

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: 5 (1948)
Heft: 3

Artikel: L'importance de l'école de base pour les juniors
Autor: Zoss, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996598>

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: 12.01.2026

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

L'importance de l'école de base pour les juniors

par A. ZOISS, secrétaire de l'ASFA

Comme introduction à cet exposé, je citerai les mots si pertinents du rédacteur de l'organe du club, Theo Ribi, F.C. Saint-Gall (voir « Sport » du 14 janvier 1948) : « Le jeu de football exige l'esprit d'équipe, l'athlétisme léger ou l'école de base, l'éducation de la personnalité. Je vois dans l'union du jeu et de l'athlétisme les plus grandes possibilités d'une activité et d'une éducation sportives. »

J'ai l'impression que nous autres, footballeurs, avons toujours mieux compris — surtout au cours de ces trois dernières années — qu'il devait exister un lien quelconque de parenté entre le football et l'école de base. Si, par la suite, je parle à plusieurs reprises des cours de base, il ne s'agit ni de vouloir éviter lâchement l'athlétisme léger, ni que je veuille en quelque sorte souligner spécialement un nouveau principe sportif. Je veux simplement essayer par là, pour nous footballeurs et surtout pour les juniors, de faire connaître un terme plus populaire qui aura plus de chances d'être compris dans son vrai sens par les jeunes footballeurs.

Ce que j'entends, en général, par l'école de base pour footballeur ? Simplement, ce qui se trouve dans les prescriptions d'exécution du D.M.F. sur l'Instruction préparatoire volontaire : la course (discipline la plus importante), le saut, le grimper, le jet et le lancer ; exercices d'entraînement, de réaction et de courage. En parlant tout à l'heure de la parenté entre le football et les cours de base, je pensais involontairement aux affiches que l'on voit chaque dimanche dans les villes et dans les campagnes. Je vois les footballeurs — et pas seulement les gardiens — faisant du saut en hauteur ou sprintant ; je vois le gardien réagissant en une détente magnifique, sans parler des athlètes courageux, agiles, entreprenants et endurants qui se sont voués au football et qui, vu de ce côté, représente la forme la plus complète des exercices corporels. N'oubliez pas, a dit un savant sportif, qu'une école de base athlétique est le fondement de la technique et de la tactique. Il n'y a rien de plus faux que de prétendre que tel ou tel joueur est techniquement inférieur lorsque, dans les vingt dernières minutes du jeu, par suite d'une capacité de production corporelle insuffisante et du manque d'énergie qui en est la suite, il rate des balles, stoppe à mauvais escient et ne trouve plus la force de se débarrasser d'un adversaire par des surprises ou du dribbling. Combien de fois ai-je pu constater que des joueurs de toutes les classes n'étaient plus maîtres de leur jeu par suite de la mauvaise condition dans laquelle ils se trouvaient corporellement.

Après ces considérations plus ou moins générales, revenons à nos juniors. La science nous enseigne que le corps des jeunes gens se forme entre la quinzième et la dix-neuvième années, selon la manière dont il est employé. Chacun comprendra facilement qu'une activité unilatérale ayant pour but de développer les muscles des jambes aura pour résultat la formation d'anormalités, par exemple dans la musculature du ventre ou du dos. Nous connaissons des cas dans lesquels des jeunes gens ont été gênés dans le choix de leur profession par suite du retard dans le développement des épaules et de parties des bras. Il en découle cette vérité,

que la première règle pour une activité sportive des juniors doit être la formation *générale* du corps par une école de base appropriée. L'école de base est en outre le meilleur moyen d'élever la jeunesse non pas exclusivement pour des records sportifs, mais, avant tout, pour le développement et la puissance corporels en général.

Nous avons déjà cité Theo Ribi ; il dit encore : « C'est un grand avantage de l'école de base que, par des mensurations diverses, on détermine la relation entre production sportive et état du corps, ce qui permet de régler à volonté le genre d'entraînement approprié. Le chronomètre et les instruments de mensuration dévoileront inexorablement les fautes commises dans la manière de vivre ou dans le genre d'entraînement. De cette façon, le jeune athlète sera amené à temps à adopter un genre de vie sain. Dans les cours de base, il est laissé à lui-même et est seul responsable de ce qu'il fait. L'entraînement à l'athlétisme léger exige beaucoup de discipline personnelle et augmente le sens de la responsabilité envers soi-même. La valeur des cours de base pour le développement du corps et du caractère des jeunes gens n'est pas la recherche de victoires, mais l'entraînement ponctuel et consciencieux. »

Les sociétés dans lesquelles règne cet esprit verront les élèves des écoles secondaires et des gymnases se tourner davantage vers elles, car les jeunes apprécient tout spécialement la participation à un entraînement aussi varié que possible, dans lequel l'école de base ne doit pas être négligée. La jeunesse scolaire intelligente ne doit pas être effrayée par l'uniformité de la méthode du football. Cette constatation, faite à plusieurs reprises, nous amène à affirmer que la condition primordiale pour l'enseignement à l'école de base est représentée par les facultés et les capacités de l'instructeur. Plus l'entraîneur possède à fond l'école de base, plus les jeunes en profiteront. Un entraîneur qui ne connaît la course, le saut et les disciplines techniques que par oui-dire sera plus franc s'il laisse complètement de côté l'école de base. Nous possédons heureusement aujourd'hui dans chaque région des moniteurs pour juniors qualifiés, qui sont à la hauteur de leur tâche aussi bien pour l'école de base que pour la technique du football. La possibilité de suivre les cours fédéraux de moniteurs a permis de former de nombreux entraîneurs aux cours de base. Depuis une année, les moniteurs et instructeurs peuvent, en suivant des cours de courte durée à Macolin, obtenir leur brevet de moniteurs pour cours de base. Grâce au soutien de nos organes techniques, de nombreux entraîneurs ont profité de cette possibilité.

COMMENT ADAPTER L'ÉCOLE DE BASE À L'ENTRAÎNEMENT DES JUNIORS ?

Je recommande le schéma suivant : un tiers du temps disponible sera voué aux disciplines de l'école de base, soit course, saut, grimper, jet et lancer, et ceci à tour de rôle, car il ne sera jamais possible d'étudier toutes les disciplines en un seul jour d'entraînement. Un peu plus du tiers suivant sera consacré à la technique de la balle et au travail tactique ; on intercalera dans cette partie des exercices pratiques de réaction et de courage. Le reste du temps, soit un petit tiers,

sera rempli par un jeu, après lequel il est recommandé de laisser quelques minutes pour une petite course, qui servira à faire disparaître l'essoufflement et à tranquilliser le corps.

Exécuté de cette manière, l'entraînement sera ressenti par les jeunes comme bienfaisant et reconnu sans autres par les cantons comme cours d'école de base dans le sens de la nouvelle ordonnance encourageant la gymnastique et les sports. Une fois l'entraînement introduit de cette façon, nous passerons à l'accomplissement de notre tâche consistant en *la garde de la capacité physique de notre jeunesse, pour laquelle nous sommes même légalement responsables*. On a pu, à maintes reprises, nous reprocher avec raison de n'avoir pas toujours accompli cette tâche.

Le match le plus impressionnant auquel j'ai assisté ces dernières années fut celui opposant les juniors de Vienne aux juniors de la R.A.F., en 1946, à Berne. A part les éloges entendus et lus après ce match, une constatation étonna les nombreux connaisseurs du football : la condition physique et morale insurpassable des Viennois. Plus d'une fois, j'entendis prononcer : *« Les deux équipes ont reconnu l'importance de l'école de base. »*

Il serait incompréhensible et irresponsable de notre part de ne pas, nous aussi, le reconnaître.

A. ZOISS,

secrétaire de l'Association suisse
de football et d'athlétisme.

Échos romands

GENÈVE

AVEC LES MONITEURS I.P. GENEVOIS !

En dépit des conditions atmosphériques peu favorables, le cours annuel de répétition des moniteurs de l'instruction préparatoire volontaire a obtenu un réjouissant succès. Parfaitement organisé par le service I.P. genevois, le cours, groupant plus de cent moniteurs, fut honoré par la présence de M. A. Kaech, directeur de l'École fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, qui tint à apporter personnellement aux moniteurs I.P. genevois le salut de l'institution qu'il dirige. Dans un exposé empreint du plus bel esprit sportif, M. Kaech exposa les principes directeurs qu'il entend mettre à la base de l'activité de l'E.F.G.S. C'est ainsi qu'il montra combien les exercices corporels peuvent contribuer à l'épanouissement de la personne, et qu'il définit le processus qui, partant de l'éducation physique de base — et passant par la performance, qui ne se solde pas forcément par une victoire —, se termine par une confiance en soi si nécessaire à l'heure actuelle.

Le directeur de l'E.F.G.S. ne manqua pas, non plus, d'insister sur la valeur sociale de la gymnastique et des sports, devant lesquels tous les pratiquants sont égaux, qu'ils soient riches ou pauvres, et il donna du « fair-play » la définition suivante, qui est tout à la fois originale et superbe :

« Savoir perdre sans larmes et savoir gagner sans grimaces. »

Inutile de dire que M. Kaech conquiert son auditoire, et nous ne cachons pas que, dans les conversations privées que nous avons eu le plaisir d'avoir avec lui, cette excellente impression fut encore renforcée.

La deuxième partie du cours fut consacrée aux traditionnels concours qui se déroulèrent au Parc Bertrand qui, hélas ! va probablement être rendu à sa destination première de promenade publique ! Ce qui serait fort regrettable et préjudiciable à l'éducation physique post-scolaire de nos jeunes gens.

J. CHEVALIER.

NEUCHÂTEL

IVe CROSS CANTONAL A L'AVEUGLETTE

Comme nous l'avons déjà signalé dans notre chronique du mois de janvier, la République cen-

tenaire neuchâteloise mettra sur pied, en 1948, une imposante série de manifestations sportives destinées à marquer d'une façon toute spéciale cet heureux anniversaire.

L'Office cantonal d'éducation physique a revendiqué l'honneur d'être associé à cette allégresse sportive en faisant figurer son traditionnel cross à l'aveuglette dans le cadre des manifestations sportives du Centenaire.

Il est heureux d'annoncer aux lecteurs de « Jeunesse forte, Peuple libre » que le « Cross du Centenaire » aura lieu le 23 mai 1948 et sera assuré d'une participation record. Chacun voudra, en effet, gagner la médaille souvenir du Centenaire, qui sera remise à chaque participant au cross, en plus des prix spéciaux du Centenaire et des challenges en compétition que chaque équipe peut espérer mériter si elle s'y prépare consciencieusement dès aujourd'hui.

Nous rappelons que le cross est ouvert aux équipes de tous les cantons suisses. Les inscriptions doivent être adressées sans retard à l'Office cantonal d'éducation physique, à Neuchâtel, qui donnera à chacun tous les renseignements nécessaires.

Au revoir donc, à Neuchâtel !

F. P.

VALAIS

COURS CANTONAL POUR MONITEURS I.P.

Ce cours s'est donné les samedi 3 et dimanche 4 avril, à Sion, sur le terrain du F.C. et des Nouvelles Casernes.

Il réunit 90 participants (élèves), répartis en sept groupes, sous la conduite de moniteurs qualifiés, ayant suivi au préalable les cours de l'École fédérale de gymnastique et de sports de Macolin.

Toutes les régions du canton étaient représentées, et c'est un plaisir toujours renouvelé de voir l'élan et l'enthousiasme de nos moniteurs à ces cours annuels.

M. Hirt, chef de l'I.P. en Suisse, inspecta le cours samedi et ne cacha pas son admiration devant les progrès réjouissants marqués par notre canton dans le domaine de l'éducation physique de la jeunesse.

Samedi encore, M. Roger Bonvin, chef d'entraînement de notre patrouille militaire aux Jeux Olympiques de Saint-Moritz, fit une causerie qui emballa littéralement ses auditeurs en évoquant les récentes compétitions olympiques. M. Bonvin est un chef dans toute l'acception du terme, et il a le