

**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:** 7

**Artikel:** Notre jeunesse [suite]

**Autor:** Pralong, Honoré

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996656>

#### **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:** 08.02.2026

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

# NOTRE JEUNESSE

(SUITE DU NUMÉRO 6)

J'attribue pour ma part, et je le dis pour avoir étudié le problème d'assez près, ce manque de volonté à certaine pédagogie moderne qui veut découler de principes issus de théories malsaines : on parle beaucoup, de nos jours, de liberté individuelle, de libre arbitre, d'initiative personnelle, en éducation. A l'enfant, demandez le moins possible ; il saura toujours assez tôt découvrir par lui-même ce dont il aura besoin. L'éducateur devient un simple symbole de l'ordre établi ; son rôle n'est pas autre que celui du précepteur de l'Emile. On a été jusqu'à simplifier les signes calligraphiques et à en faire un alphabet réduit à l'expression la plus rudimentaire, d'où est exclue toute marque de personnalité. Et, pour enlever à l'enfant toute contrainte que l'école aurait pu imposer, on multiplie les séances de cinéma, les films pour enfants qui les irritent en définitive au lieu de les détendre. Ajoutez au chapitre du cinéma les métrages immoraux, immoraux en ce sens qu'ils influencent les jeunes usagers de ces salles et peuplent leur jeune imagination de scènes telles que les aventures du Far-West, récits de Tarzan, etc. Les lectures de ce genre pullulent, qui sans offenser les bonnes moeurs ne sont pas pour autant inoffensives. Il me souvient d'une colonie de vacances de la Ville de Genève où mon collaborateur, devenu inspecteur fédéral I. P., râflait sans pitié ces publications que même des parents inconscients adressaient en pâture malsaine à leurs enfants, puis en tapinois. Il n'était pas rare d'entendre le terme de « s'évader » pour vivre sur les arbres ou dans les forêts comme Tarzan, selon la loi de la jungle et de la brousse.

Si l'on parle des facilités de l'existence actuelle, dues surtout au progrès, il est naturel de leur opposer les règles de l'éducation ancienne telle que la pratiquaient les Grecs et les Romains. Les Spartiates n'étaient-ils pas peuple intelligent, bien qu'ils pratiquassent un genre de vie tellement sobre qu'il est devenu un terme consacré pour désigner la sobriété et la discipline du corps qui obéit à une volonté ferme ? Les athlètes furent-ils plus malheureux pour avoir organisé leur vie selon ces mêmes principes rigoureux ?

Certes non, la vie au grand air, l'habitude de la frugalité et du travail accompli avec méthode, une certaine rudesse envers soi-même, voilà des adjutants du bonheur que je préconiserais volontiers à mes malades si j'étais médecin.

C'est ici, j'estime, qu'intervient le rôle éducatif de l'I. P., en ce sens que l'école du corps par la pratique des vertus d'endurance, de courage, est faite pour discipliner l'homme et le sortir de son rôle passif, que lui impriment la facilité de la vie moderne et le manque absolu de contrainte.

Nous aurons aidé notre jeunesse si notre rôle ne se sera pas borné à lui apprendre à courir et à sauter, mais à se vaincre, à orner son caractère des vertus qui font les forts et les chefs énergiques, à savoir vouloir et vouloir jusqu'au bout. Les grands hommes dont le nom est entré dans l'histoire n'auront pas été des chiffres, ni des pantins, ni des mollusques, ni des batraciens, mais des lions rugissants, des boeufs obstinés, des aigles dominateurs. Ils étaient des « durs » les héros dont notre histoire nationale

retrace les actes magnifiques et les hauts faits d'armes. Ils ont su vouloir et vouloir fortement les bons Suisses qui ont fait notre patrie aimable : Arnold de Winkelried, qui donna généreusement sa vie pour « ouvrir à ses compatriotes le chemin de la liberté » ; le brave Hans Mutter qui, pour arrêter l'envahisseur, « baillait son âme à Dieu et son corps aux Armagnacs » ; la courageuse jeune fille de Thurgovie qui se serait plutôt laissé massacer que de livrer le moindre renseignement sur les troupes suisses ; le vailant petit pâtre du Baltschiedertal qui refusa de servir de guide aux ennemis de son Valais, avertit ses compatriotes du danger qui les menaçait en sonnant désespérément du corps et préféra être jeté tout vivant dans une chaudière de lait bouillant plutôt que de trahir son pays ; les 74 représentants des communes valaisannes, qui, durant l'hiver 1802, portèrent aux Conseils helvétiques par le périlleux sentier de la Gemmi, la déclaration de fidélité de leurs concitoyens. Ils ont su vouloir tous ceux qui, connus ou héros obscurs l'ont faite grande malgré sa petitesse.

C'est aider notre jeunesse que de lui rappeler ces choses belles et les lui faire aimer. C'est aider notre jeunesse que de lui montrer combien belle est notre patrie. Jetez vos yeux autour de vous en ce jour et admirez l'œuvre magnifique qui vous environne. Lors de certaines épreuves physiques ou examens, n'oubliez pas de toucher la corde de la sensibilité et de pincer avec délicatesse cette harpe éolienne que portent en elles les âmes viriles et généreuses. L'exemple entraîne. Il n'est pas vain de s'extasier devant tel tableau, observer telle scène de la nature. Développons en nos jeunes le sens du Beau et du Vrai.

Durant la guerre, un slogan a couru, dont la mise en pratique n'était pas banale : « Va et découvre ton pays ». C'est-à-dire, sors de ton isolement et circule sur les sentiers herbus ou pierreux de notre belle Suisse si diverse en ses particularités. Apprends à découvrir le visage de ce cher pays que tes ancêtres ont arrosé de leur sang et de leurs sueurs. Ce visage est aimable. Il te sourit. Il t'aime parce qu'il est tien. Aime-le à ton tour parce que tu es à lui. De toutes tes forces. De toute ta volonté. De toute la richesse de ce sang vermeil qui coule en toi et afflue à la bonne place, bien à gauche.

Apprends à connaître aussi l'âme de ta patrie. Elle chante une si belle mélodie, l'âme de la Suisse, qu'elle t'élève à la hauteur de ses cimes altières, vers l'immarcescible azur de son ciel où plane encore l'aigle royal ; où le chamois t'apporte l'exemple du courage, de la hardiesse et t'indique par son exemple à t'élanter souplement de roche en roche pour éviter l'éclaboussement des eaux qui cascaden en écumant.

Jeunesse suisse élève tes yeux : il en vaut la peine. Le spectacle en purifiera ta pensée et tu sortiras meilleure et plus généreuse de ces colloques avec l'âme de ton pays. Ton cœur ne s'usera pas ainsi à battre dans la médiocrité soucieuse sans s'évader jamais vers l'exaltation et tu rempliras tes mains des richesses spirituelles accumulées autour de tes demeures.

Le dimanche, tu accompliras en famille les pèlerinages qui ont pour but de gonfler tes poumons d'air tonifiant, de te refaire un système nerveux usé par les labeurs et la tension d'une

· semaine d'agitation, de te redonner le goût perdu des choses vraies semées sous tes pas et t'apprendre la poésie des merveilles créées. Le jour où toute la jeunesse de notre pays partira sac au dos en chantant vers la lumière, le jour où elle aura compris le sens d'une vie simple, exempte d'artifices et de fallacieux plaisirs ; le jour où elle aura compris que pour contempler du regard il faut savoir s'élever, ce jour-là, elle aura trouvé le bonheur vrai et la joie d'avoir vingt ans.

Aidons notre chère jeunesse à monter en

chantant, à refaire un monde nouveau dans la joie et dans l'amour fraternel, dans le respect de la parole donnée, dans la bonne camaraderie, la franchise, la générosité et peut-être qu'un jour, au lieu de penser seulement à s'entre-tuer, la pauvre humanité régénérée par le sang neuf de ses enfants, saura-t-elle se tendre la main et faire autour d'un monde bâti sur l'amour et sur la beauté la grande ronde des peuples réconciliés.

Sion, 16 mai 1950.

**Honoré Pralong.**

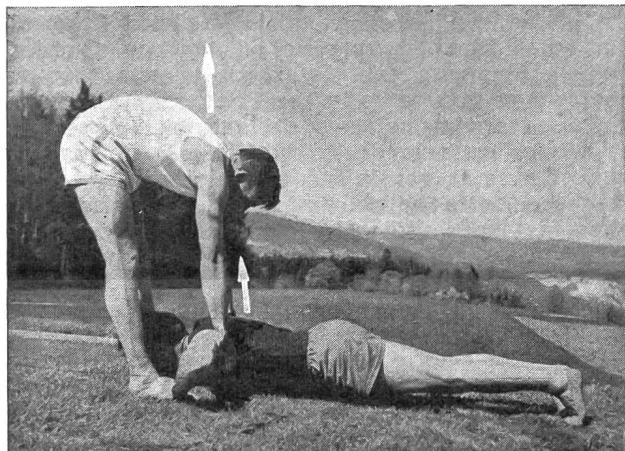
## De saines et vivantes leçons de gymnastique grâce aux exercices avec partenaires

Chers moniteurs I.P.,

Nos deux maîtres de sports « Taio » Eusebio et Kaspar Wolf se sont ingénier à créer pour vous une série de nouveaux exercices avec partenaire que vous pourrez exécuter et faire exécuter par vos jeunes élèves avec le maximum de profit. Cette première série de six vignettes sera suivie d'une autre en août ou septembre. Ces clichés vous indiqueront, mieux que la terminologie la plus savante, la manière de vous y prendre. Il vous suffira ensuite d'actionner le mouvement dans la direc-

tion indiquée par les flèches blanches, et bientôt vous ressentirez dans tous vos muscles la bienfaisante action de ces quelques exercices. Faites-en d'abord la démonstration pratique devant tous vos « poulains », puis passez au travail collectif en contrôlant chaque groupe séparément. Chaque exercice ou mouvement peut être répété à volonté. A chaque leçon, la série des six exercices sera passée en revue.

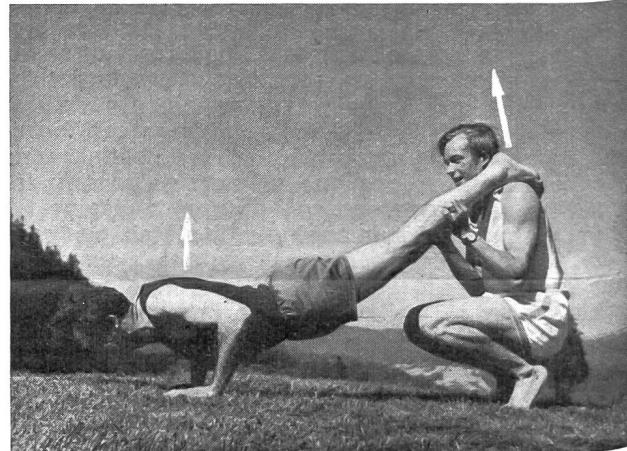
Et voilà, au travail, chers amis, et beaucoup de plaisir.  
Fr. PELLAUD.



### EXERCICE N° 1

N° 1 en position faciale tendue.

N° 2, en position debout, jambes écartées, saisit le N° 1 sous les aisselles en aidant et en freinant alternativement le mouvement d'extension et de flexion du N° 1. Changer de rôle.



### EXERCICE N° 2

N° 1 en position faciale tendue.

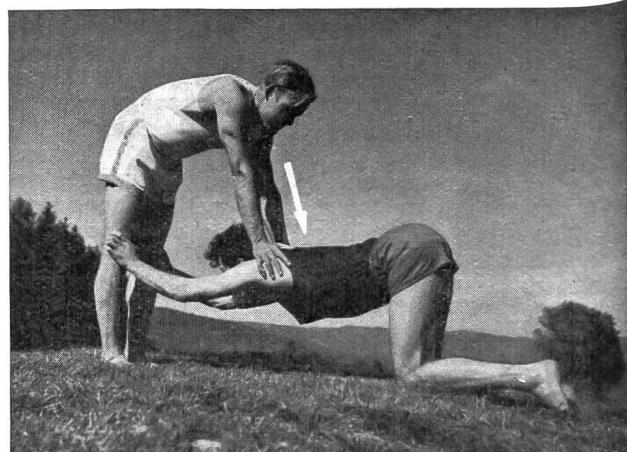
N° 2, en position accroupie, saisit les jambes du N° 1 et les place sur ses épaules. Pendant que le N° 1 fait son extension sur les bras, le N° 2 se dresse. Exécuter cinq fois, puis changer de rôle.



### EXERCICE N° 3

N° 2 en position dorsale.

N° 1 en position faciale à l'appui sur les mains du N° 2. Flexion et extension à volonté. Changer de rôle.



### EXERCICE N° 4

N° 2 en position debout, jambes légèrement écartées.

N° 1, en position à genoux (le plus loin possible), saisit les genoux du N° 2, qui fait pression sur les épaules du N° 1 en provoquant un mouvement de balancé. Changer de rôle.