

**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:** 7

**Artikel:** À nos jeunes...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996621>

### **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:** 15.04.2026

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

ques déjà prescrits dans leur ensemble par le vieux maître P.-H. Ling et enrichis par l'apport de ses successeurs, en particulier par son Hjalmar, inégalable encore grâce au respect de sa longue tradition. Actuellement, un projet de construction est à l'étude pour compléter le nouvel Institut. Très prochainement, une grande halle de jeux et une piscine seront mises en chantier. Derrière l'École, au pied de la colline, se trouve le stade d'Ostermalm qui, avec ses installations de sports et d'athlétisme, constitue la place d'entraînement d'été des élèves.

### LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE MODERNE

En tant que professeur d'éducation physique, je m'étais, au cours des années précédentes, fortement documenté sur la gymnastique suédoise par le truchement de livres français et suédois traitant de la matière. Cette littérature, quoique abondante, était pauvre en livres et brochures actuels. En arrivant en Suède, je connaissais donc les critiques, pour la plupart vieilles de quinze ans, formulées à l'adresse du système suédois, critiques presque exclusivement pédagogiques, assez justifiées et unanimes : gymnastique trop dogmatique, systématique, par trop artificielle et monotone, critiques laissant pourtant intactes les bases techniques de la méthode de Ling, en raison de son caractère scientifique, sérieux et approfondi. Je restais également sous l'impression de photographies et de documents divers, illustrant des sections, des classes scolaires, ainsi que des gymnastes des deux sexes, figés en attitude d'hyperextension et aux mouvements raides, mécaniques et « cassés ». C'est donc non sans inquiétude que je m'inscrivis aux cours du G.C.I., me demandant si ces critiques allaient toujours être fondées. Mais, dès mon arrivée, je fus fortement surpris et intéressé en assistant à des leçons de gymnastique pratique vive, variée, très belle de conception, conception purement suédoise, et, certes, le système ne le cédait à aucun autre, tant par la diversité, l'intensité et la difficulté des exercices. J'étais certes loin de ma première opinion, qui est encore, je le sais, celle de beaucoup. Il faut avoir vu la gymnastique suédoise actuelle, qui illustre une méthode de gymnastique pédagogique nouvelle, régénérée, fortement modernisée, grâce à une saine évolution qui date spécialement de ces dix dernières années, méthode qui ne perd de vue son souci de la correction de la tenue, du mouvement et qui cherche le développement normal et harmonieux de l'individu selon des principes de progression et de rationalisation en ayant pour base l'étude anatomique et physiologique du corps humain.

Si nous ouvrons le livre de P.-H. Ling « Les Fondements généraux de la gymnastique », nous trouvons dans la préface cette phrase qui a trouvé aujourd'hui toute sa vraie signification puisqu'elle a été comprise : « La gymnastique régénérée mourra si les médecins et les gymnastes ne la nourrissent pas, mais je prie Dieu que les médecins et les éducateurs de l'avenir puissent élargir et améliorer les essais que j'ai tentés. »

Ainsi, on peut conclure que, grâce à quelques novateurs qui ont fait œuvre utile dans le domaine gymnique, tout en respectant les principes du Père de la gymnastique, la gymnastique suédoise moderne est une gymnastique sportive qui a eu la sagesse d'écouter les critiques et d'en tirer profit, qui n'a pas craint d'évoluer sagement vers la vérité, vérité certes puisque la gymnastique suédoise correspond en tout point aux exigences et aspirations de l'homme présent.

(A suivre.)

Hermann-Cosy DUTOIT.

## A nos jeunes...

### NOTE DE LA RÉDACTION :

Nous avons, à maintes reprises déjà, publié dans nos colonnes des articles relevant l'incontestable valeur éducative de la gymnastique et des sports. Un vétéran-gymnaste de nos amis, qui désire garder l'anonymat, a bien voulu écrire à l'intention des lecteurs de Jeunesse Forte Peuple Libre, le captivant article ci-après que nous livrons à leur méditation.

F. P.

On dit couramment que « celui qui n'avance pas recule ». On peut, par comparaison, affirmer que celui qui ne fait rien pour développer son corps n'en fera rien de bon, et même qu'il risque fort de le diminuer physiquement, de l'affaiblir peu à peu et définitivement. Tous ceux qui se sont déjà entraînés dans nos sections de pupilles et d'instruction préparatoire en ont fait l'expérience, certainement. On a senti petit à petit ses muscles devenir plus forts, tout en restant assez souples. Les poumons se sont heureusement élargis, emmagasinant une plus grande quantité d'air qui a permis un plus gros effort. Le cœur aussi s'est fortifié et a gravi successivement les degrés de l'entraînement qui lui ont permis de supporter un 80 mètres qui paraissait difficile au débutant, et même des courses de fond qu'on est parvenu à terminer sans trop de fatigue.

Les jeux, à leur tour, ont provoqué une telle intensité de travail musculaire, d'activité accrue des poumons et du cœur, puisqu'ils ont été suivis chaque jour avec une joie nouvelle, puisque les dits efforts ne coûtaient plus une dépense de force exagérée qui imposait un arrêt et un repos forcé regrettable : il fait si bon jouer avec ses camarades, n'est-ce pas ?

En dehors de cette activité physique, un peu à l'image des animaux, il en est une, aussi importante, et qui est, en réalité le but de tout le travail musculaire et de tous ces mouvements naturels qui se succèdent à une cadence extraordinairement rapide parfois : c'est la formation du caractère et partant de la personnalité de chacun de vous. C'est le gros souci de vos parents dès votre plus jeune âge, c'est celui de votre institutrice, puis de l'instituteur et de tous vos maîtres. C'est enfin celui que s'imposent vos moniteurs dans toutes les sections, et jusqu'aux plus âgés de vos camarades gymnastes. Et cette personnalité veut dire, vous l'avez compris, le développement de qualités morales dont on a besoin, chaque jour davantage, dans la vie, au bureau comme à l'atelier, pendant le travail de l'usine aussi bien que lors des loisirs, chez soi comme dans les promenades et les excursions de toutes sortes. Voulez-vous que nous les examinions ensemble, pour que vous puissiez les comprendre mieux, en estimant à leur valeur tout ce qui peut s'y rapporter ?

Avant de se lancer à l'eau pour apprendre à nager, il faut du **courage**, davantage que pour s'asseoir à sa table de travail en vue d'appren-

dre une nouvelle règle de grammaire. On sait que l'eau ne « porte » que les bouchons, le bois, une chambre à air de vélo ou un ballon ; mais le corps est plus lourd, donc... on risque de couler, et c'est moins drôle ! Et pourtant les nageurs ont prouvé qu'on pouvait rester dans l'eau sans couler comme une pierre. Il faut vaincre cette peur quasi instinctive de l'élément liquide, il faut « prendre son courage à deux mains » et **oser**. Avec quelque persévérance on apprend les mouvements élémentaires, on fait un essai, et puis... un beau jour voilà qu'on a traversé tout le bassin ou la rivière, fier, certes, mais.. éreinté sans le dire. De l'entraînement encore, des répétitions, et on devient nageur, parce que, au début, on a montré « un peu de courage », puis davantage. Quand cela sera bien connu, on ira sur le tremplin de saut, et... « Allez, Jean, vas-y ! » On est tout étonné de revenir aussi facilement à la surface, on améliore son style, on est chaque jour plus sûr, grâce à son courage. Ça y est, maintenant, l'eau est devenue une amie, on ne la craint plus. Tu me demandes, Jean, à quoi cela peut servir ? Ecoute-moi : J'avais 14 ans, je savais nager depuis l'année précédente ; nous étions une douzaine de gamins du village à nous baigner dans la rivière. Tout à coup un grand cri d'une fillette, à quelques pas de nous. Nous accourons, elle nous montre à 5 ou 6 mètres du bord, se petite soeur s'agitant dans l'eau, profonde de deux mètres environ à cet endroit. Déjà elle ne criait plus et allait couler à pic. J'ai appris après seulement ce qui s'était passé dans l'esprit de mes camarades : ils se sont regardés, effrayés, puis ont jeté des regards partout pour trouver une grande personne et l'avertir de l'accident. Moi, sans réfléchir, sans examiner si je le pouvais ou non, j'ai sauté à l'eau, nageant aussi rapidement que possible pour arriver près de l'endroit où j'avais vu le petit corps. Heureusement il apparut de nouveau, j'ai saisi la gosse par les cheveux, et j'ai nagé d'un seul bras, et avec mes jambes bien entendu, ramenant la victime vers le bord où vingt bras se tendirent pour nous aider. L'enfant était évanouie, des paysans étaient accourus, on pratiqua la respiration artificielle, de l'eau sortit de la bouche, elle cria tout à coup, et se mit à pleurer... le reste de l'histoire n'a rien à voir ici. S'il n'y avait pas eu un garçon courage, moi ou un autre, cette gamine risquait de perdre la vie. Il a fallu seulement un peu de courage. Et de tels événements se répètent tous les jours. des milliers de fois dans le monde entier. Es-tu d'accord avec moi que nager est utile, même nécessaire ? que le courage est une belle qualité ? Je n'ai pas fait cela pour recevoir une couronne de laurier, ou une médaille, ou pour que mon nom figure dans le journal. J'ai fait mon devoir de camarade, tout simplement, parce que je le devais, et surtout parce que je le pouvais. Sans courage, et même si j'avais l'impression que c'était une obligation que de la secourir, comment

l'aurai-je fait si je n'avais pas su nager ? Comment ai-je appris à nager ? Avec un peu de courage au début, c'est tout.

Avec le courage une nouvelle qualité se développe : le **sang-froid**, c.à.d. la maîtrise de soi. Devant un danger, on ne peut se poser une vingtaine de questions : est-ce que je peux, est-ce que je dois ? Comment faut-il faire ? On a fait des expériences déjà, dans les leçons, dans les jeux aussi, on sait qu'on peut ceci et cela. Alors on fait ce que l'on doit, on se lance à l'eau sans perdre la tête, on sait ce qu'on fait, mais aussi ce qu'on veut, on ne pense plus qu'au but à atteindre. Et on l'atteint aisément, grâce à cette discipline de ses nerfs, du contrôle qu'on garde tout le temps de ce qu'il faut faire et de ce qu'il ne faut pas faire.

Une autre histoire vraie, vieille déjà, mais toujours instructive : 3 gymnastes se promènent dans une gorge. Il y a beaucoup de promeneurs, des enfants aussi. Tout à coup des cris : une fillette est tombée à l'eau. Tout le monde s'agite, parce que l'eau est profonde, un tourbillon ramène la victime vers le bord, mais le sentier est à plus de 3 mètres de la surface de l'eau. Pas d'hésitation, un gymnaste a une idée : deux camarades se suspendent, le premier à la barrière, le deuxième aux pieds du premier en se laissant glisser le long de son corps comme d'une corde à grimper, le troisième en fait autant, et d'une main attrape l'enfant qu'il sauve à temps. Encore une preuve que, sans courage et ~~sang-froid, sans cette idée qui ne pouvait venir à l'esprit de joueurs de ping-pong ou de « beaux gosses » non sportifs, mais seulement à des gymnastes courageux et sachant se maîtriser, c'était une victime probable de plus.~~

Il y a cent manifestations de montrer son courage, sans être un héros. Si le ballon vous arrive au beau milieu de la figure avant qu'on ait pu faire un geste pour se protéger, et que la douleur vous serre le coeur et risque de faire sortir quelques larmes, avec un peu de courage, on grince des dents, on « ravale sa salive », on fait belle mine à mauvais jeu, on répond au copain qui demande si c'était douloureux : « Mais non, une chiquenaude, rien de plus ! » Et dans les jeux encore, comment et à qui doit-on lancer la balle de préférence pour la passer et tenter de marquer un but ? Pas de temps à perdre, un coup d'oeil, une décision, on lance. Il a fallu du sang-froid, de l'esprit d'initiative, mais aussi une responsabilité.

**Responsabilité ?** Certainement, car si tu as fait un geste stupide, lançant le ballon à un camarade dangereusement « marqué », au lieu de le passer à celui qui était parfaitement libre et à quelques mètres du but, ce fut là un mouvement inconsidéré, donc qu'il ne fallait pas faire. Si tu avais gardé ton sang-froid, tu n'aurais pas commis cette faute, et ton équipe n'aurait pas perdu la partie. Tu étais personnellement responsable, à ce moment-là, du succès ou de l'in

succès. Et courage, sang-froid, responsabilité ne sont guère séparables, dans ce cas, n'est-ce pas ?

**Savoir s'effacer, se soumettre**, encore des qualités indispensables à tout jeune homme, à tout homme, donc. Pourquoi pas se mettre en vedette ? Mais parce que le garçon que tu es n'est qu'un tout petit homme sans aucune valeur s'il est seul et ne veut pas travailler avec les autres, parce que, dans la vie, on a besoin des autres : le malade a besoin du médecin, le patron a besoin des ouvriers, ceux-ci du patron, la ville et le village ont besoin d'un maire, tu as eu besoin de ta mère quand tu as appris à boire et à manger, quand tu as fait tes premiers pas, elle aura besoin de toi quand elle sera vieille et, peut-être infirme. Nul ne peut se suffire à lui-même. On ne trouve ces qualités que dans la **discipline**, dans la soumission aux règles du jeu, aux règlements établis, dans le respect envers les autres, camarades de jeu et de classe, camarades d'atelier, envers ses parents à qui on doit tout. Cette discipline, on la pratique régulièrement et constamment chez les pupilles, dans les cours d'I. P., dans toutes nos sections. L'esprit d'équipe, la camaraderie, ne sont que des témoignages de cet esprit de corps. Ce n'est pas pour moi que je joue et que je dois bien jouer, mais pour mon équipe, pour ma section. Pourquoi as-tu dit l'autre soir, Robert : « Ah ! si j'avais eu le ballon, j'aurais mieux fait que Jean, j'vous le garantis »... Tu as fait preuve d'indiscipline et tu as été un mauvais camarade. On ne critique pas, parce que, à toi aussi il t'est arrivé cent fois d'être maladroit, souviens-toi ! Un peu moins de prétention, davantage de **modestie**, et ton caractère se formera à ton avantage.

Alors, je vous entends déjà me poser la question : « Comment peut-on acquérir le courage, l'audace, le sang-froid, par exemple ? » En acceptant de faire tout ce que vos moniteurs vous enseignent, avant tout, en mettant en pratique leurs conseils, leur exemple. Et puis aussi, en faisant du.... tumbling. Vous ne savez pas ce que c'est ? Quelle ignorance, mais je vous le dirai... dans ma prochaine lettre.

**Le vieux frère.**

---

## En passant...

Sous la dénomination de sportif, nous ne nous représentons pas seulement un être humain adulte, élancé, svelte, possédant les formes parfaites de l'athlète, ni un homme accomplissant les plus hautes performances, mais bien celui qui possède les qualités humaines générales, et avant tout, un être humain ayant une conception élevée de la vie, des sentiments aussi nobles qu'humains avec un caractère ouvert, loyal et franc, prenant ouvertement position en face de ses devoirs vis-à-vis de la collectivité qui se

manifestent par une attitude de bon camarade, un savoir-vivre tout de modération, de « fair play » et de tolérance, une collaboration indiscutée et un intérêt actif à l'égard de ses semblables.

Tel est le type du sportif à l'idéal élevé que nous devons aspirer à former : modeler notre jeunesse sportive pour qu'elle obtienne ces formes supérieures de l'éducation et du caractère parfait.

---

## Du Conseiller fédéral Dr. Kobelt

---

Même petit et peu gâté par Dame Nature un pays peut être grand et riche si son peuple est sain et fort. C'est pourquoi les organisations de gymnastique et de sports de notre pays remplissent une belle tâche. Il est et reste essentiel que la jeunesse puisse être gagnée à la pratique de la culture physique et enthousiasmée par elle.

Tel est le but de l'Instruction préparatoire, physique et sportive, qui apportera par surcroît des forces nouvelles aux sociétés de gymnastique. C'est aux associations de gymnastique et de sport que nous devons une bonne part de la possibilité d'avoir en Suisse un service d'Instruction militaire relativement court. Elles méritent donc reconnaissance et gratitude de la part du peuple suisse et de ses autorités. — Dans un concours de gymnastique le juge est chargé de mesurer la hauteur et la longueur des sauts, le temps d'une course ; il apprécie la beauté et la correction d'un appui renversé ou d'un « soleil ». Des éléments, cependant, échappent à son jugement, que ni le mètre ni la montre ne pourront mesurer jamais : la valeur profonde, psychique, de l'activité physique et de ses performances, à savoir l'énergie et l'endurance déployées pour atteindre aux plus hautes performances ; le courage et la force de volonté, ainsi que la confiance acquise en ses propres forces pour parvenir à une parfaite maîtrise de soi ; le sens de la collectivité et l'esprit de camaraderie dans le travail en commun, autant de qualités qui soulignent la haute valeur d'une section de gymnastique, mais contribuent à la formation d'un peuple libre aux idées démocratiques solides. C'est pourquoi ne vous laissez jamais de crier : **Loin des salles de danse à l'air vicié, méprisons les ridicules chaises de bars et vivons dans un air sain et frais. Là seulement se fortifient le corps, l'esprit et l'âme. Nous voulons être un peuple fort, frais, franc et fier, au service de Dieu et de la patrie.**

(Prononcé à l'occasion de la fête de gymnastique de l'A. C. S. G. S. à Bâle).