'éducation physique et sa réalisation entraîne comme conséquence des avantages économiques, sociaux et moraux, par le fait d'une bonne direction donnée à notre activité.

Ceci étant admis, je voudrais vous montrer qu'il existe des procédés précis pour augmenter et utiliser au mieux le travail humain. — La méthode devient serrée, simple dans ses moyens, féconde dans ses résultats ; elle s'accorde de plus en plus avec les lois naturelles et approche