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: 8

Artikel: La montagne et l'éducation patriotique et sociale

Autor: Pont, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996697

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: 10.12.2025

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

Plongeons élémentaires.

Ceux-ci comprennent deux groupes :
Plongeons sans élan et avec élan.

1. Les plongeons sans élan sont faciles, car ils ne dépendent pas de l'élasticité de la planche.
2. Le plongeur peut s'élever d'une position tranquille.

Voici quelques exemples de plongeons :

1. Saut en avant en station.
2. Plongeon de tête avec et sans élan.
3. Saut de carpe avec élan.
4. Plongeon ordinaire arrière.
5. Saut périlleux en avant (du saut en paquet).

Règles du plongeon :

1. La présentation.
2. L'élan.
3. Le départ et l'élévation.
4. La trajectoire et la figure.
5. L'immersion.

Echelle des points de 0 à 10.

Pour obtenir une bonne technique de plongeon, il est nécessaire d'avoir une courbe de vol très accentuée, des mouvements de bras corrects, l'exécution précise, avec les ralentissements qui s'imposent, et une bonne pénétration dans l'eau.

La hauteur de la courbe de vol exige la meilleure utilisation de la planche en pressant sur celle-ci avec le maximum de force. Le départ du tremplin se fera aussi en hauteur et non en longueur.

Un plongeon n'est bien terminé que si le fond du bassin est atteint.

LE SAUVETAGE

Le sauvetage dans son activité comprend :

1. Les transports.
2. Les prises de transports.
3. Les prises de libération.
4. La respiration artificielle.
5. Les soins au noyé.

« Sois bon, aide et secours ton prochain » pour ta satisfaction et servir la cause de la natation, c'est servir son semblable, l'encourager, l'instruire ; c'est aussi servir sa patrie, son pays.

Macolin, le 30. 7. 1949.

A WUILLOUD.

LA MONTAGNE ET L'ÉDUCATION PATRIOTIQUE ET SOCIALE

L'I.P. n'a pas pour tâche la formation seule du corps du jeune homme, mais aussi la formation de l'esprit, en d'autres termes son éducation. L'esprit de Macolin doit gagner petit à petit le peuple suisse. Avez-vous participé à un cours de Macolin ? Vous avez sans doute admiré l'esprit qui y règne : la bonne camaraderie, l'entraide, la loyauté et la droiture, le patriotisme, la religion. Cet esprit est celui de notre chef et camarade, M. Ernest Hirt, qui, depuis longtemps, est l'âme de l'I.P. dans notre pays. D'extérieur un peu froid et sévère, Ernest Hirt n'est pas seulement un gymnaste qui a recueilli de beaux lauriers, c'est un homme sentimental, un homme d'idéal élevé, un vrai patriote, un éducateur de longue expérience. Si donc, M. Hirt a plaidé avec ardeur devant nos autorités en faveur des cours d'alpinisme, c'est qu'il savait que *la montagne est un atout puissant pour l'éducation de la jeunesse, pour la culture de l'esprit.*

a) *La montagne est la meilleure école de courage :* Le *cycliste* fatigué se repose pour repartir après quelques heures; le *gymnaste* qui se sent fatigué abandonne immédiatement ses exercices; le *nageur,* impressionné par la hauteur du plongeoir, redescend tranquillement l'escalier et se contente d'exercices moins violents. *L'alpiniste,* lui, une fois engagé dans une entreprise, ne peut plus en prendre à son gré; il doit lutter jusqu'au bout contre la fatigue et les dangers. Même si, à un moment donné, il est contraint de renoncer à son but, c'est la lutte qui continue, dure et longue, jusqu'à son arrivée en un lieu sûr. On dit parfois que, seuls, les courageux pratiquent l'alpinisme, mais l'I.P., dans son rôle éducateur, doit entraîner vers la montagne le plus grand nombre de jeunes gens pour leur apprendre à renoncer et à lutter;

b) *La montagne est aussi la meilleure école de bonne camaraderie et de solidarité.* Là-haut, la réussite de tous dépend de la réussite de chacun; la vie de tous dépend de la vie de chacun. Les obstacles se surmontent en commun. Non seulement, les coéquipiers, mais des caravannes d'inconnus doivent se prêter main-forte. Là-haut, plus de rang ni de grade. Le galonné devient le camarade du simple soldat, le riche demande la protection du pauvre.

La montagne est une école de patriotisme. La Suise est appréciée *par l'étranger* pour diverses raisons, mais surtout pour ses belles montagnes. Par contre, les armées étrangères craignent la Suisse pour ces mêmes montagnes. L'Histoire les a instruites à ce sujet.

C'est donc un devoir pour nous, chefs d'I.P., de *faire connaître* à nos jeunes ce que le pays a de plus beau et de plus puissant, ce à quoi nous devons peut-être de garder encore notre liberté.

Et puis là-haut, dans les cabanes, sur les pentes, les glaciers et les arêtes rocheuses, toutes *les divergences de langue,* de confessions et d'opinions politiques disparaissent pour faire place à un esprit commun de montagnard, c'est-à-dire au véritable esprit du peuple suisse, serviable et hospitalier. Les étrangers eux-mêmes y sont des nôtres et nous devons faire en sorte qu'ils s'en retournent avec un sentiment de grand respect, non seulement pour nos glaciers et nos sommets, mais surtout pour notre peuple.

Les cours d'alpinisme de l'I.P. ne doivent jamais oublier ce point de vue et c'est à vous, chefs, de faire cette éducation par votre exemple et votre enseignement. Une bonne tenue et une conduite impeccable partout, même si vous êtes très loin des postes de police et des yeux des gardes-champêtres.

En concluant, j'aimerais dissiper un malentendu possible. Après ce que je viens de vous dire, vous pourriez croire que je ne pense qu'aux grandes ascensions et aux varappes difficiles. Évidemment, c'est là le sens propre du véritable alpinisme, mais il serait prématuré de vouloir y arriver avec des jeunes de 15 à 20 ans. Les cours d'I.P. sont l'apprentissage de l'alpinisme et nous devons plutôt freiner les appétits qui, à cet âge, dépassent toujours la raison.

Dans nos cours et nos courses, il faut éviter de nous installer dans des régions où règnent les sommets gigantesques de grand renom. La tentation serait trop grande et nuirait à la réussite du cours. Mais il existe de magnifiques régions qui, sans être tout à fait au pied des grands « 4.000 », offrent des possibilités inépuisables, des courses de difficultés moyennes où nous pouvons donner à nos élèves, au futur alpiniste, toute l'instruction nécessaire.

Car c'est là que réside l'un des buts principaux de nos cours : la préparation technique. Au moment où nous entraînons les jeunes vers la montagne, nous contractons une grande responsabilité et nous avons le devoir de veiller à ce que tous ceux qui ont, par nous, connu la montagne soient techniquement aptes à éviter et vaincre les dangers qui les guettent.

Mais il ne faut pas non plus que nos cours tournent en journées ennuyeuses de leçon de varappe ou de technique de la corde. Il faut tâcher de concilier l'enseignement avec le plaisir tout simple d'une excursion.

André PONT.

LA MONTAGNE ET L'ARMÉE SUISSE

En cas d'invasion, nos Alpes sont un *réduit sûr* et un point d'*appui précieux*. Mais l'armée ne peut initier tous ses soldats à l'alpinisme. Seules, les troupes de montagne ont ce privilège. Je dis ce privilège, parce que, de mes quelque quatre cents jours de mobilisation, les jours de service alpin sont ceux qui m'ont laissé les plus beaux souvenirs, bien qu'ayant été les plus pénibles.

Cependant, en temps de guerre, *n'importe quelle troupe de plaine peut être contrainte à se battre en montagne*. L'I.P. aura donc bien mérité de l'armeé si elle a, auparavant, insufflé à beaucoup de futurs soldats de n'importe quelle arme le goût et la technique de l'alpinisme.

Conclusion : tout Suisse devrait connaître ses montagnes, comme tout montagnard doit savoir nager.

LA MONTAGNE AU SERVICE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

J'ai l'impression que l'alpinisme est le sport le plus complet : plus complet que la marche, plus complet que la natation, plus complet que le ski même. Après une série de bons exercices de gymnastique, je puis marcher, nager, skier sans crainte des courbatures classiques; mais il n'en est pas de même après ma première journée de varappe, de travail au piolet, aux crampons et aux pitons.

Cela prouve que l'alpinisme a mis à dure épreuve le jeu de nos muscles.

UNE PLACE DE GYMNASTIQUE ET DE JEUX pour le village d'enfants Pestalozzi, à Trogen

Le village Pestalozzi, à Trogen, héberge actuellement 172 enfants, orphelins de père et de mère, venant de Pologne, de France, d'Autriche, de Hongrie, d'Allemagne, d'Italie, de Finlande et de Grèce. Nombre d'entre eux ayant une tenue défectueuse, Mlle E. Cameron leur donne régulièrement, pour y remédier, des leçons de gymnastique et de rythmique. En outre, la plupart de ces enfants, qui ont tous connu les horreurs de la guerre, ont grand besoin de mouvement, de sorte qu'il leur est pénible de rester sagement assis, plusieurs heures d'affilée, sur un banc d'école. Aussi, le directeur et les instituteurs du village Pestalozzi, qui voient dans les exercices corporels un excellent moyen d'éducation, ne ménagent-ils pas leurs efforts pour donner à leurs jeunes protégés l'occasion de faire de la gymnastique et de participer à des jeux.

En hiver, ces efforts sont grandement facilités par le fait que les enfants disposent de skis qui ont été mis à disposition gratuitement au village par la Fédération suisse de ski dans le cadre de ses actions en faveur de la jeunesse, et par des particuliers. Le directeur du village, M. Bill, qui est instructeur suisse de ski, s'entend fort bien à initier les enfants aux joies de ce sport.

Bien que le village Pestalozzi possède deux excellents moniteurs — l'Autrichien Karl Buresch est en même temps professeur de ski, maître de gymnastique et guide, et le Finlandais Pentti Taavitsainen est professeur de sport —, les possibilités de pratiquer la gymnastique et les sports n'ont guère été favorables, jusqu'à présent, pendant le reste de l'année. En effet, le village ne dispose que d'un espace restreint pouvant se prêter aux exercices physiques. Certes, les chantiers de construction qui s'ouvrent constamment jouissent d'une grande faveur auprès de la jeunesse; mais on ne saurait les considérer comme des emplacements de jeux vraiment appropriés. En outre, les champs et les prés avoisinants, lesquels appartiennent à de petits paysans, ne sont accessibles, d'après une loi non écrite, que jusqu'à la date de la réunion de la Landsgemeinde (dernier dimanche d'avril). Après cette date et jusqu'à la fin de l'automne, il n'est pas permis d'y pénétrer.

Pour remédier à cet état de choses, les fédérations groupées au sein de l'Association nationale d'éducation physique ont décidé, il y a plusieurs mois déjà, de mettre à la disposition du village Pestalozzi une place de gymnastique et de jeux. C'est cette place, appelée à rendre de grands services, qui a été inaugurée le 12 juin 1949.

L'emplacement de jeux, dont les dimensions sont de 40×60 mètres, a été aménagé au milieu du village, à un endroit où le terrain formait une dépression marécageuse. Il a fallu procéder à d'importants travaux de terrassement, semer du gazon et installer des canalisations. Tout cela a coûté environ 15.000 francs. L'emplacement de jeux comprend deux buts démontables de 5×2 m. 10. On y a également placé des barres de fer mobiles pour le basket-ball et le ballon au-dessus de la corde.

La place de gymnastique, plus petite et située à côté de l'emplacement de jeux, est recouverte de sable reposant sur une couche de boulets. La maison Alder et Eisenhut, à Küsnacht-Ebnat/Kappel, a fait don d'un reck. La place est en outre pourvue d'un portique à grimper avec perches verticales et obliques, d'une poutre d'appui avec deux paires d'arçons, ainsi que d'une installation pour le saut en longueur et en hauteur. Bien que la place et les engins soient de dimensions modestes, ils semblent toutefois suffisants, étant donné l'âge de ceux auxquels ils sont destinés.

Ce stade en miniature s'insère harmonieusement dans la cadre du village d'enfants. Le projet a été établi par la Commission des places de gymnastique et de sport de l'Association nationale d'éducation physique, en étroite collaboration avec la Société du village Pestalozzi et ses architectes.

Les frais s'élèvent au total à 30.000 francs en chiffre rond, dont 20.000 francs ont été fournis par l'Association nationale d'éducation physique et les fédérations qui lui sont affiliées. Il ne pouvait cependant être question, avec des ressources aussi limitées, de créer une installation modèle. De plus, c'est seulement en entretenant soigneusement et constamment le terrain et les engins qu'on pourra les conserver, au cours des années, à leur destination première.

Les gymnastes et les sportifs suisses, de même que l'Association nationale d'éducation physique et les fédérations affiliées, se réjouissent de pouvoir contribuer ainsi, dans une modeste mesure, à l'éducation physique et morale des enfants du village Pestalozzi.