

**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:** L'enfant, l'adolescent, l'homme et l'éducation physique  
**Autor:** Pralong, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996983>

### **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:** 15.04.2026

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



## L'enfant, l'adolescent, l'homme et l'éducation physique

Dans la littérature moderne, les études et les traités sur l'éducation physique ne peuvent plus être dénombrés, tellement cette partie de l'activité humaine s'est développée et a pris de l'importance.

Mais si l'on remonte le cours des âges et si l'on aboutit aux Grecs, qui furent les précurseurs de la gymnastique, on rencontre plus particulièrement Platon et Aristote, qui se sont déjà passionnés pour l'étude de cette branche. Selon Aristote, la gymnastique n'est pas un art, mais bien une science complète ; elle doit étudier quels sont les exercices appropriés pour chaque organisme, quel est le meilleur entre tous, quel est celui qui peut être appliqué à beaucoup d'hommes à la fois, à tous s'il est possible. Le but de l'éducation physique, disait-il, est la santé et le développement harmonieux du corps : les moyens par lesquels on peut y arriver sont les exercices physiques. Il insistait sur la question du choix des mouvements et de l'exercice harmonique de toutes les parties du corps, parce que, disait-il, la santé est une harmonie de toutes les fonctions vitales. L'éducation physique doit répandre ses effets même sur l'âme de celui qui s'exerce, vu que l'âme peut aussi être considérée comme accord de tout l'être humain.

Le développement spirituel et moral de l'individu autrement dit l'éducation, est donc lié à son développement physique. Par conséquent, l'éducation physique doit, pour remplir parfaitement son rôle, être adaptée à chaque âge de l'être humain : à l'enfance, à l'adolescence, à l'âge mûr.

L'enfant est essentiellement imitateur. Sa première gymnastique est une imitation des mouvements des êtres et des choses. Elle est une sorte de jeu, car pour lui jouer est l'expression d'un penchant naturel. La fantaisie de l'enfant se donne libre cours dans les jeux ; il s'y adonne corps et âme. Le choix des jeux, leur surveillance, leur adaptation au développement physique est donc lié à la question éducative comme nulle part ailleurs.

Des jeux d'imitation du premier degré naîtront peu à peu les jeux de luttes et les concours de l'adolescence où l'on trouve le désir conscient d'un résultat. On établit la base d'une éducation physique rationnelle, où entrent les données de l'hygiène et la psychologie, qu'une saine pédagogie viendra justement équilibrer. Les exercices physiques serviront à tout l'enseignement. L'état d'âme de l'adolescent sera pour lui cause de bien-être ou de malaise, de joie au travail ou de dégoût, de confiance en soi ou de découragement. L'habileté physique croissante donnera à celui qui la possède une saine assurance à l'aide de laquelle il vaincra facilement les difficultés

quotidiennes. Les exercices d'habileté et de courage, dont les exercices aux engins et la natation, lui donneront la maîtrise psychique en même temps que la maîtrise physique. Le rôle de l'éducateur dans ce domaine est primordial. A lui de forger une âme virile et d'éviter de compromettre un être pour le reste de ses jours par une faute de doigté, l'absence du mot stimulant.

Et l'éphèbe devenu homme, avec des responsabilités des décisions à prendre, des démarches à entreprendre, sera en plus grand ce qu'il aura été à l'époque de sa formation. Les tâches si diverses et si déprimantes parfois de la vie moderne seront facilitées par une plus grande habitude à prendre des décisions et par plus de persévérance. Le travail en commun, celui de l'équipe dans le sport, préparera à une meilleure adaptation à la vie sociale et à la subordination à ses lois.

Jeune homme, qui vas gaîment vers l'avenir, songe dès maintenant à ces problèmes complexes que pose la question de ton avenir, heureux ou malheureux, car dans une large mesure tu seras le propre artisan de ta réussite ou celui de ton échec dans la vie.



Photo EFGS

C'est pour t'aider à gravir avec moins de peine l'échelon social où tu seras placé de par tes fonctions que l'instruction préparatoire a été instituée et mise à ton service.

Profite donc des heures claires de ton bel âge pour accumuler en toi des réserves de force, de courage, de bonne humeur, de générosité, de foi et d'espérance en l'avenir.

H. PRALONG.

\*

### ETRE JEUNE

*La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotionnelle, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort. On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années, on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau, renoncer à son idéal ride l'âme. Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort. Vous êtes aussi jeune que votre foi, aussi vieux que votre doute, aussi jeune que votre confiance en vous-même, aussi jeune que votre espoir, aussi vieux que votre abattement. Vous resterez jeune, tant que vous resterez réceptif, réceptif à ce qui est beau, bon et grand, réceptif au message de la nature, de l'homme et de l'infini. Si un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard !*

(Extraits d'un article du général Mac Arthur).