

<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>	La place de l'éducation physique dans l'éducation générale [suite et fin]
<b>Autor:</b>	Dottrens, Robert
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996605">https://doi.org/10.5169/seals-996605</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:** 16.01.2026

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

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 qu'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

dans l'enseignement secondaire devaient être en même temps des professeurs d'éducation générale, c'est-à-dire que l'éducation physique devrait être considérée comme l'une des branches du brevet du maître secondaire. Il y a à cette proposition une triple raison :

D'abord, mettre l'éducation physique sur le même plan que les disciplines de culture générale.

En second lieu, donner l'occasion aux jeunes maîtres secondaires de démontrer leur valeur par leur enseignement. Je suis convaincu, parce que de nombreux exemples existent déjà, qu'un maître de gymnase ou d'école réale capable de démontrer à ses élèves qu'il est un impeccable skieur exerce dans son enseignement général une influence beaucoup plus considérable. Troisième raison, enfin : Comme il arrive assez vite un âge où les facultés physiques déclinent, le régime que je propose permettrait peu à peu aux intéressés d'abandonner l'enseignement de la culture physique pour l'enseignement général et faire place à des forces jeunes qui les remplaceraient. C'est à cette condition que nous pouvons espérer voir l'éducation physique reprendre dans nos écoles, tant primaires que secondaires, la place qui lui revient.

Un mot, enfin, sur l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport.

Tous ceux qui, de près ou de loin, dans notre pays, se préoccupent de notre jeunesse et qui sont venus ici s'informer ont pu se rendre compte du caractère essentiellement pratique et de la valeur des informations qu'ils ont reçues. Je suis persuadé, en particulier, que les cours organisés dans cette maison à l'usage des ecclésiastiques auront convaincu ceux-ci que, sans renier les enseignements de leurs églises respectives, ils doivent, pour atteindre les buts qu'ils se proposent, réformer complètement leurs vues sur le développement corporel de la jeunesse.

Je pense aussi que les moniteurs d'éducation physique, comme les chefs cantonaux de l'I. P., voient, eux aussi, s'élargir leur horizon et prennent une notion plus précise et plus pratique des buts qu'ils assignent à leurs efforts respectifs. Ainsi pouvons-nous espérer voir se dessiner dans notre pays un mouvement destiné, d'une part, à faire à l'éducation physique une place différente de celle qu'elle a aujourd'hui dans l'enseignement général ; d'autre part, à redonner au sport sa valeur de culture personnelle pour éviter les excès que l'on constate actuellement et les déviations dont il est l'objet.

Puisse tous ceux qui ont à cœur l'avenir de la jeunesse oeuvrer en unissant leurs efforts pour atteindre le but qu'ils ont devant eux : une jeunesse virile, consciente de ses devoirs et de ses responsabilités à l'égard d'elle-même et du pays !

## L'ENTRAINEMENT SPORTIF du point de vue médical

Par M. le Docteur Paul MARTIN, Lausanne

(Suite.)

Avide d'oxygène, cette hémoglobine emmagasine ce gaz dans la décontraction musculaire et l'utilise pendant les phases de grande activité, pour compléter celui de l'irrigation sanguine, comme carburant nécessaire à la mobilisation de l'énergie du combustible glucose-glycogène.

Ajoutons d'ailleurs que lorsque le muscle se contracte, la pression qu'il exerce sur ses capillaires arrête momentanément son apport d'oxygène, d'où la nécessité d'une réserve de ce précieux gaz. L'entraînement n'enrichira pas seulement la réserve, mais il augmentera fortement la puissance d'irrigation sanguine, et visera également à obtenir un pouvoir de décontraction maximum de tous les muscles qui ne sont pas mis à contribution dans l'effort. C'est, comme nous le verrons plus loin, le principe de l'économie par le style, qui permet d'atteindre aux performances supérieures et donne cette aisance propre aux champions.

Mais revenons-en aux raisons physiologiques. Il apparaît, a priori, qu'un muscle pourra d'autant mieux travailler et soutenir une contraction plus vive ou prolongée que sa décontraction préalable sera plus grande et que sa couleur sera plus rouge.

Chez l'homme, au lieu de former des muscles distincts, les deux sortes de fibres sont mélangées dans une proportion plus ou moins grande dans le muscle, ce qui rend leur collaboration encore plus intime. Mais on pourrait aussi se demander si ce n'est pas là une forme de dégradation dans l'espèce, moins marquée dans la race noire, qui aurait gardé cette différenciation élective du muscle et qui fournit aux Jeux olympiques des hommes aux vitesses prodigieuses et aux détentives étonnantes, tels Ovens, Metcalf, Tolen, Atkinson, Johnson et Cator. Par contre, on ne trouve pas d'athlète de couleur montrant une réelle valeur dans les courses de grande résistance, et cela déjà à partir de 1500 mètres. Est-ce dû au fait que, musculairement plus différenciés, les noirs possèdent une prédominance de muscles pâles, ou plus exactement une richesse plus grande de fibres pâles, dont la qualité de détente et de vitesse est supérieure, mais qui se fatiguent aussi plus rapidement.

Ce qui est en tout cas certain, c'est que l'entraînement augmente le nombre des fibres rouges dans le muscle et partant augmente leur puissance.

Le perfectionnement de la condition physique dans la période B-C a ainsi pour objet d'exercer avec soin les propriétés essentielles du muscle,