

**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:** La place de l'éducation physique dans l'éducation générale [suite]  
**Autor:** Dottrens, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996600>

### **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:** 01.01.2026

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

Ces marques doivent être très exactement atteintes par le pied d'appel. La longueur des pas entre la première marque et la poutre d'appel ne doit plus varier. Nous placerons la 2<sup>me</sup> marque à environ 15 pas de la poutre. Cette marque doit être également touchée par le pied d'appel. On peut remédier à de légères inexactitudes en accentuant ou en diminuant la longueur des pas de telle façon que la première marque soit, en tout cas, très exactement atteinte. La troisième marque situe la ligne de départ de l'élan.

#### Comment procéder pour mesurer l'élan ?

L'élan doit être d'une longueur telle et les marques placées avec une telle précision, que nous puissions atteindre la poutre au centimètre près avec notre pied d'appel. Pour mesurer l'élan, on peut procéder indifféremment de l'une ou de l'autre manière suivante :

1. Le sauteur prend le départ sur une piste cendrée fraîchement roulée et fait une course accélérée jusqu'au moment où il atteint sa vitesse maximum, soit environ 35 - 40 m. (Phases de start et d'élan). Entre 35 et 40 m., il cherche ensuite l'empreinte laissée par son pied d'appel, puis mesure la distance comprise entre cette empreinte et l'emplacement de dé-

part ; il détermine en même temps la distance comprise entre l'emplacement de départ et la 1<sup>ère</sup> marque (environ 5 pas) et jusqu'à la 2<sup>me</sup> marque (environ 15 pas).

2. Si l'on dispose de peu de temps pour effectuer des mensurations exactes (par ex. au cours de l'entraînement) le sauteur prend le départ **sur la poutre d'appel** et court jusqu'au moment où il atteint sa vitesse maximum, **plus 5 m.** Un camarade lui indique l'empreinte de son pied d'appel. Si à partir de cet endroit, il court dans le sens opposé, il atteindra plus ou moins exactement la poutre.

Ce qui est particulièrement difficile dans le saut en longueur, c'est le passage souple de la course au saut. L'athlète ne doit pas seulement filer comme une flèche par dessus le fossé, mais il doit, une fois la poutre d'appel atteinte, s'élever correctement. **Afin que le sauteur puisse atteindre une hauteur suffisante, il doit absolument se relâcher dans les derniers 5 m., sans qu'intervienne, toutefois, une réduction de son allure.**

La tension obtenue au cours des derniers mètres permet un léger déplacement du centre de gravité du corps ce qui facilite une énergique détente finale.

(A suivre.)

## *La place de l'éducation physique dans l'éducation générale*

par M. Robert DOTRENS, directeur des Etudes pédagogiques, à Genève.

L'éducation morale doit amener l'adolescent à l'idée de règle morale et lui donner la force de caractère nécessaire pour respecter cette règle. Or, la psychologie nous a enseigné quand et comment cette notion de règle et de devoir s'acquiert ; non par l'effet de la contrainte de l'adulte et par l'obéissance imposée aux enfants, comme trop d'éducateurs le croient encore, mais bien par la pratique et par l'exercice. La morale de contrainte, tant prônée encore de nos jours, reste extérieure à l'individu et celui-ci s'en libère dès qu'il en a la possibilité. La vraie formation morale de l'enfant, c'est-à-dire la règle, imposant à sa conscience le devoir à accomplir, ne peut résulter que d'une expérience personnelle, celle qui est obtenue par la coopération avec ses égaux, les autres enfants.

Le professeur Jean PIAGET, dans ses ouvrages, a démontré le processus d'acquisition de cette morale autonome que l'enfant s'impose à lui-même au cours des expériences qu'il fait en vivant avec ses semblables, particulièrement pendant le jeu. Le jeu exige l'observation de la règle, car le mauvais joueur rend le jeu impossible. Dans le jeu, la règle s'impose à l'enfant du fait du consentement mutuellement accepté par tous et c'est de là que procède petit à petit la

notion de règle morale. Ce sont, en effet, les règles qu'on accepte de plein gré, les consignes que l'on se donne librement qui caractérisent la personnalité morale et qui font que les êtres humains ont du caractère ou n'en ont pas. La morale de contrainte hétéronome, extérieure à l'individu, crée des gens qui sont honnêtes par peur du gendarme et dont l'honnêteté risque fort de se perdre si le gendarme s'en va. La morale autonome produit des hommes de conscience et de devoir prêts à s'imposer une saine discipline personnelle. Il convient donc, pour éduquer moralement l'enfant, c'est-à-dire pour le mettre dans la situation de se déterminer, de multiplier les occasions où il peut s'entraîner à avoir de la volonté et du caractère. Or, s'il est une discipline éducative qui, tout naturellement, offre des occasions dans le cadre de la vie naturelle de l'enfant, c'est bien l'éducation physique et le sport qui, tous les deux, par la nécessité du travail en équipe entraînent à la responsabilité que chacun d'eux ressent lorsqu'il fait partie d'une équipe et qu'il se sent responsable, pour sa part, de la victoire de cette équipe ! Plus on est capable de s'imposer cette volonté, cette maîtrise de soi pour être digne de ceux avec qui on collabore, plus on acquiert

l'énergie nécessaire à obtenir de soi-même de meilleurs résultats.

Le vrai sportif n'est-il pas celui qui accomplit des performances sans que l'on sente l'effort qu'il fournit ? Il est comparable au virtuose chez qui ne transparaît plus la technique professionnelle qu'il a dû dominer ; tous deux, comme on dit, « ont de la classe » et l'on sait que tous les deux, s'ils veulent continuer à être à la hauteur de leur réputation, doivent se perfectionner, « garder la forme », s'imposer une ligne de conduite sévère, une discipline de tous les instants, se contrôler, se surveiller, renoncer bien souvent à une foule de facilités qui seraient pour eux tout autant de causes de difficultés ultérieures. C'est par l'éducation physique que l'on peut préparer des hommes et des femmes de cette trempe qui apprendront à l'école à s'imposer librement des règles de conduite et l'entraînement qui leur seront nécessaires plus tard, dans la vie de tous les jours.

Considérée sous cet angle, l'éducation physique peut prétendre à dépasser même en importance l'éducation intellectuelle ; elle devient une véritable éducation de soi-même dont les résultats dépendent en bonne partie de la valeur de ceux qui en sont chargés et de la conviction qu'ils ont du but dernier qui est assigné à leurs efforts. On voit donc la part qui incombe à l'éducation physique et au sport dans cette tâche essentielle qu'est la formation du caractère. L'intelligence y entre pour peu et le savoir pour moins encore.

Peut-être n'est-il pas inutile de rappeler, ici, l'étonnante expérience réalisée par Thomas Arnold, dès 1828, lorsqu'il prit la direction du collège de Rugby. On sait que ce pasteur devenu

éducateur, mit le sport à la base de la pédagogie, convaincu que les adolescents dont il dirigeait l'éducation devaient bâtir eux-mêmes leur propre virilité avec les matériaux dont ils disposaient personnellement et qu'il était vain de continuer à penser qu'il pouvait la bâtir pour eux. Il révolutionna les méthodes d'éducation de l'époque en donnant au sport une part prépondérante et cela d'autant plus qu'il remit aux élèves eux-mêmes le soin de s'organiser. Il introduisit à la fois une réforme profonde de l'éducation physique et de l'éducation morale. On s'accorde, aujourd'hui, à reconnaître que ses innovations, qui s'étendirent peu à peu à tous les grands collèges de Grande-Bretagne, ont eu pour conséquence la mise au point d'un type d'éducation spécifiquement anglais. C'est à lui que l'Angleterre est redevable de la formation de son élite contemporaine qui a assuré la force, la valeur et la grandeur de l'empire britannique. Nous ne devons pas oublier, en Suisse, et dans le monde, ce que nous lui devons et ce que nous devons à cette éducation du caractère, axée sur le « fair play », puisque seuls les Anglais ont été capables de sauver le monde de l'emprise allemande.

A comparer l'éducation anglaise de caractère pratique et l'éducation française si intellectualiste et si abstraite, on ne peut que se convaincre des avantages que présente la première sur la seconde. Et c'est de ce point de vue de l'éducation intégrale que doivent être posés à nouveau, chez nous, les problèmes relatifs à l'éducation physique et non plus du point de vue utilitaire et fort incomplet de la défense du pays.

## L'entraînement sportif au point de vue médical

par M. le Dr. Paul MARTIN, Lausanne.

La meilleure façon d'y arriver c'est de faire du « footing ». Les Finlandais, qui détiennent le secret de la résistance physique, me l'ont appris et dès lors j'ai attribué à cette forme d'entraînement, mes meilleurs résultats.

Le « footing » est une marche allongée et souple, puis alternée de course où, ce qui est très important, la respiration est rythmée exactement sur le pas. Il faut y respirer très profondément et de ce fait lentement.

En marchant ainsi, une profonde inspiration pendant quatre à cinq pas est suivie d'une expiration lente et complète pendant les quatre à cinq pas suivants. Lorsqu'on court, on fait une inspiration pour trois foulées suivie d'une expiration pour les trois foulées suivantes. L'inspiration et l'expiration se font par le nez.

Ainsi, les poumons dépliés deviennent actifs de la base au sommet et augmentent leur capacité respiratoire en augmentant, pour sa meilleure ventilation, l'air de réserve et l'air complémentaire.

Mais il est aussi important de s'entraîner à res-

pirer lentement. Il est prouvé en effet (selon Gréhaut) qu'une simple respiration de 0,500 assure une ventilation égale à celle de deux respirations de 0,340 faites dans le même temps. Il faut enfin respirer en proportion de l'effort et forcer peu à peu la respiration à s'adapter immédiatement, exactement, et dans la suite, automatiquement aux efforts les plus variés.

Le « footing » se fait autant que possible dans la campagne ou dans les bois, où l'humidité atmosphérique est constante et propice, et les résines qui l'embaument même en quantité infime ont un rapport hygiénique nullement négligeable. Le « footing » oblige également à transpirer. Aussi le jeu des évaporations pulmonaires et cutanées est un facteur essentiel de la thermorégulation, surtout dans les grands exercices où il est décuplé.

Selon Smith, la respiration et avec celle-ci le  $\text{CO}_2$  rejeté est quadruplée dans la marche rapide, septuplée dans la course normale et décuplée dans les courses intenses.

En même temps, l'entraînement à une meilleure ventilation pulmonaire, augmente la réserve alcaline du plasma, lorsqu'il y a excès de  $\text{CO}_2$  et contribue à maintenir l'équilibre du PH sanguin. En fait, au lieu d'être le simple effet direct des combustions, l'échange pulmonaire repré-