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: 7 (1950)

Heft: 4

Artikel: L'éducation physique de notre jeunesse

Autor: Mauron, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996649

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: 11.01.2026

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

L'éducation physique de notre jeunesse

Il n'y a pas un enseignement de la gymnastique proprement dit pour les enfants, mais une éducation totale, s'adressant à l'esprit comme au corps de l'individu en formation.

Nous pouvons pourtant parler d'éducation physique à la seule condition de la subordonner à l'éducation totale.

L'éducation physique est, à mon avis, au premier rang des moyens éducatifs. L'adage antique : « *Sit mens sana in corporé sano* », exprime une vérité éternelle, car c'est par le corps qu'il est possible d'agir sur le reste de l'homme, de l'influencer, de l'éduquer. La santé est, certes, le bien le plus précieux. Nous le savons tous.

Si nous devons faire un effort pour éduquer physiquement notre jeunesse, nous ne devons le fournir que parce que la civilisation nous a éloignés de la nature au point que nous n'en percevons plus la voix. Car la nature nous indiquerait le chemin de la santé parfaite. Heureux ceux qui en connaissent encore la voix et qui savent en écouter les commandements. Voici son secret :

La nature est une somme de mouvements; tout se meut en elle. Rien n'y est mort, ni rigide. Le mouvement là aussi, où nos faibles sens ne le perçoivent pas. Et c'est parce tout s'y meut que nous pouvons dire de la nature qu'elle vit. Le mystère de la nature est donc le mouvement.

Étant une partie de la nature, si nous voulons vivre, il nous faut l'imiter : mouvons-nous donc aussi souvent et avec toute l'intensité que nous pourrons. Et, comme notre civilisation nous prive des occasions naturelles de mouvement dont jouissaient nos aïeux nomades, chassant et combattant sans trêve, force nous est de les recréer d'une façon ou d'une autre.

Nous en arrivons ainsi à faire du sport; car, en ce faisant, nous donnons du mouvement à nos membres. C'est dans ce mouvement salutaire que gît la signification profonde du sport. (Nous n'entendons par sport que les exercices physiques proprement dits.)

Le premier but de l'éducation physique est d'obtenir et de maintenir la santé et la beauté. Ce sont les exercices physiques qui nous en procurent le moyen.

Les enfants doivent s'ébattre, courir, sauter. C'est la nature qui les y incite. Il faut qu'ils se meuvent avec intensité si nous voulons qu'ils restent sains, qu'ils soient robustes et résistants.

Les Grecs aussi considéraient la santé comme le bien suprême. Voyons maintenant le don que les Grecs plaçaient immédiatement après la santé : la beauté. Nous aussi devons aspirer à la beauté. Il va de soi qu'il ne s'agit point d'une beauté artificielle, mais de la beauté naturelle qui s'exprime dans le maintien. Ce sont, une fois de plus, les exercices physiques qui nous en procurent le moyen.

Ce n'est que pendant l'enfance que la nature nous accorde généreusement le droit d'influer sur la forme extérieure de l'homme pour développer en lui la beauté des attitudes et la grâce des mouvements. En utilisant cette occasion unique, nous accomplissons envers l'enfant un devoir sacré.

Nous voulons aussi aspirer à la beauté physique et nous y appliquer au moyen de la gymnastique.

Mais beauté signifie également force. Il ne suffit pas que nos enfants soient sains et beaux; il faut encore que leur santé et leur beauté se manifestent ensemble.

Mais là ne s'arrête pas notre but; il faut arriver à donner aux enfants, par les exercices physiques, une série de buts complémentaires : celui de développer le courage, l'endurance, l'agilité, les réflexes, la maîtrise de soi.

Le courage, c'est-à-dire le mépris du danger, est, sans pour cela devenir de l'orgueil, une victoire sur soi-même, une lutte victorieuse contre un *alter ego* craintif ou lâche. C'est ce courage qu'on apprend à l'enfant pendant les leçons de gymnastique où quantité d'exercices ont été choisis avant tout à cette fin.

L'aisance des mouvements, la troisième vertu que les exercices physiques doivent procurer à l'enfant, ne doit pas être synonyme de dextérité ni même d'adresse. Qui sait dominer son corps lui commande. Cette faculté toutefois, ne s'acquiert qu'à la longue, ce n'est point un don que le jeune être humain reçoit en naissant. Mais l'éducation physique parvient à l'éveiller, à la développer chez nos enfants.

Encore n'avons-nous pas là tous les buts de l'éducation physique. Il lui reste encore à développer les forces du caractère, car, sans un caractère solide et constant, le jeune homme ne sera jamais une personnalité. Tout moniteur doit aspirer à procurer à ses pupilles trois vertus dont personne ne contestera la haute valeur morale : la maîtrise de soi-même, la confiance en soi et l'esprit de sacrifice.

La troisième vertu dont nous parlions est la confiance en soi. Nous lui décernerons une place de choix dans la formation de la personnalité. Sans avoir confiance en ses propres forces, jamais un jeune être humain ne pourra devenir une personne, fût-il doté de toutes les autres vertus et facultés.

Qu'il me soit permis de montrer maintenant par un exemple comment l'éducation physique procède pour développer chez l'élève ces trois vertus. Je pense au jeu, sous sa forme la plus précieuse, celle où deux équipes s'affrontent et se mesurent. Qu'il s'agisse d'une course d'estafettes chez les plus jeunes ou du jeu perfectionné d'une équipe de handball chez les plus grands, le principe reste le même. Seuls la subordination de l'individu aux intérêts de l'équipe, l'engagement total, le sacrifice de sa personne, peuvent mener au succès.

Le joueur est sans cesse obligé de réprimer l'envie de se faire remarquer, de briller; l'intérêt supérieur de l'équipe exige de lui cette abnégation. Aussi, quand la victoire a été remportée, conquise par l'âpre effort fourni en commun, chacun a la fière certitude d'avoir contribué au succès. Sentiment qui corroborera la confiance naissante et développera la confiance déjà établie; sentiment sain puisque découlant d'un acte.

Ce n'est qu'un exemple. Il suffit de faire deviner quelle immense valeur le sport peut revêtir si

nous le considérons comme l'élément d'une éducation physique générale, elle-même constituant la base de l'éducation totale.

Nous savons maintenant ce qu'il nous faut entendre par les termes de force, endurance et adresse; nous savons combien il est nécessaire de développer le caractère de notre élève. Nous voyons aussi combien nous devons travailler à donner à l'enseignement physique, comme étant le premier de tous les moyens de l'éducation, le plus d'influence possible sur le développement du jeune être humain.

La gymnastique n'est ni un passe-temps ni un simple jeu; la gymnastique est un travail que, vêtu du blanc costume, on accomplit dans la joie, où l'effort devient un plaisir. Elle exige un sérieux effort de virilité; elle mûrit le caractère, elle nous apprend à être amis envers nos amis, conciliants avec nos ennemis et vrais fils envers la patrie.

En travaillant dans ce sens, en donnant à nos élèves des leçons types, avec toute une gamme d'exercices corporels satisfaisant aux exigences organiques et psychiques de l'enfant, nous atteindrons notre but : allier le travail et la joie par l'éducation physique et les préparer pour la vie.

A. MAURON,
moniteur de la classe de pupilles L.-B.

Feuillet romand

LE QUATRIÈME ÂGE

Les ennemis du sport sont terribles; ils nous obligent à parler du sport. Je peux vous parler aussi de l'air, de l'eau, de la neige.

Jean GIRAUDOUX (« Le Sport »).

Ce n'est point de l'âge de la plus jeune nageuse du monde qu'il sera question dans cet entretien; les quotidiens à la mode se piquent, il est vrai, d'annoncer des nouvelles de ce calibre à des millions de lecteurs inconnus. L'épanouissement précoce d'une intelligence a toujours eu plus de retentissement que celui des muscles dans l'histoire du monde. Hercule est classé dans le domaine de la légende, mais Mozart, l'enfant prodige rayonnant de sensibilité musicale, demeure un sujet d'étonnement aux yeux de l'univers. D'aucuns se sont posé la question : si Pascal ou Mozart avaient été des athlètes, nous auraient-ils légué une œuvre d'une telle ampleur ?

Un architecte français contemporain a trouvé qu'aux trois âges de l'humanité — l'âge de la pierre, du bronze, du fer — prenait place le quatrième : l'âge du béton, alliage de la pierre et du fer. Nous vivons l'âge du béton; souffrez que je m'y arrête.

Il est susceptible de vous combler d'émerveillement ou de vous dégoûter; il est d'humeur changeante, capable, au gré des ingénieurs, d'enfanter des merveilles techniques, mais à double tranchant. Quel sillon trace-t-il dans l'histoire du monde ? On nous répétait, sur les bancs du collège, que le ciseau du sculpteur, la palette du peintre définissaient une époque de l'histoire, lui conféraient une pérennité. Peut-on en dire autant des siècles marqués par la mise en pratique de la force brutale, du sceau des armes ? L'un s'adresse à l'intelligence, éveille le sourire; l'autre détruit ce qu'il y a de beau dans l'âme, provoque les larmes.

Les hommes de la civilisation machiniste sont puissants. Il leur manque ce « supplément d'âme » que Bergson leur propose. Le philosophe anticipait les données actuelles. Il a défini clairement l'état psychique de l'homme après la deuxième déflagration mondiale.

Le sport moderne devrait combler ce déficit. L'idéal sportif, au lieu d'embraser le monde, se cantonne chez une poignée de convaincus. En dépit des cris d'alarme lancés par les rénovateurs du sport, disciples de la civilisation grecque, le mauvais genre a pris le dessus, dirigeant le sport vers une impasse.

Je ne tiens pas à faire le procès des « criminels » du sport. S'ils devaient être classés au titre même d'une compétition, je leur donnerais une place d'honneur avant les « criminels » de guerre. L'esprit commande au muscle, non le contraire. Il ne résulte qu'un échec bestial lors de l'inversion de cette loi.

— Vous êtes noyé dans le pessimisme, vous broutez en rond la même herbe, comme une chèvre attachée à la même longueur de corde autour de son piquet ! Un camarade de sport, plus simplement : tu coupes les cheveux en quatre !

Des réponses analogues ne nous surprennent pas. Leur valeur objective nous laisse songeurs. D'être éloigné des choses, il est plus facile de se tromper ! Un arbre retenait mon attention dans une propriété au bord du lac. J'admirais du train, le printemps venu, des grappes de fleurs blanches sur fond bleu; un cerisier, sans doute, aux branches parfaitement ordonnées. La semaine dernière, des obligations m'appelèrent à une maison voisine de l'arbre, objet de mon admiration. Quelques pas... Un tronc en torsade supportait des branches dénudées d'où pendaient de gros grains noirs, semblables à des fèves. Une quantité était tombée de l'arbre, sur l'herbe; ils se révélèrent être des amandes. L'erreur est minime en son genre, je l'aurais évitée en m'approchant de l'arbre.

Aigle, la Forge, 30 mars 1950.

CLAUDE.

L'ALPINISME SOURCE DE JOIE ET DE SANTÉ

Combien de personnes cherchent l'*oubli de leurs tracas et de leurs misères* dans la pratique de l'apinisme ! Combien aussi *recouvrent leur santé* menacée par une profession exténuante ou par une vie trop sédentaire ! Là-haut, aux confins des 4.000, l'air est si pur et les impressions si nobles ! Mais combien, malheureusement, n'ont jamais entendu parler de la haute montagne ou ne peuvent en supporter les dépenses ! Que font-ils de leurs vacances et de leurs dimanches ? Beaucoup préfèrent passer leur week-end au café ou les consacrer à des distractions plus faciles.

L'I.P., par ses subsides et ses encouragements, est donc en mesure de faire beaucoup de bien à la jeunesse mondaine en cherchant à l'arracher aux vils plaisirs, pour l'amener à l'alpinisme, le sport par excellence de l'effort, du renoncement, de la santé physique et morale.

Songez-y, moniteurs I.P., et préparez dès maintenant vos prochains cours d'excursion et d'alpinisme d'été !

A. PONT,
guide moniteur I.P.

DÉLAI RÉDACTIONNEL
POUR LE PROCHAIN NUMÉRO : 10 MAI 1950.

Rédaction : Fr. PELLAUD, Macolin.