

**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:** 6

**Artikel:** L'athlète et l'homme  
**Autor:** Müller, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996728>

### **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:** 17.01.2026

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

dance du travail, il ne retrouve plus le rythme et ses gestes, à l'ordinaire si précis et coordonnés, semblent être ceux d'un autre homme. En fait, si Monsieur Durand est bel et bien là, avec sa haute stature largement sculptée, son esprit est depuis longtemps absent!



Depuis qu'une agence de voyage lui a adressé toute une série de prospectus, tous plus alléchants les uns que les autres, il échaffaude à plaisir des projets magnifiques qu'il ne réalisera sans doute jamais. Il sait pertinemment que tout cela n'est que chimère mais n'en continue pas moins à consulter les feuillets artistiquement colorés lui vantant les chaudes soirées de la Côte d'Azur ou la majestueuse grandeur des couchers de soleil du Grand Nord!

\* \* \*

En homme avisé, il composa soigneusement son programme de réjouissances: excursions, visites de lieux célèbres ou de monuments historiques; il établit la liste des hôtels dont la renommée culinaire hante depuis longtemps déjà son cerveau de fin gourmet; par anticipation, il hume avec délice le fumet capiteux des meilleurs crus de France ou d'Italie; il se voit participant à une croisière de luxe, en Grèce ou en Crimée, aux côtés des plus riches snobs de notre temps! Monsieur Durand, tout au long de son voyage imaginaire, n'en n'a pas moins gardé les pieds sur la terre! Le coup de marteau qu'il s'est donné sur le pouce gauche en voulant éloigner d'un geste autoritaire les gardes côtes qui bloquaient les Dardanelles, s'est du reste chargé de le lui rappeler! C'est ainsi qu'il a noté très soigneusement aussi les divers éléments d'un budget royalement doté. (Les vacances cela n'arrive qu'une fois par année, n'est-il pas vrai?)

\* \* \*

Lorsque son projet fut soigneusement mûri, Monsieur Durand, fier comme Artaban, voulut en faire part à sa compagne des bons et des mauvais jours, se délectant par avance de la joie qu'il verrait briller dans ses yeux!

Mais ô stupeur! O mystère insondable du caractère féminin!

Madame Durand, le considérant d'un air sincèrement peiné, n'eut pas beaucoup de peine à lui faire perdre les chères illusions en lui rappelant, très prosaïquement, les factures encore en souffrance de l'électricité, de l'épicier, du boucher, du marchand de combustible ainsi que les derniers acomptes pour le frigo, la machine à laver, l'appareil de TV et quelques autres agrès ménagers «qui ne coûtent rien à l'achat»!

Car Madame Durand est intransigeante à ce sujet: Pas question de prendre des vacances à l'étranger avant que tout ne soit payé!

Les beaux billets bleus prévus pour Capri, Florence, Naples ou autres lieux de rêve y suffiront à peine! Tout comme Pierrette, devant les morceaux de son bonheur éparpillé, Monsieur Durand, un tantinet honteux et confus, jura mais un peu tard, qu'on ne l'y reprendra plus... jusqu'à la prochaine fois!

Car c'est si bon... de partir en voyage et de faire des rêves insensés!

\* \* \*

C'est ainsi que la famille Durand effectua finalement, dans son petit royaume «Chez soi» les plus belles vacances qu'on puisse imaginer et les découvertes les plus inattendues.

Grâce au bon sens et à l'honnêteté de Madame Durand, nos deux époux, libérés de leurs soucis professionnels et de leurs obligations financières, se sont «retrouvés» au cours de paisibles tête-à-tête solitaires ou entourés de leurs enfants heureux de sentir enfin la douce chaleur de ces éléments trop souvent oubliés: la vie de famille, le foyer, la présence des êtres aimés!

Puisse leur exemple rappeler aux amateurs de «vacances malgré tout» que le bonheur est une chose toute simple et qu'il ne se trouve généralement pas lors de voyages lointains et compliqués. Victor Hugo, mûri par l'expérience, ne disait-il pas: Demande à la vertu le secret du bonheur!



En notre siècle de fourberie, de malhonnêteté et de mensonges, y a-t-il vertu sociale plus louable que de payer ses dettes pour ne pas jouir injustement du bien d'autrui?

\* \* \*

A tous nos fidèles lecteurs et amis, nous souhaitons d'heureuses et bienfaitantes vacances! — Et souvenez-vous: Va, découvre **ton** pays!

## L'athlète et l'homme

par Walter Müller, entraîneur de la FSAA

Walter Müller est un enfant de Macolin. C'est, en effet, à Macolin qu'il effectua son cours de maître de sport et obtint brillamment l'un des premiers diplômes délivrés par notre Institut national d'éducation physique, en septembre 1950.

Depuis, Monsieur Müller a occupé, avec beaucoup de bonheur, divers postes de maître de sport aussi bien en Suisse romande qu'en Suisse alémanique. Il y a deux ans, sauf erreur, il fut nommé entraîneur de la Fédération suisse d'athlétisme amateur.

Monsieur Müller s'est toujours distingué par sa haute conception du sport, par ses qualités morales et ses connaissances techniques qui en font l'un de nos meilleurs instructeurs d'athlétisme.

Nous sommes heureux de reproduire, ci-après, quelques-unes des pensées qui l'animent persuadés que nous sommes qu'elles intéresseront nos lecteurs. Avec notre cordial merci à leur auteur. La rédaction.

Permettez que je m'attarde sur quelques pensées qui me hantent — si j'ose dire — et qui représentent en quelque sorte l'essence de pas mal d'expériences sportives et extra-sportives, d'ailleurs souvent fort contradictoires, faites au cours de ces dernières dix ou quinze années. — Le destin veut que je me trouve toujours en route (et qui sait pour combien de temps?) d'un coin de la Suisse à l'autre; et il faut que je le dise: je vagabonde dans l'espoir de pouvoir contribuer très modestement à la formation de l'homme. C'est à dessein que je prononce «formation de l'homme» et non seulement «formation de l'athlète». Car il me semble que nous avons de plus en plus un très grand besoin de l'homme dans le vrai sens de ce mot pour

la construction d'un monde un peu moins sombre que celui de nos jours. L'harmonie parfaite de l'homme sera toujours le but suprême de nos efforts. Et puisque malgré ces efforts nous ne pouvons que nous approcher de la perfection absolue sans jamais l'atteindre définitivement, il nous restera cette joie majeure de nous trouver éternellement sur une route ascendante, une route qui nous préserve du confort mal compris avec tout ce que celui-ci implique de dangers tels que le nivellement spirituel et la veulerie. Celui qui veut faire cette ascension, celui qui veut suivre ce chemin rude mais viril, celui qui accepte de plein gré les fatigues et cent petites souffrances connaîtra comme récompense la véritable et magnifique conscience de soi-même ; il sera conscient de ses moyens tant physiques que psychiques, il sera conscient également de sa valeur personnelle, valeur non seulement fictive mais, au contraire, réellement acquise par un travail créateur. En ce qui concerne la notion d'athlète je pense qu'elle fait et doit faire partie de celle supérieure d'homme. Et, visant l'avenir, qui sera celui d'une évolution technique hallucinante, je pense aussi qu'« être athlète » dans le sens le plus large du mot devient une exigence indispensable pour l'homme dit moderne afin qu'il puisse toujours rester le véritable maître calme, sûr et décontracté, capable ainsi de disposer de toutes ces merveilles techniques d'une manière qui ne conduira pas à la dégénérescence physique et morale, mais qui servira le progrès spirituel ! — La maîtrise ou l'esclavage ? — voilà le choix tel qu'il s'offre à nous jour après jour ; pouvons-nous encore hésiter ? Car, prenons bien garde, l'esclavage nous guette partout et à tout moment. Et si nous ne sommes pas, dans notre pays, des esclaves dans le sens purement politique, nous risquons par contre de devenir des esclaves de la machine, du moteur et du confort amollissant, nous risquons de ne plus être de vrais hommes, nous risquons même, par conséquent, de compromettre justement notre liberté politique tant choyée ! — Enfin de compte il me semble que devenir athlète, devenir cet homme conscient de lui-même est une partie éminente du travail culturel. Le sport, bien compris (et notre bel

athlétisme tout particulièrement) doit être considéré comme une méthode — indispensable de nos jours — qui sert à développer auprès de la jeunesse le sens du rythme ensuite, et également celui de la correction tant physique que morale — et au-dessus et à travers de tout le sens du beau, — des qualités donc qui incarnent la culture de l'homme.

(Extrait du Bulletin de la Féd. frib. d'athl. amat.)



## Les écrivains et la gymnastique

De Barthélemy St Hilaire :

Que les tendres mères l'apprennent, que les pères prudents se le disent sans cesse, c'est mutiler l'homme et lui préparer bien des douleurs, des faiblesses et bien des vices, que de ne point cultiver son corps avec le soin qu'on met à cultiver son esprit.

De la déclaration des devoirs de l'homme et du citoyen (an III) :

Les citoyens valides devront veiller à la conservation de leur santé, au développement harmonieux de leur corps, de leurs forces. Il faut être fort pour commander à ses passions et pour être en état de rendre à la patrie, les devoirs qu'elle attend de tous ses enfants.

De Alexandre Dumas père :

Marche deux heures tous les jours; dors sept heures toutes les nuits; couche-toi toujours seul dès que tu as envie de dormir; lève-toi dès que tu t'éveilles; travaille dès que tu es levé; ne mange qu'à ta faim, ne bois qu'à ta soif.

De Ph. Broussais :

Les exercices du corps en plein air rapprochent l'homme de sa constitution primitive et donnent moins de prise aux causes qui tendent à lui créer cette incommode sensibilité mère commune de toutes les névroses.

## L'athlétisme, ce sport des dieux !

par Jean Studer, Macolin

On dit que dans l'athlétisme l'homme se retrouve; en fait, il éprouve ce sentiment d'indépendance que devaient connaître nos ancêtres lorsqu'ils partaient en chasse; rien, en effet, ne saurait être plus naturel que de courir, sauter et lancer et rien n'est plus passionnant que de confronter et d'évaluer sa vitesse, sa force, son endurance et la souplesse de ses muscles à l'aide d'un chronomètre et d'un ruban métrique.

En notre ère de mécanisation à outrance, l'homme peut ressentir dans ses mouvements que son corps possède une adresse et une énergie qui lui sont propres totalement différentes de celles des machines; l'athlétisme offre ainsi une issue à son rêve de liberté.

Les Grecs qui surent allier, vraisemblablement de la manière la plus heureuse, la culture de l'âme à celle du corps, furent les adeptes les plus fervents de l'athlétisme.

Dans les Jeux olympiques qu'ils instituèrent en l'honneur de Jupiter, le roi des dieux, l'épreuve essentielle était celle du pentathlon qui comportait une course, le saut en longueur, le lancer du disque et du javelot et la lutte. Ils estimaient que la pratique du pentathlon devait produire le type le plus harmonieux en vue d'un double but utilitaire : développer les qualités idéales

nécessaires au guerrier et devenir résistant, agile, adroit et fort pour la compétition.

La décadence de la Grèce antique et la disparition des Jeux olympiques, qui durèrent près de 1200 ans, marquèrent également la fin de toute culture physique. L'athlétisme ne réapparut qu'au milieu du siècle dernier, en Angleterre, par la pratique des courses à pied. Il fallut cependant attendre le génie créateur du Baron Pierre de Coubertin, rénovateur des Jeux olympiques modernes, qui redonna à l'athlétisme un nouvel et prodigieux essor en lui concédant la première place dans ces joutes internationales.

L'athlétisme est actuellement pratiqué sous toutes les latitudes; l'univers entier l'a adopté. Si certains lui reprochent un côté spectaculaire par trop effacé, tous s'accordent à lui reconnaître les plus grands mérites. Dans l'athlétisme, les aptitudes physiques naturelles sont moins importantes que les qualités morales de l'athlète, telles que la persévérance et la volonté.

Le champion ne reste-t-il pas entouré d'un voile de « mysticisme » qui faisait des Grecs, des « dieux du stade » ?

Et puis ce sport ne tolère pas les artifices qui entachent trop souvent les sports modernes. On le consi-