

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:	34
Artikel:	L'œuvre de régénération : l'éducation physique - son but - la précision de ses procédés et de sa méthode
Autor:	Demény, G.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997033

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>

ritaire 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

ainsi de la perfection définitive d'un art basé sur la science.

Pour réaliser le perfectionnement, nous disposons de conditions **externes** et de procédés **internes** :

Les premières comprennent l'hérédité, le milieu, l'alimentation, l'hygiène, les soins de propreté, l'habitation, le vêtement, les bonnes moeurs et le régime de vie ; les secondes consistent dans l'effort personnel énergique : vouloir, savoir vouloir, comment vouloir et pourquoi vouloir, afin d'agir avec plus d'intensité. Le perfectionnement, c'est en un mot **l'épanouissement et l'harmonie de l'être humain**.

Mais le perfectionnement a ses degrés et ses limites. Au début nous tâtonnons, il y a désharmonies entre nos actes et leur but ; l'adaptation est imparfaite, nous gaspillons nos efforts en pure perte, notre inconscience nous fait agir automatiquement et **nos progrès sont aléatoires**.

Au deuxième degré, l'adaptation de nos efforts est plus parfaite et plus économique, la perfection mécanique existe déjà, mais limitée à des actes habituels, elle reste du domaine de l'automatisme comme chez les animaux ; les **progrès sont stationnaires**.

Le troisième degré, l'adaptation est voulue et consciente, nous la suscitons librement ; le corps obéit à la volonté, nos efforts sont intelligents, il y a harmonie entre la pensée, la volonté et l'action, nos progrès sont presque indéfinis ; nous avons la facilité d'aborder un travail nouveau avec économie de temps et d'efforts et nous pouvons modifier nos habitudes selon la notion plus nette de nos actes.

Nous devons, néanmoins, passer par tous ces degrés avant d'arriver à la perfection relative et nous constatons dans cette évolution l'importance toujours croissante de l'acte mental, nos progrès s'arrêtent dès que nous n'avons plus la sensation nette de nos efforts.

La possession de soi-même est le degré supérieur de cet état conscient et agissant.

Nous voilà loin des systèmes abstraits avec leur mesquine conception, basant le perfectionnement sur des actes automatiques et conventionnels, invariables, négligeant l'acte intérieur mental et volontif.

A tous les degrés, le perfectionnement physique correspond toujours à des aptitudes variées réductibles à quatre, savoir :

1. **La robusticité** comprenant la force musculaire, la santé, la résistance à la fatigue, aux maladies, aux intempéries et aux privations.
2. Les bonnes proportions et la **forme extérieure du corps**.
3. **L'habileté à économiser et à utiliser** intelligemment nos forces.
4. Les qualités viriles et morales inséparables de l'énergie physique et en assurant une bonne direction sociale.

Ces aptitudes ne peuvent être confondues, elles répondent en effet à des modalités de l'effort et sont dévolues à des organes différents.

L'effort volontaire suivant son **intensité**, son

genre, sa qualité et son but a des résultats tout différents : les qualités physiques précédentes répondent justement à ces divers modes de dépense de l'énergie.

	Somme d'efforts	Genre d'efforts	Qualité des efforts	But et direction des efforts
Effort volontaire et ses modes avec les qualités correspondantes	Robusticité	Structure du corps	Adresse et utilisation économique de nos forces :	Energie morale

Le résultat général est **l'harmonie de l'être humain**.

Ces qualités s'obtiennent dans des conditions différentes qu'il est nécessaire de préciser.

I.

Robusticité, force musculaire, santé, résistance à la fatigue

Les muscles se développent par l'exercice, ils peuvent exécuter des efforts intenses et statiques ou du travail avec mouvements. Les efforts, et surtout le travail, sont une dépense qui provoque un échange nutritif très actif se continuant pendant le repos. Fortifier l'organisme, c'est le faire fonctionner de manière à obtenir le maximum de nutrition des organes avec le minimum d'intoxication. Chaque fonction contribuant pour sa part à la réparation intégrale, doit encore rester en harmonie parfaite avec les autres fonctions pendant la production de travail. Les muscles sont des machines motrices ne créant pas d'énergie, ils empruntent, au contraire, au sang des éléments de travail. Le travail laisse des déchets emportés par le torrent circulatoire et éliminés par les organes d'excration, le rein, la peau, le poumon. La composition chimique du sang est liée à l'apport des matériaux de nutrition et à cette élimination de déchets. Si la qualité du sang se maintient le travail pourra se continuer longtemps, mais si l'épuisement des réserves n'est pas compensé par l'apport de matériaux nutritifs nouveaux, si les déchets, véritables toxines, subsistent en permanence, les phénomènes de fatigue et d'incapacité fonctionnelle apparaissent et ne font que s'aggraver.

La résistance à la fatigue est donc intimement liée à l'harmonie et à la puissance de vitalité des organes de la nutrition ; la force musculaire ne demande que le développement de la section du muscle et une excitation nerveuse intense.

Les gros muscles ne font pas la santé, ni le fond, bien au contraire — et l'on s'explique pourquoi des sujets à muscles hypertrophiés trouvent dans ce développement exagéré lui-même une cause d'épuisement. La mine fatiguée des athlètes en chambre n'indique pas un état

brillant de santé, prédisposés à la tuberculose, souvent chauves, ils risquent de transmettre à leur descendance un état d'épuisement fort lamentable.

Il semblerait que la dépense excessive d'efforts devrait leur procurer la résistance, mais il suffit de remarquer que leurs efforts ont été trop violents pour ne pas amener des troubles de la circulation, de la respiration et de la nutrition. La forme de leur travail a été mauvaise, incompatible avec une réparation intégrale ; trop massif et trop localisé, ce travail les a épuisés sans toucher profondément ni sans modifier leur vitalité. A cette fatigue musculaire s'ajoute l'épuisement nerveux, car il faut doubler l'excitation pour obliger un muscle fatigué à continuer sa contraction et quelle que soit la force de volonté, il est impossible de commander, sans préparation, à des organes devenus impuissants par fatigue extrême.

La santé et la résistance à la fatigue nécessitent un entraînement progressif à la dépense par augmentation de la durée du travail ou par accroissement de la qualité de travail exécuté dans un temps donné et suivant une certaine loi.

Les éléments de l'entraînement sont : le rythme de travail ou l'alternance du travail et du repos, la bonne coordination des mouvements, l'alimentation et l'hygiène, le régime de vie régulière et en plein air, l'abstinence de tout excès et des excitants du système nerveux.

L'effet certain de l'entraînement sur la vigueur et la santé est passager, il doit être sans cesse renouvelé pour se conserver en forme, mais, s'il s'agit d'entraînement athlétique, il ne peut être longtemps continué.

Les exercices de marche, de course, de danse, de natation, de canotage, de boxe française sont des exercices très favorables à l'entraînement, car leurs efforts peuvent être modérés et prolongés.

(A suivre)

G. Demeny.

L'Instruction préparatoire demeure...

Monsieur Louis Meier, membre correspondant du comité de l'Association de la Suisse centrale de l'A.S.F.A., prend résolument la défense de l'Instruction préparatoire en relevant avec beaucoup d'à-propos les nombreux avantages que l'I.P. procure à l'A.S.F.A. Nous ne résistons pas au plaisir de soumettre à ceux de nos lecteurs, cette profession de foi qui prouve la réelle valeur de l'Instruction préparatoire pour les associations qui l'ont inscrite à leur programme.

La Rédaction.

La guerre est heureusement terminée, mais « l'enfant de la guerre » reste et doit s'adapter à l'état de paix. Chacun l'a déjà deviné et « enfant de guerre » est l'instruction préparatoire si utile à nos footballeurs. Malheureusement dans nos fonctions de dirigeant de l'I.P., nous avons constaté souvent une opposition non fondée à l'organisation en question. Nous savons très bien que des fautes furent commises. Rejetée premièrement par le peuple, l'instruction préparatoire fut imposée ensuite par le Conseil fédéral, en vertu de ses pleins pouvoirs alors qu'il aurait été plus simple de remettre toute l'organisation aux associations sportives. Une autre faute fut commise en voulant à tout prix intituler la nouvelle organisation « Instruction préparatoire militaire ». Ainsi que le disait très bien « Jeunesse forte, peuple libre », malgré l'attachement que l'on peut avoir et que l'on doit avoir pour notre armée, je crois qu'il ne faut pas la mêler à toutes les « sauces ». Il faut que nous soyons au clair sur ce point. Si ce ne sont des préoccupations d'ordre militaire qui ont présidé à la mise sur pied de l'ordonnance de l'I.P. du 1er décembre 1941, il y a lieu de modifier cette conception devenue caduque, du fait de l'éloignement des risques de guerre ; la nouvelle ordonnance prévoit d'ailleurs un caractère absolument civil.

Un journal ayant consacré dernièrement un article précisément à l'I.P., relevait à faux le caractère militaire des cours organisés à Macolin, ne serait-ce que par la notion de préparatoire. En effet, l'auteur de l'article en question ajoutait : Préparatoire à quoi ? sinon à l'école de recrues ? Et « Jeunesse forte, peuple libre » répondait fort justement : Que ce correspondant soit persuadé de la pertinence de ses propos, nous n'en doutons nullement et nous nous garderons de l'en dissuader à moins qu'il n'ait l'excellente idée de participer à l'un de nos cours. La préparation militaire est évidemment une conception, mais ce n'est pas celle des dirigeants actuels de l'I.P., lesquels voient en elle une instruction, une préparation à la vie de tous les jours. Elle veut former des hommes sains, robustes, capables de se défendre.

Chacun de nous doit donc éprouver une joie profonde de se consacrer à l'I.P. et je ne saurais mieux faire que de rappeler ici les idées exposées aux représentants cantonaux pour l'I.P. de l'A.S.F.A., par M. W. Bögli, de Biel, concernant l'importance qui doit revenir à l'I.P. et comment il faut procéder pour que cette reconnaissance soit tangible.

1. Il faut tout d'abord constater que, chez les parents aussi bien que chez les dirigeants de clubs, l'idée de l'I.P. n'a pas encore été bien comprise et il n'y a qu'un moyen pour lutter contre cette incompréhension à la diffusion de nos idées. Nous sommes persuadés que, dans ces milieux, la passivité ou même la résistance disparaîtront aussitôt que l'on reconnaîtra clairement quels sont les buts et l'idéal de l'I.P.

2. Il faut tenir compte du fait que celui qui demande son admission dans un club de football entend pratiquer le football. Là il faut de nouveau fournir les éclaircissements nécessaires. Ceux-ci doivent tendre à faire comprendre que