

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: 6

Artikel: Jeu et maîtrise de soi

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996617>

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: 23.02.2026

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

En Suède, et dans l'ensemble des pays du Nord, la gymnastique n'est pas considérée, à l'école, comme une branche secondaire, comme trop souvent elle l'est chez nous. Bien entendu, et je m'empresse de le souligner, ce n'est pas uniquement dans un but sportif que la gymnastique est enseignée et pratiquée dans les établissements scolaires, mais avant tout dans un but éducatif en vue de former des jeunes forts et en santé. Dans les écoles suédoises, on « éduque », au moyen d'exercices rationnels et appropriés, la gymnastique aux enfants tout comme s'il s'agissait d'une autre branche du programme scolaire, et c'est là qu'il faut chercher la première formation du sportif suédois et plus tard du champion. Pour rendre cette branche attrayante, pour donner aux jeunes le goût des exercices du corps, l'État a fortement contribué à la création d'insignes sportifs et de gymnastique destinés aux écoliers. Des concours de sports et de gymnastique les plus divers sont organisés à l'école : jeux athlétiques, de ski, de patinage, d'orientation, et j'en oublie, sont, non seulement, un excellent moyen pour intéresser et encourager les enfants, mais aussi, et souvent, par répercussion plus tard, à entraîner ces mêmes branches plus intensivement dans un but de compétitions cette fois. C'est bien souvent au cours de ces joutes sportives et gymniques scolaires que se découvrent les jeunes talents, futures gloires du sport suédois.

CLUBS SPORTIFS ET MOYENS D'ENTRAÎNEMENT

Ses classes terminées, le jeune Suédois fait partie maintenant d'un club sportif, où il est orienté et instruit par ses aînés. Lorsqu'il est jugé apte physiquement au moyen du contrôle médico-sportif et techniquement, le jeune athlète, skieur, nageur ou footballeur, participe comme junior aux compétitions. Au cours de la saison d'été, par exemple, on ne compte plus les rencontres d'athlétisme qui se déroulent chaque soir en Suède. A cet effet, un grand nombre de stades ont été construits dans tout le pays. On reste parfois surpris de voir une petite localité du grand Nord, même au-dessus du cercle polaire, dotée d'un petit stade modeste, mais qui présente tous les avantages nécessaires permettant l'entraînement et le déroulement normal des concours. Indépendamment du gros travail qui est fourni à l'intérieur des clubs pour les juniors, chaque fédération ou association envoie régulièrement et gratuitement ses meilleurs espoirs suivre des cours de perfectionnement à l'Institut national des sports de Böson, dont je vous parlerai au cours d'une prochaine chronique. Tout est mis en œuvre pour permettre aux jeunes talents de se développer; ainsi, la Suède, en ne se préoccupant pas seulement de ses gloires présentes, ne se trouve jamais à court lorsque, précisément, ses champions entrent dans la période de déclin. Je vais vous donner, simplement à titre indicatif, quelques résultats des derniers championnats suédois juniors d'athlétisme, qui se sont déroulés l'an dernier à Söderhamn :

110 mètres haies, N. Johansson, 15"9; 800 mètres, Tore Steen, 1'54"8; 100 mètres, I. Nilsson, 11"; 400 mètres, G. Damm, 49"; 1.500 mètres, Rolf Andersson, 3'57"4; hauteur, G. Widerfeldt, 1 mètre 88; longueur, H. Lundberg, 7 mètres; 3.000 mètres, J. Wahlberg, 8'40"6.

Au cours de divers entretiens que j'ai eus soit avec Gunder Hägg, Arne Andersson, le skieur Nils Täpp, divers entraîneurs, entre autres avec le maître de sports finnois Lassi Vepsäläinen, directeur-adjoint du grand Centre de sports national finlandais de Vierumäki, tous, athlètes ou entraîneurs, sont d'accord sur trois points, qui doivent être à la base de l'entraînement, soit :

- a) S'entraîner toute l'année en pratiquant divers sports;
- b) Pratiquer le plus possible le « footing » en forêt;
- c) Les bains finlandais.

Je ne vous rappellerai pas les performances exceptionnelles des athlètes, elles sont par trop connues qu'il est inutile d'y revenir.

Non, la supériorité sportive des Nordiques est indéniable, en particulier des Suédois et des Finlandais, qui, malgré la mort héroïque de plusieurs grands champions, forgent déjà, en dépit d'une situation très difficile, l'avenir sportif de leur petite et vaillante nation.

LA SUISSE PEUT ET DOIT...

Si la Suède a six millions d'habitants, la Finlande, trois millions et demi, la Suisse en a près de cinq millions, ce n'est donc pas là qu'il faut chercher l'excuse. A côté de nos gymnastes, qui forment certes l'élite du monde, de nos tireurs et de nos skieurs qui ont remporté maints grands concours internationaux, la Suisse peut et doit faire mieux encore. Nous avons d'excellents éléments qui ont, c'est indéniable, la classe, la volonté et la persévérance pour rivaliser avec les grands as nordiques et continentaux. Nous avons également de bons et surtout dévoués entraîneurs de clubs, ce qui fait défaut, c'est, à quelques exceptions près, l'avis d'hommes connaissant les lois essentielles de l'entraînement rationnel, progressif et continu. La Suisse peut encore améliorer le niveau de son standard sportif. Une équipe de football, par exemple, doit avoir une même préparation physique qu'un groupe d'athlètes spécialisés. A technique égale, c'est toujours le mieux préparé physiquement qui l'emporte finalement. C'est à cette préparation de base (les 3 points cités plus haut) que doit veiller tout spécialement nos dirigeants, nos éducateurs, nos trainers; elle doit être le souci constant de nos sportifs et de nos athlètes.

La Suisse peut et doit !

C. Duteit.

—JEU ET MAÎTRISE DE SOI—

Dans mon dernier rapport sur la signification du jeu, ici en Angleterre, en général et tout particulièrement dans les écoles, j'avais tenté de mettre en évidence deux qualités qu'on doit encourager : le « team-spirit » (l'esprit d'équipe) et le fair-play.

Fair-play — expression qui ne trouve pas de traduction pour en montrer toute la valeur, mais que nous avons déjà développée plus d'une fois — s'entend aussi comme la maîtrise de soi et le respect de l'adversaire.

Lorsque je suis arrivé ici j'ai été souvent frappé par la manière dont on traite les prisonniers de guerre allemands; ils se promènent librement dans les rues, sont invités dans les clubs et les

familles, on leur fait visiter les curiosités locales, etc., etc.... Et j'ai pensé avec quelque honte à certains événements et manifestations de chez nous, — à la Suisse donc, qui, en définitive, **ne fut pas** en guerre avec l'Allemagne — alors qu'on était « regardé de travers » parce que, dans le tram ou l'autobus et même dans la société, on avait le malheur de parler un allemand correct (Schriftdeutsch). Ici aucune trace de ressentiment ou de haine, mais au contraire, la volonté d'oublier le passé, et — en fin de compte, l'Allemand était un adversaire durant la guerre, actuellement redevenu un être humain. En réalité l'ennemi proprement dit est de nouveau un de nos semblables. J'ai cherché longtemps à m'expliquer les raisons de cette attitude. La réponse m'est venue de la part d'un instituteur : « It is like in a game we have got to give them a chance, haven't we... » (trad. : C'est comme dans le jeu, nous devons lui redonner une chance). C'est l'esprit sportif transporté dans la vie de chaque jour : respect de l'adversaire, même s'il a commis une faute. Et cela l'élève l'acquiert dans le « game » (jeu), le conserve dans la vie courante. Ce sentiment ne lui sera non seulement inculqué, mais il l'a vécu sur la place de jeux ; on ne l'en n'a pas gavé entre les quatre murs de la classe ni introduit de force dans son esprit, il le « vit » sans cesse durant 2—3 après-midi par semaine.

Quels sont donc ces jeux qu'on cultive à l'école ? Si l'on s'en tenait aux journaux suisses, on pourrait croire que seul le football est pratiqué en Angleterre. Il est vrai qu'il occupe une grande place. Mais il y a d'autres jeux qui groupent un grand nombre d'actifs. Je pense particulièrement au **rugby** et, en été, au **cricket**.

J'ai eu à maintes reprises l'occasion d'assister à des **parties de rugby** entre écoliers, et je suis persuadé qu'il n'existe aucun jeu qui puisse démontrer où est le vrai sportif. C'est précisément cette absence apparente de règles qui exige de chacun une **forte dose de maîtrise de soi**. Le nombre des « bourrages de côtes », des mêlées et des chutes inévitables est incroyable. Là se cache justement la grande **force éducative** du jeu : Progresser, mais jamais reculer comme un irréfléchi, ou « hors de soi » et furieux, la meilleure occasion d'exercer sa maîtrise de soi, le contrôle sur soi-même et le respect de son adversaire.

C'est ainsi seulement qu'on peut expliquer que les débats les plus fougueux, les plus passionnés — même politiques à la Chambre des députés — restent toujours dans le ton qui convient entre « gentlemen ».

Et maintenant les jeux entre maîtres et élèves : Deux fois l'an, en hiver le football ou le rugby, en été le cricket, dans presque toutes les écoles. Il ne s'agit pas de parties entre professeurs de gymnastique et élèves, afin de gagner un match quelconque, non, tous jouent, du recteur au simple pion. On forme deux ou plusieurs équipes. Et ces jeux sont parmi les « grands jours » de l'école. Tout le monde est là, les professeurs, les élèves, les parents, les frères et soeurs. Je n'ai pas besoin d'insister sur la valeur éducative de ces rencontres **directes** sur la place de jeux. En dehors de cette considération, le maître a l'occasion d'apprendre à mieux connaître les élèves « dans le feu du combat ». Quelle joie pour ces « gosses » s'ils ont réussi à gagner sur leurs maîtres, ceux-ci montrant magnifiquement qu'on peut accepter une défaite tout en conservant le sourire, tel tout sportman.

DE SIMPLES MOYENS QUI FORTIFIERONT NOTRE JEUNESSE

LA NAGE

Les enfants, instinctivement, s'ils jouent près d'un bassin, d'une pièce d'eau, s'approchent de l'élément liquide, fascinés qu'ils sont par son attrait. Parce que, dès que les gouttes de pluie s'assemblent dans les prés et les bois, un chant se dégage de leur acheminement vers la mer, dont les accents vivifiants se communiquent à tous les êtres de la création, au gré des heures lumineuses de l'été.

Voilà que les plages des villes s'emplissent, regorgent de viande humaine; les déformés physiques, surtout du ventre, exposent au soleil leur laisser-aller, sans aucune retenue. Or, de nageurs, en fait, une poignée seulement ! Les villes s'enorgueillissent de leurs plages peut-être, mais ce n'est pas dans ces endroits que l'on y apprend sérieusement à nager !

Apprendre à nager signifie ni plus ni moins une confiance réciproque régnant entre l'eau et nous. Les mouvements natatoires s'acquièrent naturellement une fois que les deux partis sont étroitement mêlés.

Présentez au néophyte de l'eau boueuse, teinte café au lait, tandis qu'autour de vous des milliers de baigneurs hurlent de concert, vous créez en lui une légère appréhension envers le liquide qui lui couvrira bientôt son corps, lui bouchera les oreilles, s'infiltrera dans le nez, voire la bouche, sous forme de « tasses ».

La leçon de natation doit toujours être introduite par quelques exercices de culture physique, destinés surtout à la respiration. Soyez dans l'eau le premier; vis-à-vis de ceux à qui vous enseignez, montrez-vous persuasif, plein de patience et de joie. Faire corps avec l'élément liquide équivaut à une série de mouvements préliminaires exécutés dans celui-ci (cf. plusieurs livres d'enseignement, « Apprendre à nager en six leçons », de Maillard). Le premier stade de l'union ou de l'accoutumance franchi, vous aurez vaincu. Cette voie est la plus aride de toutes : il est parfaitement inutile de vouloir songer à l'ébauche d'un seul mouvement de bras ou jambes sans s'être assuré que l'être et l'eau ne forment plus qu'un.

C'est pourquoi apprendre à nager à une personne, constamment éloignée d'un lac ou d'une piscine s'avère être une tâche ingrate; elle réserve d'autant plus de mérites à son réalisateur. Je ne crois pas à l'authenticité de toutes les légendes que content les êtres ayant appris à nager par incident (méthode brutale consistant à vous pousser inopinément dans l'eau du bout d'une digue ou d'un plongeoir); ce n'est qu'une infime minorité noyée dans la masse des indifférents aux joies de l'eau et du soleil.

Les plus hautes civilisations de l'Antiquité accordaient à la natation une place égale à celle de l'étude des choses de l'esprit. Notre pays offre à sa jeunesse des lacs séduisants, des rivières à courant parfois rapide; qu'elle vienne de plaine ou de montagne, elle y trouve l'occasion de fortifier et d'embellir son corps en nageant. La place rendue à la natation mérite d'être intensifiée chez nous; malheureusement, les chefs de file font défaut; être sûr de soi dans l'eau, n'est-ce pas ajouter une corde de plus à son arc, combler le déficit qu'engendre une vie trop sédentaire ?