

<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>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Un cours international de gymnastique avec Ernest Idla

### 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:** 13.01.2026

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

## Il neige sur la campagne

Hier soir, les paysans ont dit, en scrutant le ciel : Cette fois elle pourrait bien tomber. Et elle est tombée, car un paysan ne se trompe que rarement, et puis il avait senti qu'elle était là, qu'elle était prête à tomber, parce que son rhumatisme lui faisait mal.

Au matin, le sol, les arbres, les toits, tout était blanc. La neige tombait encore, des gros flocons, qui font penser au duvet des poussins, à cause de leur fragilité. Le paysan, au petit jour, a regardé par la fenêtre, s'est tourné vers sa femme, il lui a dit : ELLE est là. Elle a compris. Sans rien dire, parce qu'il n'y a rien à dire, ELLE devait venir, elle a tiré du fond de l'armoire des tricots de laine et des gros gants, qu'il a mis. Puis il est parti, sans se retourner, pour aller gouverner.

Le jour s'est levé. Un jour gris, à cause des flocons qui étaient comme le brouillard, et malgré la blancheur de la neige. On voyait briller la lampe dans la cuisine, où la femme s'affairait, et elle brillait aussi à l'écurie, parce que l'homme y était toujours.

Un chat traversa rapidement la cour et se faufila dans la grange. Ce fut le seul être qui anima un moment le paysage. Personne ne sortait, on était trop bien dedans. Puis on entendit des croassements, des appels lugubres et plaintifs ; une bande de corbeaux apparut, volant bas et lourdement, en brassant lentement l'air de leurs

ailes. Parfois l'un d'eux faisait un brusque crochet, se laissait tomber sur le sol et fouillait dans la neige, parce qu'il avait faim, et que la neige avait recouvert leur nourriture. Il reprend son vol en croassant, il suit ses frères malheureux.

Une cloche sonne. C'est l'heure de l'école. Déjà on distingue vaguement (à cause des flocons qui tombent) une forme qui avance en titubant et qui entre dans la cour. Il en vient une deuxième, puis une troisième, puis tous arrivent, avec leurs gros souliers, leur bonnet tiré sur leurs oreilles et leur chandail de laine grossière.

On entend des grelots, un juron. C'est le triangle qui passe, tiré par deux chevaux. Il passe lentement, parce qu'il est lourd et parce que les chevaux avancent avec peine dans la neige.

Tout est de nouveau calme. Seul un merle, ébouriffé et comique, voltige vers les fenêtres de l'école, où les enfants ont posé des miettes. S'ils ont mis des miettes sur le rebord, ce n'est pas par pitié pour les oiseaux, c'est pour le plaisir de voir l'oiseau s'ébattre, les distraire, les tirer de la monotonie de l'école. Et comme il ne sait pas qu'il y a un maître qui gronde les disidents, le merle voltige devant la fenêtre, et se rassasie.

Brandt Claude.

## Un cours international de gymnastique avec Ernest Idla

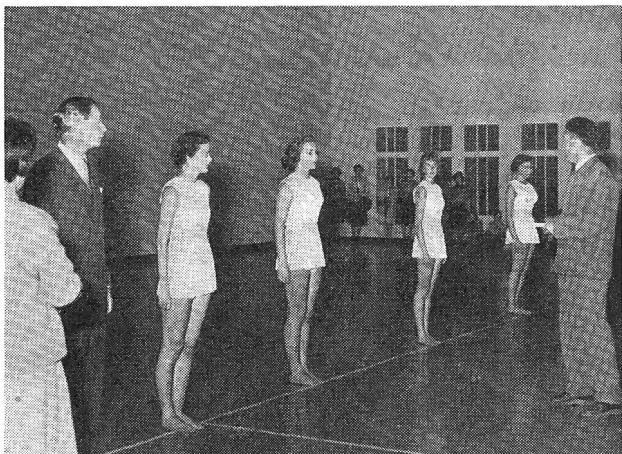
L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport a organisé en octobre dernier un deuxième cours international de gymnastique sous la compétente direction du Professeur Ernest Idla, le célèbre pédagogue de Stockholm. Il était accompagné, cette fois, de quatre assistantes (Else Christensen, Ann Uusma, Siv Sommarström et Astrid Sivander) ainsi que de l'excellent pianiste Emil Laskö de l'Opéra royal de Stockholm, qui dirigeait précédemment à Budapest le célèbre ensemble Lizt. Cent-vingt participants (tes) de cinq nations différentes prirent part avec un grand enthousiasme à ce cours. Mais une question se pose, pour un grand nombre de nos lecteurs :

### Qui est Ernest Idla ?

Ernest Idla est un Estonien qui fréquenta l'école St-Petri de Tallin. Il participa comme jeune officier à la guerre de libération balte contre les Russes. De 1922 à 1927 il fut étudiant en Allemagne. Il étudia ensuite la médecine, puis la physiologie et la psychologie de l'éducation physique. Après son retour en Estonie il fut désigné comme entraîneur de l'équipe nationale estonienne olympique 1928. Une année plus tard il était nommé inspecteur pour l'ensemble de l'éducation physique et sportive de son pays. En 1939 lorsque fut célébré à Tallin, le 10me anniversaire de la libération estonienne, près de 20'000 élèves de Ernest Idla prirent part au festival organisé à cette occasion.

En 1944, il dut fuir, avec 80 autres patriotes menacés de déportation en Sibérie, sa chère patrie, pour se rendre en Suède. La fuite s'effectua par une nuit d'orage à bord d'un bateau de pêche. Il fut chaleureusement accueilli en Suède avec son épouse et sa fille. Peu à peu ses anciens élèves, fuyant l'envahisseur se regroupèrent autour de leur maître et essayèrent d'oublier avec lui, les douleurs de l'exil.

S'adressant aux journalistes rassemblés à Macolin, le Professeur Idla leur déclara à peu près ceci : « Le but de ma gymnastique est de faire de mes élèves des



M. le professeur Ernest Idla et ses 4 assistantes: Mmes Else Christensen, Ann Uusma, Siv Sommarström, Astrid Sivander.

êtres heureux et harmonieusement équilibrés. Ma gymnastique doit apporter à ceux et celles qui veulent bien la pratiquer la détente nécessaire après la tension nerveuse que nous impose le rythme actuel de l'existence ; elle doit créer une atmosphère de paix, un sentiment de bonheur aussi bien extérieur qu'intérieur. »

Ernest Idla atteint bientôt de fort remarquables résultats avec ses élèves. Lorsqu'il se présenta pour la première fois en public, en 1946, les journaux de Stockholm parlèrent d'un « triomphe de la gymnastique estonienne ». Il obtint un succès extraordinaire lors de la fête de nuit dans le cadre de Lingiade 1949. Erwin Löwe écrivait à ce propos : « Ce fut une fête de la beauté et de la grâce, une symphonie de sentiments de bonheur, de joie de vivre, de souplesse et de santé que le professeur Idla nous présenta dans un rythme stupéfiant ! »

C'est ce succès qui valut à Ernest Idla l'honneur d'organiser la grande fête du Stade lors de la célébration du 700me anniversaire de la fondation de la ville de Stockholm. La finale de cette fête était constituée par une création chorégraphique et de mouvements «Alleluia-chœur» de Idla, sur la musique du «Messie» de Händel.

On le surnomma bientôt le «prestidigitateur de Tallin», mais Idla se contente de dire: «Je veux uniquement aider mes élèves à devenir des êtres heureux et harmonieusement équilibrés et cela dans la profession qu'ils ont choisie. L'âme et le corps constituent une unité indissoluble. J'essaye d'éduquer le corps de telle manière qu'il ait une heureuse influence sur l'âme. La gymnastique ne doit pas être un but en soi mais constituer un parallèle avec les autres domaines de la culture comme la musique, l'art, le théâtre, etc. La gymnastique n'est pas le privilège de quelques-uns, mais elle doit être au service de tous pour leur procurer la joie de vivre».

On s'écarte trop souvent de ces buts, à notre époque. Idla voit trois erreurs capitales dans le mouvement sportif moderne:

1. La perte du rythme musical.
2. La «virilisation» de la femme! (on oublie, par ci par là, que la femme n'est pas une simple copie affaiblie de l'homme. La femme n'est pas inférieure, elle est autrement. Il convient de tenir compte du caractère psychosomatique particulier de la femme. C'est pourquoi la femme doit renoncer à la pratique de certains concours masculins.
3. L'erreur de l'acrobatie (programme olympique). L'éducation physique de la femme doit être adaptée à son état psychosomatique. La gymnastique doit donc être en premier lieu génératrice de joie et tendre à développer les aptitudes physiques. C'est précisément dans ce domaine qu'Ernest Idla nous a beaucoup apporté dans ce deuxième cours et en particulier dans le développement naturel des diverses formes de mouvements de la marche, de la course et des jeux d'enfants.

Voici ce qu'en pense l'un des participants, René Lederréy, chef technique de l'Association cantonale vaudoise de gymnastique féminine et grand spécialiste en cette matière:

«La méthode de M. le Dr Idla s'appuie sur les principes essentiels: Contraction et décontraction — Eco-

nomie des forces — Impulsion du centre de gravité. Nous constatons pourtant que le dosage est différent. Les décontractions sont plus totales, plus profondes et sont exercées pour elles-mêmes; les impulsions deviennent quelquefois des «explosions»; l'élongation de la colonne vertébrale se donne non vers le haut, mais de préférence par une flexion.

La balle élastique a été abondamment travaillée et nous trouvions ces «explosions» d'autant plus surprises que nous avons coutume de travailler à cet engin d'une façon plus coulée. Mais, l'affirmation essentielle de M. Idla est que la balle est faite pour jouer d'abord et pendant longtemps, avant de devenir un exercice de beauté et d'harmonie.

Nous avons beaucoup marché et couru et, selon notre maître, la marche et la course ne s'étudient pas d'une façon analytique. Elles sont fonction du climat, de la configuration du sol. La marche peut être aussi le reflet de l'état d'âme de l'individu, l'expression du caractère d'un peuple. Nous avons donc double raison d'applaudir aux démonstrations si parfaites des quatre assistantes suédoises. Ces démonstrations ne se sont pas limitées à un travail de base, elles se sont étendues à tous les domaines de notre gymnastique féminine. Nous ne trouvons pas de mot pour qualifier ce que nous avons vu. Tous les superlatifs communément employés ne suffiraient pas à décrire cette impression de vie intense et de joie intérieure.

Mais, n'es-ce pas de la danse, direz-vous? Oui, dans un sens, car danse et gymnastique peuvent être des moyens d'expression. Non, si l'on entend par danse la technique particulière de la chorégraphie classique à laquelle notre méthode s'oppose formellement.

Nous devrions parler de la musique, du grand accompagnateur que fût M. Lasko. Ses phrases si légères, ses accents si parfaits, ses rythmes parfois envoûtants et, souligner le cadre merveilleux de Macolin en ce bel automne, presque une symphonie!

Merci aux initiateurs de ce cours, l'Ecole fédérale de gymnastique et de sports, l'Association suisse de gymnastique féminine.»

Nous voulons souhaiter que M. le professeur Ernest Idla et ses gracieuses assistantes retrouveront bientôt le chemin de Macolin, afin de nous y apporter avec la grâce de leurs démonstrations, le réconfort d'une éducation physique sainement conçue et appliquée.

## Le problème du doping dans le sport moderne\*

Claude Giroud, prof.

«Peut-être un jour le spectacle des champions sera-t-il mis au rang des traitements toniques, pour les faibles, les nerveux, et les convalescents; les vieillards iront y reprendre quelque souplesse et quelque élan. Mais qu'alors l'exact sentiment de ce bienfait nous pousse à améliorer le spectacle même: que les entraîneurs évitent de forcer et de compromettre leurs athlètes; que ceux-ci ne risquent plus d'être écrasés par leurs concurrents ou leur tâche; que rien ne rappelle sur le stade souffrance ni misère, puisque ces exhibitions font bien pis que d'user un homme, et découragent ou affaiblissent toute une foule».

Jean Prévost, «Plaisir des Sports». (Essais sur le Corps Humain, 1925).

L'acheminement physiologique vers la performance supérieure, ou l'amélioration de la condition physique due à un entraînement progressif, n'aboutit pas nécessairement au succès. Sans compter que c'est un

ensemble de règles strictes auxquelles le sportif doit se plier, moyennant des sacrifices.

Pourquoi donc s'étonner que l'on désire atteindre le but avec moins de peine, et plus rapidement, par un appel des forces psychiques et physiques à l'aide d'un artifice, peut-être quelques tablettes: le doping.

Toute tentative d'élever le niveau d'une performance grâce à des moyens que l'on ignore dans le cours normal de l'existence, s'appelle le doping.

Le doping est généralement une préparation médicamenteuse qui jouit d'une vogue évidente dans le sport moderne, le sport individuel et le sport d'équipe.

Voyez plutôt le cyclisme, la boxe, les poids et haltères, les courses de fond ou dans le football. Jean Prévost qui a écrit les lignes que nous avons placées en tête de cet article avait bien vu les deux faces du sport de compétition. Le public admire les champions, les gens sains et les malades, que Prévost n'hésite pas

\* Adaptation française du texte du Dr Prokop, Vienne. Revue Leibesübungen-Leibeserziehung, No. 5-6, 1955.