

**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:** 13 (1956)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Faites comme je dis et...  
**Autor:** Pellaud, Francis  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996762>

### **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:** 08.02.2026

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

# La voix de Pro Infirmis

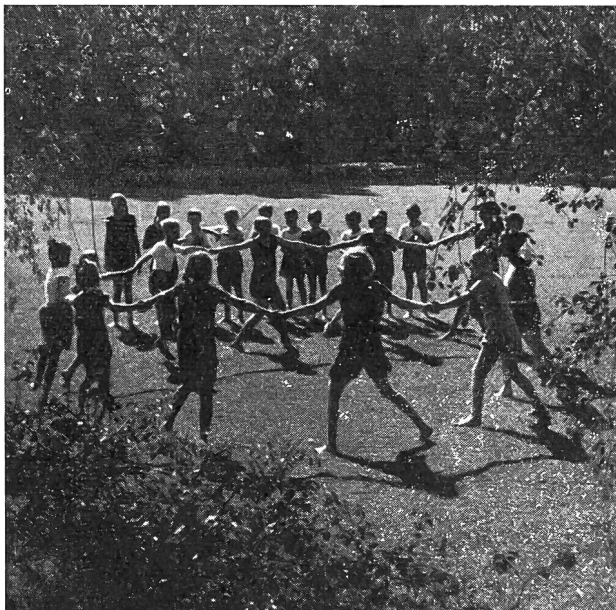
Le sport... du bonheur pour les arriérés

Aristote nous enseigne que le bonheur consiste toujours dans l'action. Le philosophe moderne Ortéga y Gasset dit que le bonheur est une vie consacrée au travail qu'on aime, à ce travail qui nous incite à prendre des initiatives.

Le sport demande de l'action et l'accomplissement de cette action entraîne le sentiment du bonheur. Pour l'arriéré, le sport est le domaine de la compensation, car s'il est mentalement déficient, son physique est souvent intact et il peut pratiquer un ou même plusieurs sports sous la direction de moniteurs avertis. Ainsi, il participera comme tout le monde à sa petite ration de bonheur.

Du bonheur, de l'indépendance pour les handicapés physiques, c'est ce que Pro Infirmis aimerait pouvoir donner à tous les protégés dont elle s'occupe en leur facilitant l'instruction spéciale, la fréquentation de cours professionnels, l'achat de prothèses ou de voiturettes, etc. Les cartes que le facteur a distribuées vous rappelleront que l'infirme aussi, a droit à sa part de bonheur et vous nous aiderez à la lui donner.

Vente de cartes: Compte de chèques postaux dans chaque canton. Compte de chèques postaux romand et parrainages: II 258.



De jeunes infirmes goûtent, en plein air, à leur petite ration de bonheur!

## Faites comme je dis et...

Dans un bulletin, du reste fort bien présenté, d'une de nos sections romandes de gymnastique, le moniteur, s'adressant à ses élèves, leur dit en substance ceci en parlant du renoncement:

«Tout gymnaste qui désire se vouer à un entraînement régulier et intensif doit renoncer, en tout ou partie, à quelques tentations néfastes au bon fonctionnement de sa petite santé. Renoncer aux excès d'alcool. Aux excès, je dis bien, car ils ne cadrent pas du tout avec la carrière d'un sportif. La fumée, ennemi primordial et bête noire du sportif. Vous direz: le moniteur fume, pourquoi pas nous? Je vous répondrai que vous êtes tous encore de jeunes gens en pleine période de développement et que cette maudite fumée ne fera que contrarier ce développement en obstruant vos voies respiratoires et chargeant votre corps de ce poison qu'est la nicotine.»

Si nous souscrivons partiellement aux conseils du début, nous avouons humblement ne pas comprendre du tout le raisonnement par lequel ce brave moniteur justifie sa position de fumeur.

Car, de deux choses, l'une: ou bien la fumée est nuisible au développement du sportif et du gymnaste et on doit la proscrire sans pitié ou alors les maléfices qu'on lui reproche sont pures fantaisies. Quoiqu'il en soit, nous ne voyons pas comment un moniteur — c'est-à-dire un chef, celui qui va devant et donne l'exemple — peut recommander à ces élèves de renoncer à la cigarette alors qu'il est lui-même dans l'incapacité de se libérer de son esclavage!

Une expérience déjà assez longue dans l'art difficile de conduire des hommes nous a prouvé, jusqu'à l'évidence, que la seule manière d'influencer ses subordon-

nés et surtout les jeunes gens en faveur de la pratique de vertus sociales telles que la modération ou le renoncement dans l'usage de l'alcool et de la fumée est et restera l'exemple personnel. Ce qui est valable pour l'alcool et la fumée, l'est aussi pour d'autres domaines comme les dérèglements sexuels, l'abus de stupéfiants et autres dopings, etc.

Car, si les belles paroles enflamment, seul l'exemple entraîne! Aussi, cher moniteur, si vous voulez vraiment faire de vos gymnastes des gars solides, propres et capables de performances exceptionnelles, ne vous contentez pas de leur dire: Faites comme je dis, et...

Extrait du «Gymnaste Suisse» No 8/1956.  
Francis Pellaud.

### Les prochains cours fédéraux de moniteurs à Macolin.

**Cours no 12** du 26 au 28 avril.

Instruction de base IB (cours de répétition).

**Cours no 13** du 30. 4. au 5. 5. 1956.

Instruction de base I (pour jeunes gens qui n'ont pas encore suivi de cours fédéraux).

S'inscrire dès que possible auprès de l'Office cantonale I. P.