

**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:** 6 (1949)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Conception moderne de l'éducation sportive [suite et fin]  
**Autor:** Baquet, Maurice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996679>

### **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:** 04.02.2026

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

Nous pourrions peut-être nous considérer comme « sportifs », lorsque pères, mères et enfants parcoureront les bois et les champs, les lacs et les rivières, qu'ils animeront les sentiers de nos excursions et lorsque, comme point culminant de la promenade dominicale, non seulement, ils prendront les « quatre heures » au « restaurant des fins becs » le plus proche, mais qu'ils cuiront eux-mêmes leur dîner sous un vaste sapin solitaire. Lorsque l'heure de gymnastique ou d'entraînement ne sera plus nécessairement liée à la confortable partie de cartes au « Stamm-tisch » et qu'on n'aura plus besoin, quand sonne la « trentaine » d'allonger la ceinture de ses pantalons pour assurer l'espace vital à l'expansion non pas normale, mais pour ainsi dire obligatoire de nos organes abdominaux. Lorsqu'enfin nos compagnes, femmes et jeunes filles, partageront notre joie au mouvement, le grand air et la liberté et oui ! nos efforts en vue de l'entraînement physique.

Nous ne pourrions espérer devenir une nation sportive que lorsque l'on saura résister à la séduction des « plaisirs de deux francs » et que lorsqu'une saine et vivifiante activité aura sup-

planté les fiévreuses rêveries du monde des illusions que représentent les cinémas, les bars et les tribunes de spectacles.

Nous pourrions nous glorifier d'être des sportifs lorsque dans les fabriques, les ateliers, les bureaux, les écoles professionnelles il sera pratiqué la gymnastique et lorsqu'au moins un garçon sur deux participera à l'instruction préparatoire volontaire et fera plus tard partie d'une association de gymnastique et de sport.

Nous ne serons une nation sportive que lorsque tout notre système d'éducation et notre genre de vie se seront conformés au grand principe de vérité énoncé par Pestalozzi, à savoir que le corps et l'esprit constituent un tout indivisible et que l'on ne peut porter atteinte à l'un sans nuire à l'autre.

Lorsque nous aurons atteint ce stade, je ne le doute pas, les médailles olympiques pourront aussi être attribuées aux champions des sports pratiqués par la grande masse.

Et alors, mais seulement alors, ceux qui éprouvent de la joie à établir le bilan de nos succès, pourront tirer leurs conclusions.

**Arnold Kaech.**

## Conception moderne de l'Éducation sportive

par Maurice BAQUET, directeur technique de l'Institut National des Sports de Joinville

(Voir No. 10/1948 et No. 2/1949)

(Suite et fin)

### 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, cross-country, courses, 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 filles, ne peuvent, malgré leur grande valeur éducative, être considérés comme des activités véritablement sportives, du fait que l'esprit de lutte 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.

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

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.

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 sur-activation fonctionnelle, la préparation articulaire, musculaire et nerveuse du sport. Cette mise en train comprenant des mouvements de bras, du tronc et des jambes commence par un ras-

semblement ; elle est effectuée au cours d'un déplacement à base de course et de marches à allures variées. Il faut éviter le surplace pour tenir 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 morphologique). 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 sportifs 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. — CARACTÉRISTIQUE 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 6 et 10 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 pré-établi ; 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.

**Maurice Baquet.**

## **ÉCHOS ROMANDS**

### **FRIBOURG :**

### **Bilan de l'instruction préparatoire en 1948**

Le Bureau cantonal de l'I. P. s'est réuni dernièrement à l'Hôtel de Fribourg, sous la présidence de M. H. Kaltenrieder et en présence de M. G. Macheret, inspecteur fédéral de l'I. P. pour le canton de Fribourg. Dans les tractanda de cette séance figurait entre autres le rapport d'activité de l'Instruction préparatoire en 1948.

Dans toute activité, il est indiqué de faire de temps à autre le point, d'établir un bilan qui fournit les données indispensables à un nouvel exercice et permet de prendre les mesures qu'impose la situation. C'est ainsi que le rapport annuel que présente à ses membres toute institution digne de ce nom ne correspond pas seulement à une tradition, mais bien à une nécessité.

Dans cet ordre d'idées, l'Instruction préparatoire ne saurait faire exception et c'est chaque année un réel plaisir de compiler le rapport copieux, extrêmement détaillé et fort bien présenté, que M. Kaltenrieder, président du Bureau cantonal, établit, en collaboration avec M. Steinauer et Kolly, secrétaires à la Direction militaire, à l'intention de tous ceux qui exercent une activité dans ce domaine.

De l'examen de cette riche documentation, il ressort que les efforts déployés tant par les dirigeants que par les associations sportives et les moniteurs n'ont pas été vains. Qu'on en juge plu-