

<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>	5 (1948)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	L'athlète suisse peut-il être un grand champion
<b>Autor:</b>	Dutoit, Cosy
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996604">https://doi.org/10.5169/seals-996604</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:** 15.01.2026

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

dans les mouvements que créent le jeu, les courses d'école ou tout bonnement le travail en plein air.

Par groupes de deux ou trois, vous quittez la maison pour prendre la direction de la forêt. Vous intercalerez la course à la marche, les exercices de respiration, les mouvements d'éducation physique. Ce moment consacré à la course, même les champions du monde le pratiquent dès les premières semaines qui suivent la fonte des neiges.

Le corps réchauffé tolère un allègement d'habits; l'on ôte son gros pull-over. Un sol tendre d'aiguilles de sapins, un tapis de mousse, une nappe de fleurs des bois apparaissent au hasard de la promenade; tu profiteras de l'élasticité du sol pour exécuter un «sprint». Une clairière, brillante de soleil, te permettra de sautiller sur place, de t'exercer par couple et de considérer ton partenaire comme un appareil de la halle de gymnastique.

Évite la monotonie dans la suite des mouvements corporels. Essaie de poursuivre le lièvre que tu as levé; saute et efforce-toi de toucher de la main ou de la tête cette branche de sapin, l'une des plus basses de l'arbre. Ouvre ton cœur à la vie de la nature retrouvée, réjouis-toi; les oiseaux chantent, les fleurs s'épanouissent. Gonfle tes poumons de l'air plein de parfums balsamiques. Déchausse-toi pour plonger tes pieds nus dans le ruisseau qui sort de la forêt.

Voilà comment s'ordonne sportivement la marche qui te fait pénétrer intimement dans les moindres secrets de la nature. Tu apprendras à aimer l'effort physique rationnel comme le chant de la grive ou le vol de la buse; en un mot, tu y trouveras la seule explication valable pour de meilleures dispositions dans ton travail scolaire, domestique et le sport.

## 2. — LA COURSE

La course assure à tout être humain le moyen de progression le plus exaltant qu'il soit. En dépit des innombrables moyens de transport modernes, la course joue, avant tout, dans la vie quotidienne des enfants, un rôle d'importance cruciale. Observons-les soit dans la cour de l'école, les parcs publics des grandes villes, les places de gymnastique et de sport; nous constatons qu'elle s'adjuge

la place d'honneur, étant un mouvement naturel dépourvu de toute idée de discipline du corps à l'entraînement systématique.

Les courriers à pied du moyen-âge ont trouvé leurs émules dans les coureurs d'estafette, dont le témoin de bois s'est substitué au rouleau de parchemin. Quelques peuplades primitives de l'Amérique centrale, les Indiens de Tarahumara, chassent le gibier à la course, utilisant l'agilité de leurs jambes en guise de flèches ou d'armes à feu. L'homme, bien que n'étant pas le plus rapide des coureurs parmi les êtres de la création, figure au nombre des plus endurants.

Nos enfants n'ont guère à se soucier de la finesse du style qu'exige la course. Il suffit de les familiariser aux diverses conceptions qui différencient le sprinter, le coureur de demi-fond, fond et marathon.

La position de base adoptée par le corps dans les différentes formes de course est immuable. Si l'on court dans la forêt, sur une prairie, une route, une piste cendrée, le corps se tient naturellement redressé. On dégagera la poitrine pour permettre une plus grande aération des poumons. Les bras restent légèrement fléchis sans crispation. Le rythme de la respiration doit être adapté à la course, par exemple inspirer sur dix pas, expiration sur le même nombre. Lors d'une course de vitesse moyenne, l'organisme respiratoire s'habitue volontiers à trois pas d'inspiration et deux d'expiration.

Les spécialistes s'étonnent parfois devant la facilité avec laquelle «trotte» une fillette de l'école primaire; l'enfant possède en lui le mouvement naturel, mais ses moyens physiques sont proportionnés à sa taille: il ne faut pas trop lui demander, surtout des distances que l'on mesure à l'échelle des adultes.

Cours, si possible, en forêt, sur le sol du sous-bois propice au déroulement complet du pied. Préfère à cent fois la berge de la rivière, le bord du lac, au goudron de la route. Que tes pas ne se succèdent pas comme un moteur inconscient, mais qu'ils tressaillent envers les mystères de la nature. Ta course ne se limitera pas seulement au culte du muscle, mais elle sera l'expression de ta joie intérieure à l'air frais du large, aux senteurs sereines de la forêt, aux rayons de soleil régénérateurs.

*Aigle, avril 1948.*

CLAUDE.

# L'athlète suisse peut-il être un grand champion

par Cosy DUTOIT

## BIOTYPOLOGIE SUISSE ET LES APTITUDES DE NOS SPORTIFS

Dans un article paru précédemment, j'ai comparé, au cours d'une courte étude, les athlètes nordiques des Américains. En résumé, j'ai dit ceci: que, grâce à leur gabarit, les Scandinaves constituaient un «type pur», favorable aux épreuves de résistance, alors que les Yankees — bénéficiant, eux, d'un champ de recrutement immense — présentaient plutôt un «type mixte». Ils avaient, en outre, la chance de compter également des éléments aux traits morphologiques de race pure: je voulais parler des noirs.

## QUEL EST MAINTENANT LE TYPE SUISSE ET A QUEL GROUPE SE RATTACHE-T-IL?

Voilà une question qui, en sélection sportive, joue un rôle capital. La diversité des modes d'entraînement étant souvent méconnue ou mal interprétée, la classification de nos athlètes dans un certain groupe doit permettre de mieux les diriger. Bien entendu, gardons-nous de trop généraliser et de codifier des lois immuables, car, dans l'athlétisme comme dans toute chose, rien n'est absolu.

Le Suisse est, malgré certaines adhésions raciales, un «type mixte», appelé aussi «type franc»,

ce qui veut dire que, chez lui, aucune prédominance fonctionnelle l'emporte sur une autre. Le Suisse est, d'une manière générale, un individu morphologiquement « équilibré », « moyen », possédant un gabarit propre à une pratique « omnisports ». Sa constitution athlétique, fortement influencée par un tempérament lent et réfléchi, le dirigera vers certaines spécialisations sportives qui lui permettent d'accomplir des performances. On pratique toujours — et ceci est normal — le sport où l'on peut mettre le mieux en valeur ses dispositions naturelles. Le Suisse excelle donc dans la lutte, le tir, le ski de descente en particulier (il est toutefois inférieur au Nordique dans le ski de fond, ses membres inférieurs étant de segments plus court — la cuisse en particulier — que ceux des Scandinaves). Ajoutons encore une autre spécialisation sportive résultant, de plus, d'une forte éducation traditionnelle : je veux parler de la gymnastique aux agrès, lorsque, bien entendu, le sujet est de petite taille et fortement musclé.

#### **FORCE MUSCULAIRE, MAIS MANQUE DE VITESSE**

Constituant malgré tout un « type mixte » qui lui est propre, le Suisse est, au point de vue morphologique, un type possédant une force musculaire et une résistance au-dessus de la moyenne, mais qui se caractérise aussi fortement par la lenteur de ses performances « moyennes » des championnats suisses d'athlétisme qui ont eu lieu, il y a dix mois, à Zurich, sont là pour le prouver. L'athlétisme, en effet, constitue, par la diversité de ses épreuves (vitesse, détente, souplesse, résistance), un véritable test sportif national. Notre athlétisme plafonne où ne progresse que trop lentement, malgré de louables et dévoués efforts (tous nos records des épreuves de vitesse et de demi-fond ne sont-ils pas « vieux » de dix à vingt-trois ans !). En lutte, à ski, jouons-nous un si grand rôle sur le plan international comme par le passé ? Franchement non.

#### **QUELLES SONT LES CONCLUSIONS A TIRER ET COMMENT AGIR ?**

A la suite de cette petite étude critique, on peut conclure (sans compter les rares éléments dotés d'aptitudes spéciales et s'entraînant, d'autre part, selon une méthode judicieusement conduite en rapport avec leurs dispositions naturelles) que l'athlète et le sportif suisses de nos jours ne peuvent que difficilement et qu'occasionnellement être ce qu'on appelle des champions de classe mondiale. Certains athlètes de chez nous, toujours recordmen de leur spécialité, ont pu réunir parfois l'un ou l'autre, parfois ces deux éléments : Paul Hänni, 100 et 200, records établis il y a dix ans; Imbach, 400 mètres, et Chärer, 1.500, recordmen tous deux depuis 1924, et enfin Paul Martin, toujours détenteur des 800 depuis 1928 ! ? !

Nous manquons donc, avant tout, d'éléments de « types extrêmes » lesquels, grâce à leurs traits caractéristiques raciaux « poussés », peuvent accomplir des performances supérieures.

#### **RÉFORMES ET ORIENTATION NOUVELLE**

Est-ce une raison pour désespérer de réhausser le niveau standard de nos sportifs de compétitions ? Non, certes non. Seuls, pourtant, trois éléments peuvent accomplir cette tâche; ce sont :

- a) Réforme et nouvelle orientation de notre système éducatif scolaire;
- b) Adaptations judicieuses des méthodes modernes d'entraînement;
- c) Observations des lois d'hygiène naturelles de vie saine.

Ces trois facteurs constituent une véritable synthèse et sont une garantie de rénovation et d'amélioration.

Nous essayerons, au cours d'entretiens futurs, de les étudier.

C. DUTOIT.

---

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

par M. Robert DOTTRENS, directeur  
des Études pédagogiques, à Genève  
(Suite et fin.)

Permettez-moi de terminer en esquissant devant vous un des aspects principaux des réformes que nous devons encore introduire. Toute éducation, quelle qu'elle soit, dépend en bonne partie de la valeur personnelle de ceux qui la dispensent. Après ce que je vous ai dit, vous ne serez pas étonnés de l'importance que j'attache à la préparation des maîtres d'éducation physique. Le maître d'éducation physique a sur les autres spécialistes cet avantage immense d'être le seul à qui son enseignement impose toujours d'être un exemple. Dans les disciplines de la culture générale, les maîtres peuvent user d'un certain dogmatisme parce que leurs élèves ne sont pas à même d'apprécier leur réelle valeur. Un collégien de 12 ans, un gymnasien de 16, ne se préoccupent pas du tout de savoir que leur maître de latin est un excellent latiniste, ou leur maître de mathématiques, un très fort mathématicien. Cela ne les intéresse pas et, s'ils le savent, le prestige du maître n'en est guère augmenté parce qu'il s'agit là de capacités dont l'enfant et l'adolescent ne sont pas à même de juger la valeur. Mais un maître d'éducation physique, dans la halle ou sur le terrain, en impose immédiatement à la classe qu'il dirige, par sa précision d'exécution, par sa virtuosité physique, par son courage, en un mot par son exemple. Il conviendrait donc, de plus en plus, d'attacher à la sélection et à la formation des professeurs d'éducation physique une importance particulière. Personnellement, comme représentant de la conférence des directeurs d'écoles normales et séminaires pédagogiques à la Commission fédérale de gymnastique, j'ai défendu ce point de vue que les professeurs d'éducation physique