

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:	14 (1957)
Heft:	1
Artikel:	Le peuple suisse est-il vraiment sportif?
Autor:	Pellaud, Francis
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996711

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: 19.02.2026

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

beaucoup plus considérable autrefois dans les villes. On trouve, proportionnellement, moins de jeunes citadins dans les sections de gymnastique aujourd'hui qu'autrefois. L'attitude de la jeunesse citadine à l'égard de la société et des obligations qu'elle entraîne a subi une transformation décisive.

Cette transformation n'est-elle pas cependant une saine réaction à l'endroit de l'activité scolaire citadine trop bien réglée et de la mise à contribution excessive des jeunes par la société ? Ce phénomène est, en somme, une saine opposition à l'emprise de la masse qui menace actuellement nos grandes villes.

Nous devons avoir conscience de ces choses si nous voulons parler de la jeunesse moderne. Et pourtant, j'entends déjà la protestation : à tout cela s'ajoute encore

Le sport et ses applications modernes.

On a effectivement l'impression que la jeunesse d'aujourd'hui ne vit plus que par et pour le sport. Cela tient essentiellement au fait qu'elle peut participer et vibrer aux grandes performances sportives qui sont commentées par la presse, la radio, les films, la télévision, etc. Cet enthousiasme pour la chose sportive se manifeste également dans les rangs des spectateurs de matches de football, de courses cyclistes, de combats de boxe, etc. Le besoin d'activité sportive est malheureusement ainsi trop souvent satisfait pour un grand nombre de jeunes citadins libérés de la scolarité. Nous pouvons constater combien, au cours des dernières années, le nombre des participants à l'instruction préparatoire est en régression dans des villes comme Zurich, Genève, Bâle, Berne, Lausanne, etc. Ce recul ne ressort pas d'une manière aussi frappante des statistiques parce que les écoles moyennes — dont les effectifs sont sans cesse croissants — participent, en règle générale, à l'instruction préparatoire. Et si, dans l'ensemble, on enregistre une augmentation de

la participation à l'I. P. c'est, en réalité, grâce à l'apport incessant de forces nouvelles et vivifiantes par la saine jeunesse de nos campagnes et de nos montagnes qui s'intéresse davantage qu'autrefois à la pratique des exercices physiques. Ce sont ces nombreuses petites sections de la campagne qui permettent à la Société fédérale de gymnastique de maintenir ses effectifs de membres actifs. Ce sont ces nombreux nouveaux clubs de football, fondés chaque année dans notre pays, qui contribuent au maintien de la vitalité de l'Association suisse de football et d'athlétisme. Les jeunes citadins libérés de la scolarité ne participent que fort modestement à cette évolution.

* * *

Comment pouvons-nous stimuler l'intérêt des jeunes gens de la ville pour une activité gymnastique et sportive accrue ? Je vois une solution pratique dans une activité sportive qui entraînerait davantage encore la jeunesse dans la nature, sur nos prairies, dans nos forêts, sur nos collines et nos montagnes, lui assurant ainsi le changement si nécessaire à ses préoccupations journalières.

Cette activité devrait être organisée en petites communautés pour permettre l'établissement de liens personnels sur la base de la connaissance de la faiblesse et de la force de chacun à l'exclusion de toute contrainte de masse. Je pense à des collectivités qui laisseraient le maximum de liberté aux jeunes, tout en exigeant d'eux un engagement total dans l'action comme cela est possible, par exemple, dans les courses d'orientation, les cross-country, les excursions, le camping, le handball, le football, le ski, sports auxquels la jeunesse se voudre avec un enthousiasme et un entraînement particulier.

Nous tous, à qui la jeunesse est confiée, devons nous efforcer de l'aiguiller sur de nouvelles voies en lui proposant des buts sains et attrayants.

Le peuple suisse est-il vraiment sportif ?

par Francis Pellaud

Pour nous en convaincre, il faudrait remonter à la source de l'histoire des sports helvétiques ; de cette histoire si riche, colorée et captivante; celle, surtout, des pionniers, ces audacieux alpinistes, ces skieurs, ces gymnastes et autres aviateurs qui, au mépris des dangers les plus graves et de la risée générale, se sont astreints, avec un courage et une ténacité qui forcent l'admiration, à faire partager leur idéal et leur enthousiasme par ceux-là même qui les montraient du doigt !

Y sont-ils parvenus ?

Oui et au-delà de toute espérance puisque, depuis le début du 19me siècle, le mouvement sportif suisse n'a cessé de se développer à un rythme sans cesse croissant. Depuis la fondation de la première société suisse de sport, celle des carabiniers en 1824, près de 50 autres se sont constituées, réunissant actuellement près d'un million d'adhérents. Pour une population totale de quelque 4.800.000 habitants c'est, on l'admettra volontiers, une proportion fort honorable !

Est-ce à dire que le peuple suisse soit vraiment sportif ? Voici comment s'exprimait, à ce propos, Monsieur Arnold Kaech, directeur de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, dans un de ses récents exposés : « Si l'on entend par « sportif » cette volonté de se donner, corps et âme, au sport et à la compétition, on pourrait en arriver à la conclusion que le Suisse n'est pas sportif. L'image est, toutefois, quel-

que peu différente si l'on prend comme critère le goût de la vie en plein air, la joie du mouvement et l'euphorie engendrée par de petites fêtes de gymnastique et de sport et autres manifestations plus modestes encore. La Suisse a connu, de tous temps, en effet, les exercices physiques organisés. Ces exercices auxquels s'adonnait la jeunesse masculine, dans les villes comme dans les campagnes ont toujours été considérés comme une sorte de préparation à la défense nationale ».

Notre histoire nationale est toute illuminée des hauts faits d'armes des anciens Confédérés dont l'endurance, la force et la virilité acquises, dans des fêtes de lutte alpestres, obligèrent les plus fières armées de l'époque à baisser pavillon devant eux.

De nos jours encore la lutte suisse est le passe-temps préféré des bergers de nos alpages avec le jet de lourdes pierres, dont celle d'Uspunnen atteint le poids respectable de 83 kg.

Primauté des sports d'hiver et de l'alpinisme

La Suisse est un pays essentiellement montagneux et ce que nous appelons le « Plateau suisse » ressemble davantage aux Ardennes et aux Vosges qu'aux landes de Cornouailles ou des Pays-Bas. En fait, le « Plateau suisse » n'existe que sur les cartes de géographie ou qu'en comparaison des géants alpins qui le bordent. Cette caractéristique a fait de notre pays le lieu de

préférence des sports d'hiver et de l'alpinisme. La mise en service des transports à vapeur entre les divers continents en a favorisé le développement ainsi que celui du tourisme étranger. Anglais, Français, Norvégiens, Allemands et Australiens se donnèrent rendez-vous en Suisse, que ce soit pour y escalader nos fières montagnes ou y pratiquer le ski naissant. Ce sont les Anglais qui furent les pionniers de l'alpinisme chez nous, alors que l'introduction du ski fut l'œuvre de quelques Norvégiens pleins d'initiative. C'est incontestablement aux moines du Grand Saint-Bernard que revient la primeur de la pratique du ski dans notre pays. Voici ce que nous a déclaré, à ce propos, Monsieur le chanoine Pellouchoud, aumônier et historien de l'Hospice : « Ce qui, pour moi, ne fait pas l'ombre d'un doute c'est qu'il faut attribuer, en toute justice, aux moines du Grand Saint-Bernard, la primeur du ski en Valais. Voici ce que nous en savons : Les premiers skis qu'on vit à l'Hospice furent donnés par un Norvégien, vers 1883 ; les premiers essais furent, sans doute, quelque peu maladroits et l'on ne voit pas que les religieux aient pratiqué le ski jusque vers 1895—1896. Jusqu'alors, leur passe-temps était la « planche » polie et légèrement recourbée par devant, avec laquelle ils glissent tant bien que mal sur les pentes. Le chanoine Lugon fut l'un des premiers à se servir des skis donnés par le Norvégien ; c'étaient des skis hichory noirs, assez longs, qui furent en usage jusque vers l'année 1910 et peut-être même plus tard. Puis chacun se mit à fabriquer des skis à son goût, ne fût-ce qu'avec du simple sapin. Vers 1902, chaque religieux avait sa paire de skis ; elle ne servait, précisons-le, que pour les parties de plaisir : pour assurer le « pion » et aller à la rencontre des voyageurs, on continuait à aller à pied. Avant 1900 déjà, les religieux avaient un certain entraînement, puisqu'en janvier 1899, des voyageurs déclarèrent le frère Antoine (Pellouchoud de Sembracher), « maître en l'art du ski ». En parcourant le livre des voyageurs, j'ai noté les premiers passages en ski :

24—25 décembre 1893 : Passage de Suisse en Italie d'un Autrichien, Julius V.

22—23—24 janvier 1899 : Victor Favrat et H. Grandjean, de Lausanne, en compagnie du frère Antoine, « maître en l'art du ski ».

6 février 1899 : Henri Huguenin et Théodore Pasche, de Genève.

Noël 1902 : Monsieur le Dr Henri Graziani et Mada me, de Paris.

20—21 février 1904 : Un groupe de clubistes milanais. (Notons que les skis étaient généralement portés à la montée) ».

Sur les traces du « fou de la montagne »

Laissons-là les chanoines du Grand Saint-Bernard et leurs prouesses de skieurs pour suivre les traces d'un des plus intrépides pionniers du ski de haute montagne, le Dr Robert Helbling, de Rapperswil.

Le 25 septembre 1902, relève C. Egger, dans la plaquette éditée à l'occasion du 25me anniversaire de la fondation du Ski-Club de Bâle, R. Helbling fit, tout seul, en skis, l'ascension du Steghorn, dans le massif des Wildstrubel ; le 18 octobre de la même année, il se risquait, à nouveau seul, à l'Oberalpstock ; il tomba dans une crevasse dont il ne parvint à sortir qu'après de longs et surhumains efforts. Il fut pris ensuite dans une violente tempête de neige et ce n'est que le lendemain matin qu'il arriva dans une région habitée. Mais huit jours plus tard, l'infatigable vagabond montait au Mont-Vélan (3765 m.), en compagnie, cette fois, de mon regretté père Anatole Pel laud, et le 6 janvier 1903, il traversait le Wildstrubel. Entre le 28 janvier et le 1er février de cette même

année, il monta au Strahleggorn, au Finsteraarhorn, au Nâgglisgrätli et à la Furka pour entreprendre le 7 février 1903, une traversée des Alpes valaisannes, ce qui constituait, pour l'époque, une entreprise follement osée et dangereuse.

C'est, en effet, de Chemin-Dessus sur Martigny, où il effectuait un stage d'étude et de prospections géologiques que de Dr Helbling, son ami le Dr Reichert, de Strasbourg et mon père Anatole, entreprirent, pour la première fois, dans l'histoire du tourisme de haute-montagne, la traversée du Valais, de Fionnay à Zermatt, parcourant en skis, en cinq jours, une distance de 70 km. et franchissant au total une différence d'altitude de plus de 6000 mètres. Cette prouesse fait d'eux les véritables promoteurs de la fameuse « Haute Route » valaisanne que des milliers de touristes parcourent actuellement chaque année avec un ravissement sans cesse renouvelé.

Le récit de cette première traversée des Alpes valaisannes, je l'ai recueilli de la bouche même de mon père, deux ans avant sa mort.

Et voici pour clore cette ébauche de l'Histoire des sports en Suisse, une pensée de Henry Hœck, qui fut un des pionniers du ski dans les Grisons et plus particulièrement à Davos :

« Il est bon que nous ayons sur la terre des choses aussi grandes et aussi belles que les montagnes et les nuages. Ainsi, entre la montagne qui demeure et les nuages qui passent, entre les roches immobiles et les étoiles lointaines, l'homme peut s'asseoir sur un sommet et se convaincre de l'insignifiance de sa personne, de ses joies et de ses peines ».

Un brin de physiologie

Le travail du cœur

Le cœur, cette merveilleuse machine ! Un robinet de cuisine grand ouvert débite de 10 à 15 litres en une minute. Le cœur d'un sportif en plein effort en débite le double.

Il paraît que le cœur d'un athlète, courant le 200 mètres, peut débiter jusqu'à 40 litres de sang par minute. Et ceci pour une machine, le cœur, pas plus grosse que le poing, d'une puissance 150 fois inférieure à un cheval-vapeur, ayant un débit moyen de 4 à 5 litres par minute, mais pouvant débiter 8 fois plus s'il le faut. Et cette machine ne consommera que du sucre et de l'oxygène et fonctionnera, sans arrêt, sans répartition, sans défaillance pendant 70 ans ou plus. On a calculé que le cœur d'un vieillard de 80 ans en battant plus de 3 milliards de fois a effectué le travail qui correspondrait à l'élévation de 200 tonnes à la hauteur du Mont-Blanc !

Le cœur puise son énergie, d'une part, dans l'oxygène fourni librement par l'air que nous respirons, d'autre part, dans le sucre que nous avalons sous les formes les plus diverses. Le cœur consomme environ 10 grammes de sucre par jour ce qui représente près de 300 kilogrammes pour une vie de 80 ans. Ce sucre, à part celui que l'on met dans le thé, sur les fraises, etc., il l'utilise, après transformation, à partir de presque tous les aliments tels que pain, pâtes, fruits, etc. Avec un débit moyen de 4 à 5 litres par minute, ce qui donne 7000 litres pour 24 heures, le cœur débitera la bagatelle de 200 millions de litres pour 80 ans !

Ainsi, inlassablement, notre cœur chasse le sang jusqu'à dans le moindre recoin de notre corps avec le modeste salaire de 3 morceaux de sucre pour 24 heures ! Une image plus pratique peut-être : en une journée, il remplirait une baignoire en prenant l'eau à l'étage en dessous. Une machine merveilleuse, œuvre de la nature, que l'homme n'a jamais pu imiter !