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: 15 (1958)

Heft: 10

Rubrik: Les conseils de Macolin : considérations finales du Congrès pour une éducation physique contemporaine 1958 à Macolin

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: 15.12.2025

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

Les conseils de Macolin

Considérations finales du Congrès pour une éducation physique contemporaine 1958 à Macolin

I. Généralités

1. La vie moderne et les conditions actuelles de travail privent l'homme du mouvement corporel qui assure son bien-être physique et moral.
2. Les signes caractéristiques de notre époque mécanique et technique : la croissance en longueur et l'absence d'harmonie physique, intellectuelle et psychique propre à ce que l'on a appelé « accélération » (absence ou insuffisance de forme, d'habileté, de tenue, de maîtrise nerveuse, de concentration spirituelle, de facultés d'appréciation des valeurs morales, des sentiments et des devoirs) exigent comme compensation et comme moyen de rétablir l'équilibre harmonieux des bases de l'humanité (Portmann) une éducation physique plus intense encore que celle du passé.
3. A l'époque de la croissance, l'insuffisance des jeux de mouvement et d'exercices physiques entraîne des défauts de croissance et un sous-développement des forces corporelles et morales, de l'énergie vitale en particulier.

II. Conclusions

1. Pour la prime jeunesse l'exercice physique journalier est le moyen le plus simple, le mieux adapté et le meilleur marché pour éviter les défauts organiques initiaux, pour régler la croissance, pour compenser les insuffisances, pour satisfaire judicieusement au besoin de mouvements de tous les stades de développement, pour apprendre à connaître le mouvement et son développement, pour utiliser, par des exercices correspondants générateurs d'harmonie, les forces de croissance de chaque âge et pour faire, enfin, de l'éducation physique une habitude indispensable à la vie.
2. Dans la vie d'adulte, la pratique, plusieurs fois par semaine, des exercices physiques est un moyen de conserver les forces vitales et de lutter contre les troubles circulatoires et organiques, de même que pour prévenir l'invalidité précoce.
3. L'éducation physique débute avec les jeux de mouvement à l'âge pré-scolaire. Cela exige des places de jeux pour enfants avec des installations ad hoc permettant la pratique d'exercices individuels et personnels.
4. L'enseignement de la gymnastique doit être plus souple et plus vivant. Il faut imposer, assez tôt, des tâches exigeant des solutions personnelles pour l'étude desquelles les élèves s'assemblent en petits groupes (2 à 5) pour s'aider mutuellement, pour s'améliorer et coopérer finalement au choix des tâches et de leur solution.
5. L'enseignement de la gymnastique doit être utilisé comme moyen d'auto-éducation de la jeunesse ; c'est dans la liberté de l'activité que peuvent et doivent se développer le sens de la responsabilité et de l'entraide.
6. Dans l'enseignement de la gymnastique, il faut faire comprendre, suffisamment tôt, au jeune homme qu'il doit être son propre maître de sport afin qu'il apprenne ainsi à utiliser rationnellement, pour sa future famille ainsi que pour son âge propre, ses forces de conservation et sa puissance curative.
7. L'enseignement de la gymnastique doit porter sur une formation corporelle individuelle et systématique mais assurer aussi un judicieux mélange de joyeuse activité collective, de concours stimulant la volonté et de jeux libres en pleine nature (courses sous-bois, excursions, camps, etc.).
8. Outre l'exercice à formes et à buts bien définis, il y a lieu de faire un usage fréquent des exercices rythmiques. Ceux-ci permettent d'effectuer un travail plus considérable et plus souple aussi. Grâce à la gymnastique rythmique, il est possible d'apprendre à l'élève la mise en action systématique et judicieuse des divers groupes musculaires ainsi que la coordination rapide des mouvements. Lors de la pratique d'exercices physiques en groupes, l'espace vital nécessaire au rythme personnel dans le mouvement d'ensemble, doit être également respecté. La gymnastique rythmique supprime les raideurs et la puissance d'expression du mouvement est accentuée. Elle exerce une action libératrice et stimule les possibilités de formation. Mais ici aussi, comme dans tous les domaines de l'éducation physique, il convient d'éviter toute action unilatérale et de chercher à donner à chaque prédisposition naturelle de l'élève, un champ d'action suffisamment vaste.
9. La natation constitue un complément inestimable de notre forme actuelle de vie.
   Chaque école devrait disposer, au même titre que les places de jeux et les halles de gymnastique, d'au moins un bassin de natation. Les élèves doivent apprendre, suffisamment tôt et sans exception, à nager. La natation peut contribuer grandement à corriger les défauts de tenue. L'enseignement de la natation doit, lui aussi, être rendu plus vivant. Les jeux dans l'eau, comme par exemple, la lutte contre la poutre flottante ou la marche en équilibre sur la poutre ronde et mouillée sont des moyens très efficaces pour obtenir rapidement une totale sécurité dans l'eau.
10. Pour permettre aux personnes de tout âge (même celles avec les cheveux blancs) de pratiquer efficacement les exercices physiques, pendant leur temps libre, il conviendrait de construire suffisamment d'installations dites « à portes ouvertes » ainsi que des locaux de silence et de recueillement où chacun pourrait « refaire son plein » au point de vue physique, intellectuel, psychique et artistique.