

**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:** 8 (1951)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Routine  
**Autor:** Joos, Pierre  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996554>

### **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:** 28.11.2025

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

de l'âme du jeune homme, par le moyen de l'I. P. Ils nous permettent de poursuivre l'éducation à la vie communautaire commencée au sein de la famille et à l'école. Ils conviennent particulièrement bien pour élargir l'horizon des jeunes gens. Si tu as vraiment à cœur d'apporter, en 1951, du nouveau à tes élèves, de les enthousiasmer pour l'I. P. et par l'I. P. par un travail en commun librement consenti et accompli en pleine nature, alors tu te décideras à organiser, avec eux au moins un cours à option.

#### KASPAR WOLF

**Essayer de réaliser dans chaque leçon quelque chose qui soit à la fois inédit et sympathique.**  
**Régisseur : toi-même.**

**Exemple :** L'un des participants a son anniversaire. Petite cérémonie d'honneur humoristique, au début de la leçon, et pour marquer l'événement pour l'intéressé, lui laisser le soin de décider du jeu qui sera pratiqué en fin de leçon.

**Une action hardie.** Petite course dans le terrain. Une haie bien illuminée par une lanterne ; derrière la haie obscurité absolue, probablement un trou. « Qui risquera sans hésitation un saut dans la nuit ? » Le moniteur, lui, connaît l'endroit qui ne présente aucun danger.

**Un élève I. P. va quitter la section pour se rendre en Suisse allemande.** A la fin de la dernière leçon : Petite allocution d'adieu. Le partant quitte la halle de gymnastique en marchant le premier à travers la double haie formée par ses camarades.

**J'ai invité pour ce soir à 19 h. 1/2, la section I. P. de X.** Nous organiserons des concours d'équipe de course d'obstacles et de basketball. Il s'agit de profiter autant que possible de l'heure qui reste avant les concours en s'exerçant au passage des différents obstacles. Au travail.

**L'un des participants a réussi hier un examen.** Pendant une pause, on l'engage — sans en avoir l'air — à raconter ses émotions. Sujet très intéressant.

**Aujourd'hui, le champion suisse X. Y. est notre hôte.** Il nous démontrera son art. Mais d'abord, il aimerait vous voir au travail.

Il y a du plaisir à rencontrer les yeux de celui à qui on vient de donner.

La Bruyère.

#### FRANCIS PELLAUD

**« Je m'efforcerais de développer dans le cœur de mes jeunes gens les véritables sentiments de camaraderie, de solidarité et de fraternité chrétienne. »**

Les exigences de la vie moderne nous incitent à un égoïsme de plus en plus accru et cette plaie sociale, qui affecte plus spécialement les adultes, risque fort de contaminer notre jeunesse si nous ne la prévenons pas contre cette inclinaison antisociale par excellence.

Profite donc, cher moniteur I. P., de toutes les circonstances favorables pour rappeler à tes protégés qu'il font partie intégrante d'un tout social dont la valeur globale n'est que le reflet de la valeur des éléments qui le composent. Si ces éléments sont généreux, bons et charitables, la société qu'ils composent sera bonne, généreuse et charitable.

**Comment y parvenir.** A l'occasion de la clôture d'un examen de base, d'un cours à option ou d'un camp de ski, invite tes jeunes à faire un geste de générosité en faveur de ceux qui souffrent et en particulier des enfants victimes de la guerre. Tu sauras leur faire comprendre que le bonheur qui leur échoit aujourd'hui, a été payé chèrement par tous ces malheureux qui ont subi, bien malgré eux, les sévices d'une guerre inhumaine. Il est donc juste que nous contribuions à soulager leurs présentes misères. La Croix-Rouge suisse, secours aux enfants, et la Chaîne du Bonheur accueilleront, avec une reconnaissance émue, ces dons de la jeunesse pour la jeunesse ! Tu auras ainsi contribué à atteindre l'un des buts de l'I. P. : le développement moral de nos jeunes gens ! Tu en auras fait un véritable instrument d'édification et un gage de paix et de bénédiction pour notre pays.

## ROUTINE

Une très grande joie m'envahit lorsqu'au gré d'une promenade solitaire, je puis assister aux ébats d'un groupe d'athlètes ou si, par surcroît, il m'est accordé de les observer incognito, sans crainte ni de les déranger ni de les distraire. De mes observations découle un plan de travail solidement établi. Les bases, tant méthodiques que physiologiques, sont respectées. Le tout s'enchaîne, forme un ensemble parfait et le but désiré est atteint. La joie se lit sur tous les visages. Le moniteur a gagné une étape, il doit maintenant préparer la suivante pour remporter la palme du succès.

Il peut paraître aisé, aux yeux du profane, d'enseigner une branche sportive, de conduire la jeunesse dans le vaste domaine qu'est le sport, de lui faire goûter les joies de l'exercice physique, mais combien il est difficile, voire ardu, de lui apporter une gamme d'exercices propres à son degré de développement.

Nous travaillons dans les cours de moniteurs la matière d'enseignement, nous étudions les bases théoriques des mouvements, les principes d'une méthode et ces nouvelles acquisitions assimilées à nos propres connaissances forment parfois un bagage bien modeste sans doute, mais d'autant plus précieux qu'il est véritablement possédé. Empreints de notre personnalité, marqués de notre tempérament, les exercices prennent rapidement une forme bien à nous. Nous mettons l'accent sur une partie bien précise d'un mouvement plutôt que sur une autre. On en arrive à des divergences de vue, on s'explique avec ses adversaires et, bien persuadés d'avoir raison, nous poursuivons de plus belle dans la voie choisie sans rechercher, peut-être, à approfondir le sujet et à modifier notre enseignement technique, ne serait-ce qu'à titre d'essai.

Les jours s'écoulent, les années passent et nous enseignons cependant toujours les mêmes choses avec la même ardeur. L'élève peut, à coup sûr, vous renseigner exactement sur ce qu'il fera dans un prochain entraînement.

C'est là, moniteur, que réside le danger qui nous guette : la routine, cette habitude depuis longtemps consacrée, de faire une chose machinalement et toujours de la même manière ; nous ne devons, en aucun cas, tomber dans ce piège. La routine a du bon et du mauvais, elle peut être comparée à une épée à double tranchant. Elle est salutaire par le fait qu'elle nous permet de nous libérer d'une multitude de détails méthodiques et techniques ; je pense à l'aisance de l'enseignement, à la suite méthodique des exercices, à l'attitude naturelle du moniteur, à la liberté de l'esprit. Ainsi soulagés, nous sommes à même de porter toute notre attention sur l'élève et plus particulièrement sur son comportement, son développement, sur ses réactions aussi. Grâce à elle un grand nombre de points se règlent presque automatiquement. La routine forge notre expérience, elle nous trace la voie du succès et nous confirme la valeur de nos principes méthodiques. Elle accumule en nous une foule d'observations et de constatations. Elle affirme la valeur du moniteur. L'autre tranchant nous présente la routine comme un élément dangereux et pernicieux du fait qu'elle constitue pour le moniteur un oreiller de paresse qui étouffe petit à petit son allant, son enthousiasme, son amour pour le noble but qu'il poursuit. Considérée sous cet angle nous devenons esclaves, inconscients bien souvent, de

ce qui est notre idéal et vers lequel tendent pourtant toutes nos aspirations. Nous sommes progressivement dans un état de léthargie complète et nous ne trouvons plus en nous des forces suffisantes pour réagir et réparaître tel que nous devons être.

Resterons-nous passifs face à ce problème ou bien saisissons-nous le taureau par les cornes pour réagir et vaincre ? N'hésitons pas, puissions plutôt chez Aristote le baume régénérateur qui redonnera à notre rôle d'éducateur de la jeunesse son sens réel : Il n'y a de bonheur pour l'homme que pour autant qu'il a de vertu de raison et qu'en même temps il y conforme sa conduite.

Pierre JOOS.

---

## ÉCHOS DES CAMPS DE SKI I. P.

---

### AU LAC NOIR, AVEC L'ÉCOLE SECONDAIRE PROFESSIONNELLE DES GARÇONS DE LA VILLE DE FRIBOURG

*Une neige et des conditions atmosphériques idéales ont assuré aux camps de ski 1950-51 un succès sans précédent.*

*Voici quelques impressions d'élèves :*

Mercredi 3 janvier, un train routier des G.F.M. transportait au Lac Noir quelque 80 élèves de l'E.S.P. Ces jeunes ont eu la chance de passer six jours dans cette station d'hiver des Préalpes fribourgeoises.

Le Bureau cantonal de l'instruction préparatoire, d'entente avec la direction de l'école, a organisé un cours de ski pour les élèves désireux de parfaire leur formation physique par la pratique de ce sport. Les participants ont été logés dans les baraquements militaires, vastes et bien chauffés, adaptés aux ébats de ces garçons. Ce cours de ski n'eut par ailleurs rien de militaire : ce fut un cours de vacances, un emploi intelligent de ces jours de loisirs, une détente physique heureuse, loin du bruit de la cité.

Voici l'horaire d'une journée : lever à 8 heures, déjeuner à 8 h. 30, dîner à midi, thé à 14 h. 30, souper à 18 heures ; l'école de ski se faisait par groupes de vingt, de 9 h. 30 à midi et de 14 heures à 16 h. 30. La soirée se passait dans la joyeuse ambiance d'une grande famille : théorie brève sur la pratique du ski, évocation de souvenirs des grands champions, films variés de démonstrations pratiques dans la neige, films amusants. A 22 heures, le silence des chambrées faisait écho (si l'on peut dire) au silence de la nuit.

La neige, le soleil, l'air vif de la montagne, ont donné à ces jours de vie en pleine nature le cachet et le charme d'un hiver sympathique et bienfaisant. Aux nombreux exercices de détail, exercices nécessaires si l'on veut acquérir les éléments sûrs de la technique élémentaire du ski, ont succédé les excursions plus longues, les montées en téléski, les descentes grisantes sur des pistes pleines d'imprévus, où les plus entraînés pouvaient avec fierté montrer toute leur habileté, tandis que les débutants payaient avec le sourire le tribut de chutes exigé par les lois intransigeantes de l'équilibre. Quelques articulations ont été mises à mal, mais sans gravité ; les pointes de ski ont souffert de fractures plus graves.

La direction générale du cours était assumée par M. Kaltenrieder, président du bureau cantonal de l'I.P. M. André Wuilloud, maître de sport et directeur de l'École suisse de ski de Fribourg et du Lac Noir, chef technique qualifié et dévoué, sut doser

les efforts, choisir les exercices appropriés ; avec le concours de moniteurs compétents et dévoués, il amena tous ses élèves aux meilleurs résultats. Les participants ont ainsi eu l'avantage de bénéficier des leçons et des conseils de MM. André Schweizer, Laube, Imbach et Berset. M. Alfred Repond, directeur de l'E.S.P., remplissait les fonctions de chef de camp.

Samedi, jour des Rois, et dimanche 7 janvier, M. le chanoine Vonderweid, curé de ville, a assuré le service religieux et adressé aux élèves deux allocutions pleines de sages pensées et de conseils pratiques. MM. les conseillers d'État Corboz et Baeriswyl ont inspecté le cours dans l'après-midi du 4 janvier.

Ces jours furent l'occasion, appréciée de tous, d'un entraînement physique bienfaisant ; l'esprit de camaraderie, la bonne humeur de tous, créèrent un climat familial, une discipline souple et bien comprise. Dans l'ordre et la joie, on a fait du bon travail.

L'organisation de ce cours a été possible, d'une part, grâce aux subsides cantonaux de l'I.P., d'autre part, grâce à l'importante participation du fonds des œuvres sociales de l'E.S.P. Selon l'âge des élèves, une finance de 12 ou 18 francs a été demandée ; dans ces prix, déplacement, cours, logement et pension étaient compris pour six jours. C'est dire combien la générosité des amis et bienfaiteurs de l'E.S.P. a permis aux organisateurs de ce séjour au Lac Noir de faire du bien à ces jeunes. Qu'ils en soient remerciés une fois de plus.

Et, dans la soirée du lundi 8 janvier, le même train routier des G.F.M. ramenait à Fribourg les heureux jeunes skieurs, contents de leur séjour là-haut, heureux aussi de retrouver leur famille, et bientôt leur école.

### A MORGINS, AU CAMP DE SKI I.P. NEUCHATELOIS ET VAUDOIS

Le brouillard plane sur le « Corbeau », la « Pointe Bellevue » et les sommets environnants. Faute de correspondance à Troistorrents, je suis monté à pied par l'« Échelle » en compagnie d'un douanier du poste frontière du charmant village de Morgins, où sont réunis, pour une semaine, les participants d'un camp de ski I.P.

Après le repas du soir, la salle à manger de l'hôtel est, pour la circonstance, aménagée en salle de cinéma. En complément à de judicieux conseils que donnent des moniteurs dévoués et qualifiés, j'ai le plaisir de présenter à cette jeunesse pleine de vie, venue du Jura, de la Côte ou de Lavaux, l'excellent film des concours internationaux de Saint-Moritz de l'E.F.G.S.

Grand branle-bas ! Distribution de la subsistance pour le repas de midi. Je connais, une fois encore, l'élan du départ pour une excursion. Les classes partent l'une après l'autre et forment bientôt un long ruban multicolore. A travers la forêt, dont les sapins sont vêtus d'un manteau d'hermine et garnis de cônes bruns, nous longeons un valon où la Mièze se fraye un passage. Nous marchons depuis près de trois heures, quand, enfin, l'astre du firmament apparaît, nous chauffant de ses rayons.

Le ciel est bleu, les cristaux scintillent. Réjouissons-nous et contemplons donc, des Portes du Soleil, la nature entière dans sa haute et pleine majesté. La vue est réellement féerique. Les Dents du Midi se dressent là devant nous et nous saluent majestueusement ; plus loin, ce sont le Grand et le Petit Muveran. L'appétit, aiguïlé par cette marche, est calmé par le pique-nique que nous prenons auprès de la Croix.