

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	8 (1951)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Retour à la nature
<b>Autor:</b>	Joos, Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996561">https://doi.org/10.5169/seals-996561</a>

### 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:** 16.01.2026

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



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle de l'Ecole fédérale  
de gymnastique et de sport (E.F.G.S.)

à Macolin

Macolin, avril 1951

Abonnement: Fr. 2.- l'an — Le numéro : 20 cts

8me année

No 4

## RETOUR A LA NATURE

Le sportif d'un de nos petits villages envie ses camarades des villes jouissant de places de sport dotées des dernières nouveautés et recouvertes d'un attrayant gazon sur lequel il désirerait se rouler. Il aimeraient aussi s'ébattre dans ces magnifiques halles de gymnastique où rien ne manque. Ses yeux brillent d'admiration.

De telles installations favorisent, nous en sommes convaincus, le travail du moniteur, elles facilitent sa tâche et l'aident, peut-être, à former plus rapidement de bons athlètes ou d'excellents gymnastes.

Mais, si l'on étudie de plus près la conception du sport citadin, on constate vite que son entraînement se limite à la halle et au stade. Les magnifiques réalisations que l'industrie a mis à sa disposition lui ont enlevé le goût de s'entraîner en forêt dans un cadre naturel avec des engins de fortune. Ce n'est pas sans peine qu'il s'échappe parfois de ce milieu créé de toutes pièces.

Le sentier qui reconduit notre villageois dans sa petite bourgade est long, poussiéreux et coupé en certains endroits par de magnifiques forêts. Le regard bas, il fouille dans son imagination des idées nouvelles, il a l'ardent désir de les réaliser. Mais les mots : emplacement, matériel, argent, sonnent creux à son oreille. Nous nous sommes tous trouvés une fois ou l'autre dans une telle situation. Certains d'entre nous ont déjà résolu la question ; d'autres cherchent encore.

Permettez-nous de vous donner notre solution et, si elle vous plaît, adoptez-la.

L'heure de la leçon est proche. Dans une salle de l'école les élèves enfilent rapidement leur tenue de gymnastique. Un rassemblement et le travail peut commencer.

### I. MISE EN TRAIN.

Partons en chantant et éloignons-nous à grandes enjambées des dernières maisons du village. A deux pas d'ici la forêt nous offre ses sous-bois moelleux et son air parfumé. Profitons-en pour courir entre les arbres, sauter par-dessus les buissons et les troncs. Revenons

progressivement à un rythme plus lent, marchons. Quelques exercices de réaction en utilisant le matériel que la nature nous offre (grimper à un arbre, pendu à une branche, à couvert derrière un buisson ou un tronc, etc.) et nous pénétrons déjà dans une magnifique clairière toute baignée de soleil.

### II. EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT ET D'ASSOUPISSEMENT.

On ne pouvait mieux choisir, cette place est rêvée. Après une série d'exercices propres à l'éducation du mouvement, nous passons à ceux avec partenaire et le but incomptant à cette partie de la leçon est atteint. Mais, nous direz-vous, il nous est impossible de faire du medizinball, ces ballons de 2 ou 3 kg. nous font défaut. Essayons d'en fabriquer nous-mêmes. Pas besoin de cuir, de fil et d'aiguille. Scions dans un billot de sapin de 25 à 30 cm. de diamètre des morceaux de 30 cm. de longueur. Enlevons l'écorce et arrondissons les bords dans le but d'en éliminer toutes les dangereuses esquilles.

### III. APPLICATION SPORTIVE ET ENTRAINEMENT A LA PERFORMANCE.

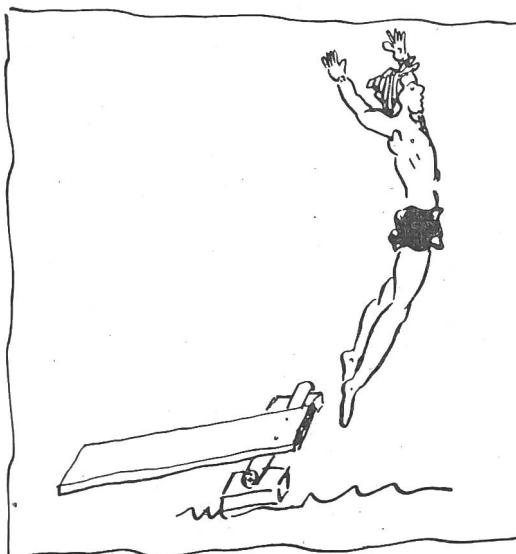
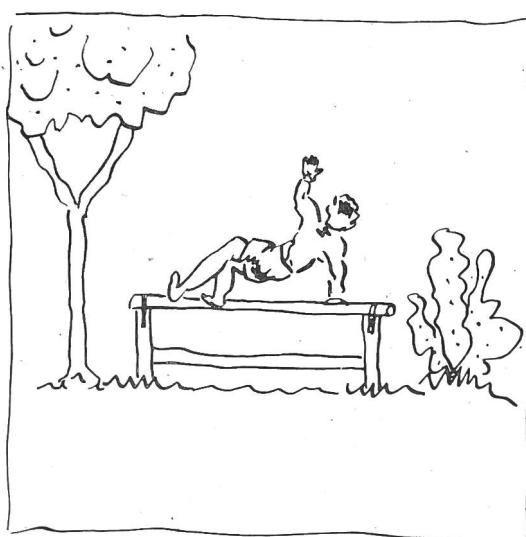
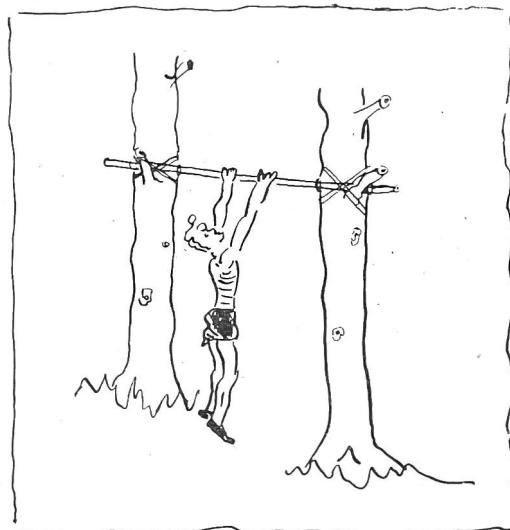
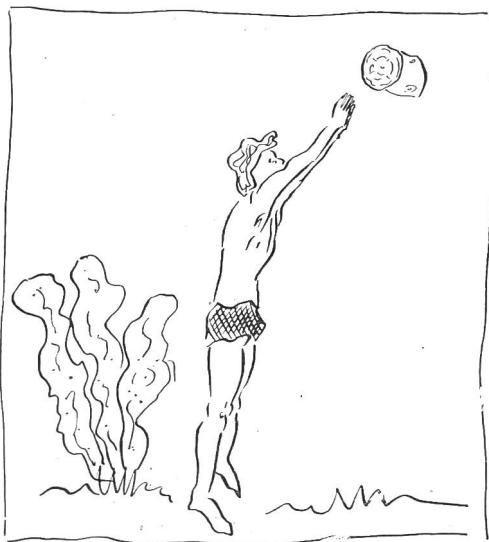
Pas de leçon sans course. Avec ce slogan nous nous attaquons au plat de résistance de la leçon.

### SOMMAIRE

- Retour à la nature, JOSS.
- Échos de Macolin.
- Échos romands, Valais.
- Planchers élastiques pour halles de gymnastique.
- La nature des avalanches.

Ce sentier bien droit, légèrement montant, dessiné entre deux rangées de troncs dénudés de toute branche, voilà notre piste pour la course de vitesse, pour l'apprentissage du start debout et accroupi et aussi pour l'entraînement au passage du témoin en vue des courses d'estafettes et de relais futurs.

Rien n'est plus facile que de creuser des trous de start. Néanmoins nous contrôlerons une fois encore si les distances que nous connaissons, soit : une longueur d'avant-jambe, une largeur de poing et  $\frac{1}{2}$  à  $\frac{3}{4}$  de longueur de pied sont respectées. Si l'on désire, par contre, construire des blocs de départ, prenons deux poutrelles carrées de 15 cm. de côté et de 50 cm. de longueur. Taillons l'une des extrémités. Enfonçons-les obliquement à l'endroit choisi en considérant les mesures indiquées plus haut. Ne cherchons pas au premier essai de battre des records mais progressons lentement et très méthodiquement. Des détails nous manquent ! Relisons alors les articles que ce présent journal a donné sur la course de vitesse (No 9 et 10 1949).



Dévalons le chemin conduisant à la rivière. Pour nous elle a roulé de merveilleux galets qui nous attendent sur la berge. A quelques pas de là, notre regard s'arrête sur d'épais buissons de noisetiers d'où l'on tirera de rustiques javelots. Le sable que l'eau a charrié s'est déposé sur la rive. Voilà notre emplacement de jet et de lancer trouvé. Le matériel y est toujours prêt et la piste reçoit à chaque crue printanière un revêtement nouveau. Au travail ! Et, se mirant dans l'eau, notre corps danse sur les petites vagues tandis que le vent léger joue sa mélodie.

Quittons la fraîcheur de ce coin charmant. A quelques distances d'ici le sentier débouche sur une nouvelle berge sablonneuse. Utilisons-le comme piste d'élan et marquons par une poutre l'endroit où l'appel sera pris. Veillons à ce que cette marque, dont seule la face supérieure est visible, soit stable et non branlante. Béchons de temps en temps le sable afin qu'il offre toujours le maximum de souplesse. Il nous suffit d'élargir l'extrémité de la piste d'élan et de tendre une corde entre deux montants dans lesquels nous aurons enfoncé des clous tous les 5 cm. pour transformer en un clin d'œil ce sautoir en longueur en emplacement de saut en hauteur. Ne nous conformons pas trop strictement aux règlements traitant de l'aménagement des places de sport. Bien au contraire, mais prévenons les accidents occasionnés par une piste d'atterrissement trop dure.

Voulons-nous grimper et nous rapprocher un peu du soleil. Choisissons alors des arbres assez minces et

Rédaction : Ecole fédérale de gymnastique et de sport,  
Maconlin. — F. Pellaud.

Administration : Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 3.

longs avant, si possible, peu de branches. Arrivés au sommet, sautons sur celui d'à côté après s'être balancé deux ou trois fois. Cet entraînement au grimper serait insuffisant s'il s'arrêtait là. Il y a sûrement dans notre village une grosse corde à foin. Prenons-la et fixons-la à une solide branche. Ainsi il sera possible d'étudier la technique propre au grimper et faire de nos mains comme de nos jambes de solides étaux.

Toujours à l'enseigne du bon marché, il est possible d'installer d'autres engins, soit pour la gymnastique aux agrès, soit pour la gymnastique acrobatique. Pour le reck nous utiliserons une vieille barre d'acier que nous polirons soigneusement. Arimons-la entre deux arbres distants de 1 m. 50 environ que deux branches soutiendront. Peut-être sera-t-il possible de régler sa hauteur. Et vive les bascules et les tours d'appui. Dans ce coin réservé à la gymnastique pure, nous construisons encore une poutre d'appui. Un joli frêne fera l'affaire. Cette poutre, si modeste soit-elle remplacera le mouton ou le cheval et elle nous permettra aussi d'organiser des courses d'obstacles et de travailler l'équilibre. Une planche de frêne, résistante et très souple, vissée à un rondin transversal et soutenue à 30 cm. du sol par 2 piquets fichés au sol, voilà notre planche élastique prête. Nous ne disposons d'aucun tapis mais une botte de paille ou un bon tas de foin formera un agréable coussin de réception.

Il est temps de jouer car la nuit est bientôt là. Rejoignons la clairière dans laquelle nous évoluons tout à l'heure. Jouons! Pour le football, les buts seront tirés de rondins de bois ou de vieilles lattes et nous adapterons leur grandeur aux proportions du terrain. Pour le volleyball, on emploiera les buts de football ou, mieux encore, nous tendrons une corde entre deux arbres à 2 m. 40 de hauteur.

#### IV, RETOUR AU CALME.

Nous avons fait le tour de notre stade. Les premières lueurs de la lune donnent à nos réalisations un aspect féerique. Il est l'heure de rentrer. La nature s'endort et les arbres se renvoient la mélodie de nos chants.

\* \* \*

Vous, amis montagnards, vous, camarades des villes, avant que ne revienne la belle saison, méditez. Transportez vos salles et vos places de sport dans les forêts, utilisez les multiples possibilités naturelles et essayez de donner à votre entraînement sa véritable forme. Laissez la nature vous dicter votre voie. Observez les animaux, imitez le chant gai des oiseaux, respirez à pleins poumons cet air aux mille senteurs. Criez votre joie de vivre.

Un esprit sain dans un corps sain, ceci est notre but.

Pierre JOOS.



## ECHOS DE MACOLIN

— Comment, me fit un copain avant mon départ pour Macolin, tu vas perdre une semaine au-dessus de Bienne? Tu t'ennuieras dans ce coin perdu, sous une discipline militaire, avec des officiers promoteurs de méthodes prussiennes...

— Eh bien, lui fis-je, on verra.

\* \* \*

Et voilà : la semaine de Macolin s'est écoulée. Elle s'est même écoulée trop vite, et dans une atmosphère séduisante.

Discipline militaire ? Vous n'y êtes pas. Le matin, pas un seul hurlement ne résonne dans les corridors. La diane se fait en musique. Mais oui, on sort de sa coque de sommeil, on s'étire lentement aux sons d'œuvres de Schubert, de Bach, de Mozart et même (pardonnez-moi, Monsieur Hirt) aux sons de *J'ai peut-être tort...* Et cette méthode originale porte ses fruits...

Solitude ? Macolin est-ce un coin anonyme du Jura ? Erreur. Macolin est le balcon du Jura. Au-dessous de soi, tout le lac et la ville de Bienne, les villages et les vallonnements du Plateau, et le panorama des Alpes composent un paysage prestigieux. Et, chaque soir, des myriades de lumières scintillantes renouvellent comme une fête de nuit.

Les emplacements de sport sont comme cachés dans l'herbe et les arbres, et se confondent avec le cadre naturel. Et c'est là une des plus belles réalisations de l'E.F.G.S. Rien d'artificiel, rien de frelaté. L'architecture est en parfaite harmonie avec les sites et le style jurassiens. Les pistes se cachent sous les arbres, dans la campagne de laquelle on n'a rien retranché.

Travail pénible, éreintant ? N'en croyez rien. Les leçons sont judicieusement réparties au long de la journée, les efforts sont progressifs et bien dosés. Chaque jour, des théories, des conférences, des projections de films complètent et agrémentent le

travail pratique. Parfois, certains muscles sont crispés, paralysés : une douche suffit pour les assouplir, ou la sauna suffit pour faire disparaître toutes les raideurs comme par enchantement. Ah ! oui, la sauna ! Ne fait-elle pas perdre un kilo de sueur à certains participants ? Avouez que, pour un Genevois, perdre autant d'énergie sous forme de transpiration a quelque chose de navrant...

Est-ce le règne du muscle pour le muscle ? Rien d'autant faux. Les cours de Macolin ne poursuivent pas comme but de former des corps dignes des statuaires ou de préparer à la seule compétition. Ils soignent l'âme et l'esprit tout autant que le corps. Tenez, jugez-en par ce simple fait : Le lundi, on pose ses habits civils dans l'armoire, on ne les reprend que le samedi, pour le départ. De la sorte, toutes les inégalités sociales sont nivelées, les participants ne forment plus qu'une seule équipe de jeunes gars heureux de s'épanouir dans une belle nature, dans une ambiance toute d'amitié, de chansons, de sportivité et de jeunesse.

Les camarades sont-ils quelconques et peu intéressants ? Ah ! si vous aviez vu ces Vaudois se barricader dans leur chambre de peur d'être secoués pendant la nuit ! Et ces Valaisans souples comme des belettes ! Et ces Genevois au visage balafré de sparadrap à la Dubout ! Et ce Fribourgeois véritable fantôme du basket ! Et ces Jurassiens plus romands que tous les autres Romands réunis !

La cuisine est-elle peu délicate ? Alors, là, je ne vous ferai pas de longues descriptions, vous en baverez d'aise. Rabelais lui-même n'aurait pas dédaigné les menus substantiels et les desserts mirobolants. Faut-il s'étonner si, avant chaque repas, un chant vigoureux est entonné et fait trembler toutes les pierres du bâtiment ?

Instructeurs hautains et distants ? Cette affirmation est erronée. Dès le premier jour, M. le docteur Gaspard Wolf est Gaspard, tout court, et on lui dit tu. M. Pierre Joss est Pierrot, tout court, et on lui dit tu. Ces deux moniteurs, je suis tenté de dire ces deux camarades, créent une chaude atmosphère et un exemple entraînant, baignés d'une saine philosophie. *En quelques jours, ils marquent davantage les jeunes que ne le ferait un mois de caserne.*