

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: 5

Rubrik: Promenade printanière

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: 06.01.2026

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

vent se munir de leur costume (bleu clair pour les jeunes filles, culotte bleue et camisole blanche pour les jeunes gens), ainsi que d'un vêtement approprié à mettre au-dessus du costume de gymnastique. L'école peut, au prix d'achat, procurer des costumes afin d'obtenir l'uniformité.

Si possible, les élèves se muniront de leurs costume de bain, bicyclette, skis, patins et compas. Il est d'une grande utilité pour les jeunes filles d'avoir leur costume régional ou de simples robes de coton pour les soirées de jeux et les réunions d'élèves. Les élèves musiciens doivent apporter leur instrument.

* * *

Au nord de Värmdö, là où le détroit de Lindal s'élargit vers le Saxarfjärden, l'école a une situation toute particulière dans une contrée où la nature est vraiment vierge. De Lillsved, c'est-à-dire de l'école même, il y a environ, pour atteindre la capitale, deux heures de voyage en bateau à travers un merveilleux archipel. En voiture, en autobus ou à bicyclette, par une excellente route qui traverse une très jolie contrée, on peut se rendre plus rapidement à Stockholm.

L'ancien bâtiment du château contient, au rez-de-chaussée, cuisine, salle à manger, salon, bureau

du directeur; au premier étage, les chambres des jeunes filles. Le château et les bâtiments contenant les chambres des jeunes gens, les classes et la bibliothèque sont dominés par le bâtiment de la salle de gymnastique construit un peu sur la hauteur. Il y a un bassin de natation sous la halle de gymnastique. Les locaux de l'école répondent parfaitement bien à leur but, car ils sont dotés des installations les plus modernes au point de vue matériel d'enseignement et moyens techniques.

A proximité des bâtiments, se trouvent un terrain de jeux et de sports et une séduisante installation de natation au bord de la mer. Les possibilités de sports d'hiver peuvent, sans aucune exagération, être dites très bonnes pour une telle latitude.

Conclusion. — Nous remercions notre ami Dutoit pour son amabilité qui nous permet d'apprécier, une fois de plus, les magnifiques efforts entrepris en Suède pour vulgariser la pratique de la gymnastique et des sports. Nous aurons l'occasion dans le No. de juin, d'exposer à nos lecteurs, ce que notre Ecole fédérale de gymnastique et de sport a entrepris dans le même sens chez nous.

F. Pellaud.

Promenade printanière

Jeunesse Forte Peuple Libre a déjà à maintes reprises mis en valeur les bienfaits psychologiques de la marche. Nous avons déjà exposé dans ces colonnes, tout le bien que nous pensons de ce premier et plus important de tous les exercices physiques. Nous renvoyons nos lecteurs aux articles de M. Paul Juillerat, professeur d'éducation physique, publiés dans les Nos 32 et 33 d'avril et mai 1947.

Nous aimerions vous apporter aujourd'hui le témoignage d'un homme dont la vie ne fut qu'une succession ininterrompue de promenades et de voyages: J.-J. Rousseau, le grand vagabond du 18ème siècle nous expose ses conceptions dans son délicieux ouvrage «Confessions» dont nous extrayons le passage suivant:

«Jamais je n'ai tant pensé, tant vécu, tant existé, tant été moi, si j'ose ainsi dire, que dans les voyages que j'ai fait seul et à pied. La marche a quelque chose qui anime et avive mes idées: je ne puis presque penser quand je reste en place; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. La vue de la campagne, la succession des aspects agréables, le grand air, le grand appétit, la bonne santé que je gagne en marchant, la liberté du cabaret, l'éloignement de tout ce qui me fait sentir ma dépendance, de tout ce qui me rappelle à ma situation, tout cela dégage mon âme, me donne une plus grande audace de penser, me jette en quelque sorte dans l'immensité des êtres pour les combiner, les choisir, me les approprier à mon gré, sans gêne et sans crainte. Je dispose en maître de la nature entière; mon cœur errant d'objet en objet, s'unit, s'identifie à ceux qui le flattent, s'entoure d'images charmantes, s'enivre de sentiments délicieux.

* * *

Je ne conçois qu'une manière de voyager plus agréable que d'aller à cheval, c'est d'aller à pied. On part à son moment, on s'arrête à sa volonté, on fait tant et si peu d'exercice qu'on veut. On observe tout le pays; on se détourne à droite, à

gauche; on examine tout ce qui nous flatte, on s'arrête à tous les points de vue. Aperçois-je une rivière, je la côtoie; un bois touffu, je vais sous son ombre; une grotte, je la visite; une carrière, j'examine les minéraux. Partout où je me plais, j'y reste. A l'instant que je m'ennuie, je m'en vais. Je ne dépends ni des chevaux ni du postillon. Je n'ai pas besoin de choisir des chemins tout faits, des routes commodes; je passe partout où un homme peut passer; je vois tout ce qu'un homme peut voir; et, ne dépendant que de moi-même, je jouis de toute la liberté dont un homme peut jouir. Si le mauvais temps m'arrête et que l'ennui me gagne, alors je prends des chevaux.

Voyager à pied, c'est voyager comme Thalès, Platon et Pythagore. J'ai peine à comprendre comment un philosophe peut se résoudre à voyager autrement et s'arracher à l'examen des richesses qu'il foule aux pieds et que la terre prodigue à sa vue. Qui est-ce qui, aimant un peu l'agriculture, ne veut pas connaître les productions particulières au climat des lieux qu'il traverse, et la manière de les cultiver? Qui est-ce qui, ayant un peu de goût pour l'histoire naturelle, peut se résoudre à passer un terrain sans l'examiner, un rocher sans l'écorner, des montagnes sans herboriser, des cailloux sans chercher des fossiles!

Combien de plaisirs différents on rassemble par cette agréable manière de voyager! Sans compter la santé qui s'affermi, l'humeur qui s'égaie. J'ai toujours vu ceux qui voyageaient dans de bonnes voitures bien douces rêveurs, tristes, grondants, ou souffrants; et les piétons toujours gais, légers et contents de tout.

Combien le cœur rit quand on approche du gîte! Combien un repas grossier paraît savoureux! Avec quel plaisir on se repose à table! Quel bon sommeil on fait dans un mauvais lit! Quand on ne veut qu'arriver, on peut courir en chaise de poste. Mais, quand on veut voyager, il faut aller à pied.»