

<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>	5
<b>Artikel:</b>	Conception moderne de "l'éducation sportive"
<b>Autor:</b>	Baquet, Maurice
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996608">https://doi.org/10.5169/seals-996608</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:** 10.02.2026

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

vingt-cinq participants au cours fédéral de moniteurs et de chefs techniques de la Suisse romande. Il est intéressant de relever, à ce propos, que ce sont les exercices types de l'instruction préparatoire, tels que les jeux sans balle, le grimper et tous les exercices de plein air qui les ont particulièrement intéressés.

Suivant de près la visite du grand chef suédois, le général de brigade Wiele, chef de l'entraînement physique de l'armée britannique, vint, à son tour, s'inspirer des méthodes d'entraînement appliquées chez nous et étudier les côtés techniques de nos installations sportives.

Par un maussade dimanche de mai, ce furent les aspirants-officiers de 1913 que nous eumêmes l'occasion de piloter dans le dédale de nos installations et auxquels les pistes impeccables firent pousser des ailes malgré leurs 55 ans bien sonnés !...

Mais il n'y a pas que des sportifs aux tempes grisonnantes qui viennent à Macolin; il y a aussi cette merveilleuse et exubérante jeunesse que constituent les classes de pupilles et de pupillettes de Monthey que leur moniteur, M. R. Coppex, un fervent disciple de Macolin, a eu l'excellente idée d'amener en excursion dans nos parages. Il y a, en outre, la belle cohorte de jeunes gens I.P. du district de la Broye que leur chef, M. Germano Thierrin, a récompensés pour leur bon travail en les amenant à Macolin, où il a lui-même séjourné à plusieurs reprises.

Tout dernièrement, enfin, ce furent plus de deux cents institutrices et instituteurs du Jura bernois qui, profitant de leur présence à Biel pour leur Congrès quadriennal, s'en vinrent, par une radieuse après-midi de printemps, voir de plus près cette Ecole fédérale de gymnastique et de sports dont on leur a déjà dit tant de bien.

Le soussigné, qui eut le privilège d'accueillir la plupart de ces sociétés, a été désagréablement surpris de constater comme la majorité de nos visiteurs est mal renseignée au sujet de la mission de notre Institut national d'éducation physique. Trop de gens encore sont persuadés que l'E.F.G.S. est une caserne camouflée et que sa mission se résume à former des soldats.

Si apprendre à des jeunes gens la pratique saine et rationnelle de la culture physique, si leur inculquer le sens de leur responsabilité, de leur sentiment de l'honneur, si la recherche des méthodes

capables de développer en eux les qualités de caractère et de cœur, si tout cela s'appelle former des soldats, nous sommes d'accord de désigner l'École fédérale de gymnastique et de sports par le vocable d'école militaire !

Un jeune homme que j'avais tout récemment invité à participer à un cours fédéral de moniteurs m'a déclaré, tout de go : « Écoutez, cher Monsieur, j'accepte votre aimable invitation, mais je vous avise que je referai ma valise et m'en retournerai chez moi si j'ai simplement l'impression d'un service militaire. » Comme bien vous le pensez, le jeune homme en question a suivi son cours jusqu'au bout et son seul regret fut que son séjour à l'E.F.G.S. eût été de si courte durée ! « Comment, m'a-t-il dit par la suite, ne pas être conquis et entraîné par la chaude et franche camaraderie de vos instructeurs avec lesquels, dès le premier instant, on se « tutoye » ? Comment ne pas sentir tout son être frémir de joie et d'allégresse lorsque l'on est tiré de son sommeil par la suave mélodie d'un « Ave Maria » de Schubert ou par l'allègre « Menuet » de Boccherini ? »

Ce témoignage, joint à celui, ci-après, de la petite Sylvane Ginella, une pupille de Monthey, ne suffit-il point à détruire à tout jamais cette fausse conception de la mission de notre Institut national de gymnastique et de sports. Voici les termes pleins de candeur par lesquels la petite Sylvane m'a exprimé son admiration pour Macolin :

« Je garderai de la magnifique journée passée à Macolin un souvenir qui restera longtemps en moi. Je pensais ne trouver qu'une unique place de sports, et voilà qu'au lieu d'une, j'en ai trouvé une multitude. Je comprends pourquoi on a choisi Macolin, car il eut été bien difficile de trouver un endroit aussi beau. Je suis certaine que les sportifs qui peuvent s'entraîner dans ce merveilleux site feront honneur à leur pays. »

A tous ceux que ces témoignages n'auraient pas convaincus, nous dirons : venez et voyez, afin qu'avec César vous puissiez dire à votre tour : « Veni, vidi, vici » : « Je suis venu à Macolin, j'y ai vu l'admirable travail qui s'y fait et j'ai vaincu les fausses préventions que j'avais encore à son endroit... »

F. PELLAUD.

## CONCEPTION MODERNE DE « L'ÉDUCATION SPORTIVE »

(*Par Maurice Baquet*)

Directeur technique de l'Institut National des Sports de Joinville.

A la notion élémentaire d'éducation physique ou de culture physique pratiquée en vue d'améliorer la santé, de développer les muscles ou la forme du corps, est venue s'ajouter celle d'éduquer intégralement l'individu. De là est née l'idée de servir du sport comme activité synthétique de base.

A bien réfléchir, en effet, l'éducation physique ou culture physique a un sens restrictif et limitatif. Cette expression crée dans l'esprit l'idée d'exercice corporel méthodique et rationnel dans un but structural, autrement dit, son action est trop exclusivement morphologique et physiologique.

L'éducateur, le pédagogue moderne, quelle que soit la discipline où s'exerce son activité, doit avoir aujourd'hui le sens cosmique des choses. En

nous, tout s'imbrique étroitement et l'interdépendance de l'esprit, du corps et de la volonté n'est plus à démontrer. Si, à certains moments, il est nécessaire de compartimenter l'apprentissage des disciplines, il faut aussi donner à l'enfant, à l'adolescent, la possibilité d'agir « globalement », afin de le préparer à la vie pratique. C'est à cet instant qu'il faut faire intervenir les jeux et les sports.

Il ne s'agit pas de soumettre et d'asservir constamment l'enfant, il faut le préparer aux exigences et aux contraintes du réel, et lui apprendre la maîtrise de soi, en même temps qu'il faut lui donner la connaissance de lui-même, de sa valeur et de ses faiblesses physiques et morales, lui permettre également l'observation et la comparaison des

chooses et des êtres qui l'entourent. Pour dégager sa personnalité, pour le libérer et l'orienter dans la vie pour laquelle il a été créé, il ne faut pas seulement lui faire répéter des mouvements qui ont une valeur formative indiscutable, mais qui paralysent la vie et l'imagination et ont une prédominance corrective.

Il ne s'agit pas de construire une statue ou de créer un robot, il faut que l'être qu'on éduque apprenne à agir à la fois pour lui-même et pour la société. Il faut donc l'instruire et l'éclairer, lui apprendre à vivre, à prendre des décisions, des responsabilités, c'est-à-dire à jouer son rôle individuel et social pour un meilleur avenir de la condition humaine.

Nous savons que ce but ne peut être atteint par une éducation purement livresque et théorique, qui ignore les réactions multiples des individus; non plus que par une gymnastique corporelle statique et automatique.

Il faut de la variété, un certain éclectisme pour satisfaire tous les besoins, toutes les tendances qui sont en nous. Les méthodes de contrainte et de libération doivent pouvoir être utilisées tour à tour.

Je suis de plus en plus persuadé que le jeu et le sport (qui sont, à l'image de la vie, lutte et compétition), associés à d'autres activités moins dynamiques, peuvent aussi bien servir à éduquer qu'à distraire. Cependant, un seul sport ne peut suffire à cela, il faut donc proposer, dans la période éducative, un ensemble de jeux et de sports déterminés.

La chose essentielle consistera à définir l'esprit dans lequel on pratiquera. Sera-ce pour le seul plaisir de satisfaire l'amour-propre et l'orgueil, c'est-à-dire l'esprit de domination qui est bien la pire chose qui soit ? Nullement. Il s'agira de confrontations individuelles ou collectives dans le but de résoudre les difficultés et de se valoriser de toutes manières, non par la seule force, mais aussi bien par l'habileté physique et technique que par la solidarité, la loyauté, la franchise, le courage et l'audace, qui sont les bases fondamentales d'une bonne éducation humaine.

Il faudra donner le goût de l'effort, enseigner le respect de la règle et de la loi sportive, mais encore apprendre à perdre, à maîtriser sa colère et ses impulsions.

Je sais bien qu'il en résultera, qu'on le veuille ou non, une classification, une hiérarchisation des valeurs contre laquelle s'élèvent certains, mais cette inégalité des hommes ou des équipes ne paraît-elle pas dans tous les domaines ? Il s'agit là d'un principe vital par excellence : c'est le stimulant qui soutient l'intérêt des hommes dans toutes les branches de l'activité. La compétition, c'est-à-dire la libre concurrence, ne peut être supprimée de nos procédés éducatifs, car elle est le ferment qui provoque l'effort, sans lequel il n'y a ni progrès, ni amélioration. N'est-elle pas à la base de la sélection des individus, qui est, elle aussi, une nécessité impérieuse qu'il faut admettre sous peine de dégénérescence de toutes les facultés mentales et physiques.

\* \* \*

La conception sportive moderne repose sur les bases suivantes :

1. Du point de vue pédagogique et technique :

- a) Éducation sportive généralisée dans l'enfance et l'adolescence pour la masse;
- b) Éducation sportive spécialisée pour l'élite et pour les adultes;

2. Du point de vue organisation :

- Création de clubs omnisports.

Partant du principe que nous sommes tous dissemblables par nos aptitudes et nos goûts, que, d'autre part, nul ne sait à l'origine — ni les parents ni le médecin — quel sera le devenir de l'enfant qui vient de naître, il faut, tout en éduquant et formant ce dernier, découvrir et respecter ses caractéristiques personnelles.

Etant donné ce qui précède, un seul sport, un seul système particulier d'éducation physique, ne peuvent satisfaire la multitude et la diversité des individus; il faut, selon la doctrine de l'Institut national des sports, employer des activités variées, de manière que chacun puisse, en s'exerçant, découvrir celles qui lui conviennent et qu'il pratiquera durant toute sa vie.

L'éducation sportive généralisée s'impose à la base, car elle comprend l'initiation à de nombreux sports pris dans les quatre catégories suivantes :

1. Jeux et sports collectifs :

- a) Volley-ball, basket-ball, hand-ball, football, rugby, water-polo, hockey;
- b) Tennis, pelote basque, ping-pong, boules, etc...

sports dans lesquels il s'agit de jouer contre un ou plusieurs adversaires et qui, dans ce dernier cas, démontrent, par l'intermédiaire de l'éducateur, la nécessité de la coopération, de l'entente et de l'union pour arriver au succès:

2. Les sports individuels :

Natation, athlétisme (marche, courses, cross-country, sauts, lancers), agrès, haltérophilie,

sports qui développent la personnalité, car ils peuvent être pratiqués seuls, sans partenaire;

3. Les sports de combat :

Lutte (libre et gréco-romaine), boxe anglaise, boxe française, judo, escrime, sports où l'homme est aux prises à la fois avec une force physique, une intelligence et un caractère qu'il s'agit de vaincre;

4. Les sports de pleine nature :

Aviron et dérivés, cyclisme, alpinisme, ski, équitation, tir sportif, pêche, tir à l'arc.

Le camping, le scoutisme, le mouvement des auberges de jeunesse, comme la rythmique pour les jeunes filles, ne peuvent, malgré leur grande valeur éducative, être considérés comme des activités véritablement sportives, du fait que l'esprit de lutte et de compétition ne les anime pas.

De ces notions, il ressort que chaque jeune doit être initié très tôt à la natation et à l'athlétisme, sports de base, mais aussi à un sport collectif qui développe le sens de la solidarité, l'esprit d'union et de coopération, et, pour les garçons, à un sport de combat (lutte libre, par exemple), les qualités développées par chaque catégorie de sport sont différentes et se complètent.

Pratiquement, les sportifs s'exerceront au cours de séances ayant un caractère nettement défini d'éducation sportive (travail généralisé) ou d'entraînement sportif (travail spécialisé); il faut donc prévoir deux sortes de séances :

1. L'éducation sportive généralisée:

2. La séance d'initiation ou d'entraînement spécialisé.

## I. — BUT ET CARACTÉRISTIQUE DE LA SÉANCE D'EDUCATION SPORTIVE GÉNÉRALISÉE

Elle s'adresse aux débutants et peut s'effectuer, même sans matériel, sur une simple prairie ou, à l'occasion, durant un parcours en pleine nature, de même que dans une salle non aménagée.

Elle se propose :

1. de préparer physiquement;
2. d'initier à différents sports;
3. d'orienter;
4. de donner le goût de l'effort et de la performance.

Elle se compose de cinq parties comprenant :

1. Des exercices de mise en train (effets hygiéniques) ayant comme but particulier la suractivation fonctionnelle, la préparation articulaire, musculaire et nerveuse en vue du sport. Cette mise en train, comprenant des mouvements de bras, du tronc et des jambes, commence par un rassemblement; elle est effectuée au cours d'un déplacement à base de courses et de marches à allure variées.

Il faut éviter le sur-place pour obtenir l'effet hygiénique. Les exercices sont exécutés tour à tour en liberté, individuellement, ou avec un certain ensemble, pour donner le sens du rythme, de l'ordre et de la discipline;

2. Des exercices de développement musculaire et de souplesse (effets morphologiques). Respectant l'alternance et donnant un repos relatif aux grandes fonctions, ils intéressent tout particulièrement la partie centrale du corps et sont effectués de préférence allongé sur le dos ou sur le ventre; en position à genoux ou assis, seul ou avec l'aide d'un partenaire. Selon l'âge et le développement corporel des sujets, on donne la prédominance au travail de musculation ou d'assouplissement.

Au moniteur d'agir avec bon sens et intelligence pour former un corps apte à la pratique sportive.

Si l'on dispose de matériel et si cela s'impose, ce travail peut être suivi ou non d'exercices avec médecine-ball ou avec haltères, massues ou balles de jonglage;

4. Des exercices à prédominance technique, ayant un caractère de compétition comprenant trois sports pris dans trois catégories différentes : sports individuels (exemple course), sports collectifs (exemple basket-ball), sport de combat (exemple lutte). L'initiation à la compétition doit s'effectuer durant cette quatrième partie, soit au moyen de relais avec obstacles divers, de jeux préparatoires aux sports collectifs (genre parcours du basketteur ou du footballeur) ou d'assauts en sports de combat;

5. Le retour au calme s'effectue par des exercices respiratoires, en marchant, et, si la fin de la séance n'a pas été assez active, après une course d'environ 300 mètres : marche cadencée, reprise en mains et marche avec chant, si elle n'a pas été faite au début de la séance.

## II. — CARACTÉRISTIQUES DE LA SÉANCE D'INITIATION

### OU D'ENTRAÎNEMENT SPÉCIALISÉ

Elle s'adresse, elle aussi, à tous les pratiquants de sports individuels, collectifs, de combat et de plein air.

Sa prédominance peut être technique ou tactique, mais elle peut également avoir un caractère de compétition, d'entraînement.

Son but est :

1. La recherche de l'automatisme des gestes par la répétition et la correction du mouvement efficace correspondant à la technique classique;

2. L'habitude de l'effort individuel et collectif, le respect de la règle, de l'esprit du jeu ou du sport.

Avec de jeunes sportifs, c'est-à-dire avant 16 ans, elle se propose surtout leur initiation, c'est-à-dire le perfectionnement de leurs gestes et non l'entraînement physiologique poussé et spécialisé qui est réservé à une sélection de sujets déjà éduqués ou évolués.

### PLAN DE LA SÉANCE

1. Mise en train comprenant une course prolongée suivie de marches variées, agrémentées ou non de mouvements du tronc, des bras et des jambes, visant à échauffer l'organisme, à préparer les muscles, les articulations et les grandes fonctions en vue de la spécialité (sa durée varie entre six et dix minutes);

2. Perfectionnement technique ou tactique, ou compétition d'entraînement, selon les spécialités et suivant l'âge, l'évolution et la valeur des sportifs;

3. Retour au calme.

En principe, il n'est étudié qu'une seule spécialité par séance; toutefois, quand le nombre des pratiquants l'exige (cas de l'athlétisme ou des agrès), il faut prévoir le travail par ateliers ou équipes et l'organiser de telle manière que, tour à tour, le train inférieur et le train supérieur soient sollicités.

Les éléments techniques et tactiques devant entrer dans la composition de ces séances sont choisis et mis au point, dans chaque spécialité, par l'éducateur de l'association, selon le plan annuel ou saisonnier préétabli; ceci, en fonction de l'âge et du degré d'évolution des pratiquants. Toute séance doit être précédée et suivie de commentaires techniques, tactiques et moraux.

Le retour au calme s'effectue (après une course prolongée dans le cas d'un travail sur place) au moyen d'une marche lente et d'exercices respiratoires.

## L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF du point de vue médical

Par M. le Docteur Paul MARTIN, Lausanne

(Suite et fin.)

La vitesse doit être l'apanage de l'entraînement. En l'exerçant, il faut procéder aussi avec progression. C'est toujours la même règle à observer, et ici encore une performance trop vite recherchée peut mener à un échec. Par contre, si le travail est bien fait, s'il n'exclut ni le style, ni l'allure, ni la technique, les progrès deviendront de plus en plus rapides, ainsi que le montre l'ascendance de la courbe C-D.

L'athlète, une fois en pleine possession de tous ses moyens physiques et de ce que j'ai appelé « l'intelligence sportive », se sent confiant et sûr de lui. Il prend conscience réelle de ses possibilités, que ni le froid, ni le chaud, ni d'autres circonstances extérieures ne feront guère varier, tant est bien ordonné en lui le jeu des