

**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:** 10 (1953)

**Heft:** 12

**Rubrik:** L'éducation physique de base : le nouveau guide d'entrainement pour l'instruction préparatoire volontaire

### **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**

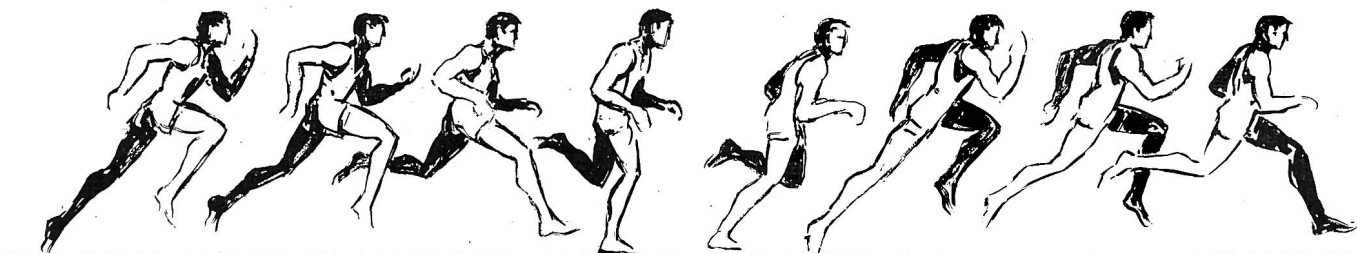
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

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

# L'éducation physique de base

LE NOUVEAU GUIDE D'ENTRAÎNEMENT POUR L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE  
VOLONTAIRE



## Jeunesse forte - Peuple libre

Chère jeunesse de Suisse romande, c'est à ton intention que furent laborieusement pensés, écrits et assemblés les différents textes de cet opuscule qui vient, aujourd'hui, à ta rencontre avec son plus gracieux sourire sous sa belle présentation toute neuve.

Un Guide pour moniteurs de l'instruction préparatoire, voilà son titre tout simple et sa seule prétention.

Un guide, c'est-à-dire quelqu'un dont la double tâche est de conduire et d'orienter. Conduire en marchant le premier, en signalant les difficultés à vaincre, les mauvais pas à franchir. Orienter, en faisant œuvre de patience de foi, et d'amour. Te conduire, chère jeunesse de notre Pays et t'orienter ce sont les deux buts voulus par ceux qui ont reçu la délicate mission de faire de toi une Jeunesse Forte pour un Pays Libre.

Jeunesse Forte et Peuple Libre, souviens-toi toujours de ces deux consignes frappées dans le granit de tes montagnes et la pure harmonie de tes lacs !

Jeunesse Forte et Peuple Libre paraît le symbole de ce drapeau hissé à la pointe du mât de Macolin, d'où le regard parcourt tout l'espace compris entre le Jura onduleux et les Alpes déchiquetées !

Jeunesse Forte et Peuple Libre, en vrai fils de ceux dont la vie fut toute de devoir accompli et de sacrifices jamais refusés !

Jeunesse Forte et Peuple Libre, si ton corps discipliné et endurci par les exercices physiques que t'enseigne ce guide s'allie à une sérénité d'âme et à une volonté jamais défaillantes !

Jeunesse Forte et Peuple Libre, puisses-tu rester toujours ainsi avec ton Rütli sacré au carrefour des nations de l'Europe !

H. PRALONG.

Dessins originaux de Alex-W. DIGGELMANN, Zurich.

