

<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>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	La voix du médecin : les problèmes de l'éducation des adolescents
<b>Autor:</b>	Grandjean, E.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996240">https://doi.org/10.5169/seals-996240</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:** 10.01.2026

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

constitue un dérivatif et détourne momentanément du travail professionnel abrutissant.

Quel que soit l'âge de l'individu, le jeu, activité sportive par excellence, établit un équilibre certain entre l'intellectuel et le physique en développant et renouvelant les capacités créatrices.

Et maintenant, déterminons plus en détail, l'action formatrice et éducatrice du sport.

#### INFLUENCE SUR LE PHYSIQUE

La pratique du sport en général retentit d'une manière favorable sur le développement physique. Elle sollicite et développe chez l'individu de multiples qualités : vitesse, détente, résistance, force, adresse. D'autre part, les effets physiologiques des activités sportives sont considérables. En outre, le sport exige des sacrifices et tous ceux qui le pratiquent sensément, qui ont compris son utilité, se soumettent à une discipline de vie qui ne peut que leur être profitable.

#### INFLUENCE SUR LA MORALITÉ, LE SENS SOCIAL ET CIVIQUE

En sport, l'action morale s'effectue aussi au travers de l'éducateur. Bien dirigé, l'individu aura de bonnes réactions morales et sociales. Il respectera honnêtement les conventions, les règles et l'adversaire. Cette soumission aux règles ne l'abaisse pas, mais elle l'éduque, elle le civilise. Dans le sport, la plus exquise moralité peut fleurir. Aristote, le grand philosophe grec, demandait déjà à la gymnastique de créer « un esprit fertile en stratagèmes, une âme hardie et prudente, entreprenante et acceptante ». Et, écrit Montherlant, ce texte contient un mot de toute beauté : une âme acceptante ». (Lire de cet auteur : « La Leçon de football », tirée de son livre *Le Paradis à l'Ombre des Epées*, page magnifique de morale sportive.) Savoir accepter, se dominer, respecter règles et adversaires, telle est la leçon morale du sport.

#### INFLUENCE SUR LE CARACTÈRE

Les bases du caractère sont les tendances innées. Ces tendances peuvent, sous l'action de facteurs

psychologiques, être dirigées, guidées, améliorées. Le facteur primordial est la volonté. Celle-ci nous permet d'accomplir des actes difficiles pour lesquels nous avons ensuite moins de peine et acquérons une tendance à les reproduire. Or, en sport, l'automatisme, la spontanéité du mouvement, du geste, sont importants. Par l'entraînement, on contractera les habitudes de la volonté, l'autonomie, la maîtrise de soi, le courage, la persévérance. Le sport provoque donc une saine émulation, la compétition et réalise l'éducation dans la lutte. Les dangers physiques, les risques, forment le caractère, obligent à plus de précision et de réflexion. On ne pouvait mieux trouver que Maurice Baquet, pour définir cette action du sport sur le caractère : « L'amélioration du caractère, comme celle de la moralité, ne se réalise pas par des discours, mais au cours d'actions physiques intenses qui engagent l'individu et l'obligent à choisir et à prendre des responsabilités immédiates ».

#### INFLUENCE SUR L'INTELLECTUEL

Il peut paraître excessif de prétendre que le sport améliore les facultés intellectuelles. Il est indiscutable, cependant, que la mémoire motrice instruit la mémoire intellectuelle. L'intelligence permet de progresser et d'agir avec méthode, de rechercher les causes profondes d'un échec et d'imaginer ensuite la meilleure manière d'y remédier. En sport, les facultés intellectuelles jouent donc un rôle assez important.

Nous voyons donc que le sport, lorsqu'il est pratiqué dans les conditions voulues, favorise le développement physique, fournit un champ d'entraînement à la volonté et offre l'occasion de former en soi un certain nombre de vertus personnelles et sociales. Il développe même le sens de la beauté, de l'harmonie et du rythme. Il répond admirablement au besoin de dépenses physiques, au désir d'évasion et de liberté auxquels chacun de nous aspire. Il est une merveilleuse occasion d'affirmer notre personnalité au sein de la communauté.

R. MONTAVON

## La voix du médecin

### Les problèmes de l'éducation physique des adolescents

par le Dr E. GRANDJEAN

La période de l'adolescence est caractérisée par une continuation de la croissance : développement de la stature, suivi du développement de la taille avec augmentation de la masse musculaire. Les médecins savent par expérience que la période de croissance en longueur précédant la croissance en largeur constitue une phase critique pour le développement physique et la santé des jeunes. Une éducation physique systématique ralentirait la croissance en longueur et accélérerait la croissance en largeur tout en augmentant la masse musculaire, ce qui produirait un développement harmonieux du corps et augmenterait la résistance physiologique du jeune homme.

L'éducation physique pendant l'adolescence renferme certains dangers d'ordre physique et psycholo-

gique : accidents, surmenage, ambition et orgueil exagérés, narcissisme, surestimation de la valeur des sports aux dépens de celle de l'esprit.

Pour combattre ces dangers il faudra donc exiger un contrôle médical régulier des jeunes sportifs et surtout une formation soigneuse des moniteurs (méthodes d'enseignement, pédagogie, physiologie, psychologie).

L'éducation physique constitue pour la médecine préventive une arme puissante contre la dégénérescence physique de notre monde civilisé. Médecins et moniteurs peuvent contribuer efficacement au développement sain et harmonieux de l'entièvre personnalité de l'adolescent. Voilà une des tâches les plus importantes de l'hygiène sociale moderne.