

<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>	35
<b>Rubrik:</b>	Que se passe-t-il à Macolin?

#### **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>**

mèlent aux pasteurs et aux rabbins qui, eux aussi, ont quitté leur redingote pour endosser le training « hirondelle ».

Le cours qui vient de se terminer, comme ceux des années précédentes, ne vise pas, à proprement parler, à former des moniteurs actifs de l'Instruction préparatoire, bien que rien ne s'oppose à ce qu'un théologien ne s'adonne à l'éducation physique et ne l'enseigne.

Le sport est, je l'ai déjà écrit, un des plus puissants moyens de gagner la confiance de la jeunesse. Cette conquête doit-elle se borner à endiguer nos jeunes gens sur la voie purement matérialiste ? Veut-on instaurer chez nous le culte de la force bestiale dont nous conservons un si douloureux souvenir ? Ne veut-on pas plutôt, par le sport, gagner la confiance de la jeunesse pour l'aiguiller ensuite sur la seule, l'unique voie capable de nous sortir du chaos actuel : le réarmement spirituel et moral de la génération montante. Nos autorités fédérales ont compris l'importance de ce problème qui est actuellement au premier plan des préoccupations de la majorité des nations. Elles ont confié à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport une grande et noble mission. L'Eglise, pourtant si réservée à l'ordinaire, a d'emblée fait siennes les préoccupations de nos magistrats et collabore avec un magnifique enthousiasme à la grande oeuvre de régénération nationale. Les quelque quatre cents ecclésiastiques de toutes confessions qui, jusqu'à ce jour, ont fréquenté les cours de Macolin sont une preuve irréfutable de la cohésion existant entre le pouvoir civil et religieux de notre pays.

Formons le voeu que, d'efforts si heureusement conjugués, naîsse, pour notre patrie, une ère de paix et de prospérité.

**Pellaud F.**

(Voir également notre article « Qui doit faire le premier pas » publié dans le numéro 3 de notre revue « Jeunesse forte - Peuple libre », de février 1947).

## Que se passe-t-il à Macolin ?

### TRANSMISSION DE POUVOIRS

Mr. Arnold Kaech, nouveau directeur de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, a pris officiellement possession de son poste, le 1er juillet 1947, à Macolin.

Mr. le conseiller fédéral Kobelt, chef du Département militaire fédéral, tint à introduire personnellement le nouveau directeur dans ses fonctions, montrant par là, tout l'intérêt qu'il porte à notre Institut national d'éducation physique. En termes concis mais profonds, le chef du Département militaire fédéral souligna l'importance de l'éducation physique de la jeunesse suisse pour notre peuple et la grandeur de la mission dévolue à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Le choix du directeur ne fut certes pas des plus aisés. Mr. Kobelt est toute-

fois persuadé que celui qui a été fait est heureux et que Mr. A. Kaech est certainement l'homme le plus qualifié pour occuper un tel poste.

S'adressant au nouveau directeur de Macolin, Mr. Kobelt le remercia d'avoir accepté cette grande et belle mission et lui souhaita un franc succès et beaucoup de satisfaction dans ses nouvelles fonctions.

S'adressant ensuite à Mr. le professeur Stehlin, directeur ad intérim de l'Ecole depuis le 1er septembre 1946, Mr. le conseiller fédéral le remercia pour l'excellent travail effectué à Macolin, en sa qualité de directeur et de président de la Commission fédérale de gymnastique et de sport.

Prenant à son tour la parole, Mr. Stehlin précisa l'importance de la mission de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport qui doit être un centre d'éducation non seulement physique, mais également spirituelle et morale. L'orateur tint également à remercier Mr. Kobelt pour l'heureux choix fait en la personne de Mr. A. Kaech, prouvant ainsi l'importance qu'il attribue à l'institut de sport de Macolin.

Mr. Stehlin demeurera à Macolin jusqu'à la fin juillet en vue d'orienter le nouveau directeur sur nombreuses et diverses tâches de l'école.

**Ecole fédérale de gymnastique et de sport.  
Service romand d'information.**

## Et maintenant voyons le tableau des cours...

### COURS FÉDÉRAUX :

- 7-12 juillet : Cours d'introduction à l'I. P. pour ecclésiastiques.
- 14-19 juillet : Cours d'introduction à l'I. P. pour directeurs d'écoles et instituteurs.
- 21-26 juillet : Cours instruction de base No IA pour étudiants (allemand).
- 28 juillet au 2 août : Cours instruction de base No. IA pour étudiants (français).
- 28 juillet au 9 août : Cours pour candidats et candidatess au diplôme fédéral No. I de maître de gymnastique et de sport.
- 11-16 août : Cours instruction de base No. IA pour étudiants (mixte).
- 18-20 août : Cours pour entraîneurs-moniteurs, chefs et instituteurs (allemand).

### COURS D'ASSOCIATIONS :

- 5-6 juillet : Examen de base, région Suisse centrale de l'ASFA.
- 12-13 juillet : Cours de moniteurs d'entraînement de l'ASFA.
- 14-19 juillet : Cours de l'Association cycliste suisse.
- 14-18 juillet : Cours de l'Association suisse des maîtres de gymnastique.

19-20 juillet : Examen de diplôme pour les entraîneurs de l'ASFA.  
24 juillet au 3 août : Camp de juniors de l'ASFA.  
26-27 juillet : Examen de diplôme pour les entraîneurs de l'ASFA.  
3-8 août : Cours de la Société fédérale de gymnastique féminine.  
4-9 août : Cours de l'Association suisse des maîtres de gymnastique.

9-10 août : Cours de moniteurs d'entraînement de l'ASFA.  
11-16 août : Cours de l'Association suisse des maîtres de gymnastique.  
22-24 août : Cours de la Fédération suisse de basketball.  
Cours de la Fédération suisse des cheminots.  
30-31 août : Cours de l'Association cantonale bernoise des maîtres de gymnastique.

# L'OEUVRE DE RÉGÉNÉRATION

par Georges DEMENY  
(voir No. 34 de juin 1947)

II.

## HARMONIE DE STRUCTURE FORME EXTÉRIEURE DU CORPS

La forme du corps est fixée par l'hérédité et modifiée par nos attitudes et nos efforts habituels. Il y a des types d'individus courts et trapus et des types allongés, comme il y a des types de vitesse et de force ; chaque spécialité sportive ou de travail professionnel a ses variétés. Les gros efforts modifient les muscles, les tendons, les os ; avec l'âge la perte d'élasticité et la réduction de l'étendue des mouvements est la caractéristique de la vieillesse ; le travail pré-maturé et excessif arrête la croissance, la soudure des épiphyses des os longs fixe la taille avant l'âge adulte et l'individu reste petit. L'immobilité cause plus de déformation du squelette que les mauvaises attitudes accompagnées de mouvement et il ne faut pas incriminer seulement les mauvaises attitudes dans la formation des déviations scolaires, on doit y voir aussi une prédisposition due à l'état général et à un trouble dans la nutrition. Une hygiène générale haussant le ton de l'organisme donne souvent, chez un sujet affaibli de meilleurs résultats qu'un remède à effet local. Sous prétexte de se tenir droit, il ne faut pas se tenir raide et supprimer le mouvement dans toutes les pièces articulées du rachis et du thorax ; le mouvement est toujours supérieur à l'effort statique ; les attitudes de travail sont réglées par la meilleure utilisation de nos forces et non par une esthétique de convention.

Chaque effort bien défini met en jeu des groupes de muscles déterminés. Ainsi peuvent se développer à l'excès certaines régions du corps, pendant que d'autres s'atrophient par défaut d'activité. Le développement harmonieux de la musculature est le résultat d'une distribution générale de nos efforts et jamais d'une spécialisation à un seul mouvement. La locomotion normale, les exercices sportifs suffisent pour cela. Il existe, il est vrai, des exercices spéciaux pour développer isolément les muscles, mais ces exercices n'apprennent pas à nous en servir et se

font habituellement en chambre dans l'air confiné. Il est infiniment préférable d'obtenir le développement musculaire par le travail ; hypertrophier son système musculaire par des moyens artificiels n'est pas sans danger si la puissance énergétique et nutritive de l'organisme n'augmente pas en proportion de la dépense. Il est pour chacun une masse musculaire au delà de laquelle l'équilibre nutritif est rompu. D'ailleurs, les muscles en excès ne tiennent pas, ils diminuent dès que les moyens de culture sont délaissés.

L'harmonie musculaire est tout autre chose, c'est la résultante du travail et du fonctionnement de tous les faisceaux musculaires dans leur action normale, la section des muscles étant proportionnelle à l'intensité des efforts et la longueur de leurs faisceaux proportionnelle à l'étendue de leur mouvement habituel.

Les meilleures conditions pour développer la musculature sont donc l'étendue complète du mouvement articulaire avec des efforts moyens contre une résistance continue, un rythme de travail avantageux, le repos dès l'apparition de la fatigue, une température favorisant le cours du sang périphérique et une alimentation substantielle. Malgré ces conditions, le muscle ne dépassera jamais un certain volume.

D'ailleurs, l'avantage des grosses masses musculaires, au point de vue de la résistance à la fatigue et de la santé, est loin d'être démontré. Au delà d'un certain développement le muscle constitue un poids mort gênant pour la vitesse, il est un véritable laboratoire de toxines ; dans les armées, les traînards sont généralement les sujets à grosses jambes et à gros mollets. Il y a des points faibles dans la musculature : l'épaule, le thorax et l'abdomen ont besoin d'être fortifiés, des exercices spéciaux ont été imaginés pour cela, mais les exercices complets et énergiques : la natation, le canotage, la boxe française sont suffisants et donnent un résultat plus durable et plus harmonieux que les mouvements de la gymnastique analytique ; il y a cependant des exercices déformants comme le grimper, l'escalade, qui doivent être corrigés par d'autres choix à dessein.

Les muscles se perdent si on ne les entretient