

**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:** 9 (1952)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Par monts et vaux  
**Autor:** Roulet, M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996979>

### **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:** 13.02.2026

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

J'en vois un second qui menace notre peuple — attaché comme peu d'autres au bien-être matériel : c'est celui de faire de ce matérialisme la seule mesure des manifestations humaines. C'est celui qui fait que l'on se demande, consciemment ou inconsciemment, toujours et d'abord : Qu'est-ce que cela rapporte ? A quoi cela sert-il ? Si quelque chose n'a pas une utilité évidente, comme les arts ou le sport, si quelqu'un fournit un effort sans arrière-pensée d'un profit personnel, mais uniquement pour obéir à son cœur généreux — comme l'artiste ou le champion — l'on devient méfiant. N'a-t-on pas condamné avec une rare unanimité les quatre jeunes alpinistes biennois qui osèrent se mesurer avec la terrible paroi nord de l'Eiger ? « Cela ne vaut pas la peine de risquer sa vie dans une entreprise si inutile ! » Evidemment que « cela ne vaut pas la peine ». Mais n'est-il pas réconfortant de constater qu'il y a encore des jeunes qui sont prêts à se donner et à se donner entièrement sans se demander si cela « paye » ? N'est-ce pas édifiant de constater qu'en un temps où l'on demande à tous les *gestes d'être utilitaires, à tous les hommes de se laisser utiliser* des gens puissent mettre leur vie en jeu pour quelque chose qui, apparemment, est inutile.

Nous n'en aurons jamais assez.

\*

A l'occasion des championnats suisses de ski de cette année à Klosters, près de la moitié des concurrents inscrits n'ont pas pris le départ, parce que le brouillard rendait la piste difficile en soi — voire dangereuse.

A quoi bon prendre des risques, se sont demandés ces coureurs ? Ils ont été raisonnables. Mais ils ont témoigné ainsi d'un certain manque de courage, d'un certain manque de cran, d'un certain manque de belle générosité qui est, ou devrait être, l'apanage de la jeunesse d'un peuple fort et sain.

Je me plais à relever que les coureurs romands étaient en nette minorité parmi les « forfaitaires ». L'esprit latin s'est montré plus « bagarreur » que la réflexion pondérée de nous autres Suisses-allemands. L'incident est peut-être sans importance. Mais peut-être est-il aussi l'expression de nos faiblesses : l'utilitarisme, le matérialisme, le neutralisme. Ne rien risquer ; se complaire dans l'entre-deux, rechercher en tout l'utilité, le profit personnel... Le sport est un magnifique moyen de combattre ces faiblesses. Profites-en moniteur I. P.

ARNOLD KAECH.

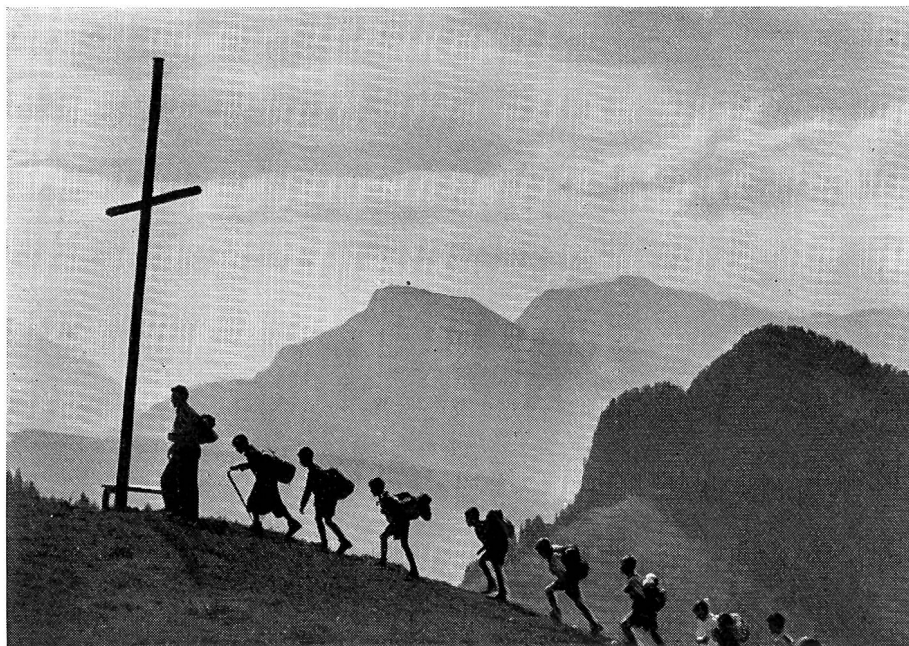
## Par monts et vaux

Les nouvelles prescriptions d'exécution de l'instruction préparatoire limitant à six mois au maximum par an la durée de l'entraînement aux disciplines de base de l'éducation physique post-scolaire, que vont faire nos jeunes pendant le reste de l'année s'ils désirent échapper de temps en temps à la fièvre de l'existence quotidienne ?

Il est très facile de répondre à cette question car le programme de l'instruction préparatoire se complète précisément, et de la façon la plus heureuse, d'un certain nombre de cours et examens dits « à option », qui ont

pour but d'instruire la jeunesse à des disciplines spéciales et de l'initier à la vie en commun en lui inculquant, par une activité vivante, gaie et enthousiaste, l'esprit d'équipe, la solidarité, la camaraderie, l'ordre et la discipline librement consentie dans un sentiment de fraternité.

Les cours à option, d'une durée de 5 jours consécutifs ou de 2 fois 3 jours, peuvent être organisés de diverses manières et nous allons nous en rendre compte en suivant, par monts et vaux, un groupe I. P. dans ses joyeuses pérégrinations.



Sur les traces du chef et sous le signe de Dieu, quelle joie incomparable que celle de partir à la conquête de nos belles montagnes.

Cliché STZ

Phot. F. Meyer, Lucerne

Avant toutes choses, une bonne mise en train s'impose. Pour cela le moniteur n'hésite pas à prendre l'un des meilleurs moyens : une *marche* d'une journée qui constitue la base, la préparation à tous les sports. Oh ! je sais bien, jeunes amis, que vous allez sourire car aujourd'hui c'est le règne de la vitesse ; on ne veut plus marcher, on ne sait plus marcher. Les jeunes ont presque tous une bicyclette ou un « scooter » et les adultes espèrent tous posséder un jour une automobile. Et puis, il y a les autocars, les tramways, les trains et même les avions de transport rapides et confortables. Il ne restera bientôt plus, comme marcheurs, que les vieillards qui s'en vont lentement faire leur promenade journalière. Et pourtant la marche n'est-elle pas l'exercice le plus naturel, le premier que nous aient appris nos parents ? N'est-elle pas indispensable à la vie normale et la base même d'une bonne santé ? Oui, la marche sportive est tonique, vivifiante, souvent curative ; elle maintient la souplesse et l'équilibre. Elle est attrayante, récréative, à la portée de chacun, quel que soit son âge. C'est le plus simple, le moins coûteux, le plus rationnel de tous les sports ; c'est une école de volonté, d'énergie, d'endurance et de cran.

Bien « rodés » par cette bonne journée de marche, nos gars doivent maintenant s'initier aux mystères de la vie en plein air. Les voici donc lancés dans un cours d'*exercices* de plein air. A quelques heures de la maison, un coin sympathique face à un panorama dont on ne se lasse jamais, incite la cohorte à s'arrêter et à s'installer. Les tentes, obligeamment prêtées par l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, sont débouclées des sacs. Sous l'experte direction du moniteur, le montage commence et bientôt se dresse un camp fort bien ordonné. L'installation de la cuisine et l'art de cuire sur le foyer de campagne termineront le travail de cette première journée. Puis, ce sera l'étude des cartes topographiques, l'orientation au moyen de la boussole, du soleil ou de la montre, l'établissement de simples croquis en plan ou panoramiques, la signalisation et la rédaction de petits rapports. Les journées, ainsi bien remplies et agrémentées de jeux, de cordiales discussions et de multiples corvées en commun qui soudent les plus solides amitiés, passent avec une rapidité folle. C'est déjà, le moment de rentrer.

Un détour nous amène au bord d'un lac. Chic, on va pouvoir prendre un bon bain car, là-haut, la toilette a quelque peu laissé à désirer ! Allons, les garçons, à l'eau. Stupéfaction ; une partie de notre équipe ne sait pas nager, et pourtant la Suisse est le pays des lacs et des rivières ! Qu'à cela ne tienne, le moniteur va organiser un cours de *natation*, complété par l'étude de quelques *jeux* tels que le handball, le football, le basketball, la balle à la corbeille, etc. Un mois plus tard, les mêmes joyeux compagnons se retrouvent donc sur une plage sablonneuse et isolée où, cinq jours durant, ils se familiariseront, avec l'un des sports les plus sains et les plus complets, tout en acquérant une nouvelle confiance en eux-mêmes.

Quelques semaines de tranquillité et la fièvre les reprend de vivre en vrais « sauvages », ivres de courses et de sauts en pleine nature, libres de popoter et de couper du bois (sans y laisser ses doigts). Deux soirs d'amicales discussions suffisent pour organiser un cours d'*excursion* pendant lequel la mise en pratique des enseignements reçus au cours d'exercices de plein



Photo EFGS

L'instruction préparatoire, école de cran, développe le courage, l'esprit de décision et prépare, on ne saurait mieux, le saut dans... la vie de nos jeunes gens.

air se complètera de longues randonnées à travers le pays. Et les voilà partis, franchissant les étapes dans la diversité des tâches à résoudre. Les efforts de la marche, les intempéries, la modestie du gîte et les « pépins » imprévus les durcissent physiquement et moralement. Comme les joies et les peines se partagent, le sentiment social et l'esprit de corps se développent au même rythme. La visite d'endroits historiques, la découverte de sites inconnus leur apprend à connaître et à apprécier les charmes de leur pays. Persévérer, user de volonté lorsque la fatigue se fait sentir, aider un copain qui a de la peine, respecter le prochain et le bien d'autrui, tout cela constitue un enseignement qui comptera dans leur vie et dont ils profiteront le sourire aux lèvres, les chants à la bouche et la reconnaissance au cœur.

D'étapes en étapes, sans y penser, les voici au pied de nos alpes majestueuses. Bien entraînés, ils se sentent des ailes et prêts à fournir l'effort final par un cours d'*instruction alpine*. Contrairement à ce que croient beaucoup de jeunes, l'alpiniste n'est pas un acrobate capable d'escalader des parois où des mouches n'oseraient se risquer. Il aime la montagne pour ses gazons, ses sentiers, ses fleurs, ses oiseaux, ses rochers, sa neige, sa glace. Il aime l'air tonique de l'altitude, l'impressionnante austérité des sites et apprécie la camaraderie de cordée issue du partage du danger. Comme le passionné de la haute montagne et avec une joie renouvelée, nos gars traversent éboulis et névés, manipulent la corde, s'accrochent aux rochers et dévalent les pentes en sensationnelles « rutschées ». La vie est si belle que, de nouveau, l'heure du retour sonne beaucoup trop tôt.

Puis, voici l'automne et bientôt l'hiver, époques des passionnantes *courses d'orientation* (cross à l'aveuglette) et des joies du *ski*. Ces deux disciplines rencontrent un tel enthousiasme parmi les jeunes que deux articles spéciaux leur sont consacrés dans cette revue.

Lisez-les, mais... ne vous bornez pas à cela. A votre tour, mettez à profit toutes les possibilités que vous offre l'I. P. et participez chaque année à ces cours et examens à option qui vous procureront les plus profondes satisfactions et les plus inoubliables souvenirs de votre jeunesse.

M. ROULET.