

**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:** 17 (1960)

**Heft:** [3]

**Buchbesprechung:** Bibliographie de médecine sportive

#### 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:** 18.02.2026

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

L'allocution traditionnelle qui accompagne la distribution des prix ; il pressentait déjà combien sont étroitement liés l'idée d'enseignement et l'idée d'avenir : « Tout doit ou devrait dépendre de l'idée que l'on peut se faire de l'homme, l'homme d'aujourd'hui, ou plutôt l'homme prochain, l'homme qui est en vous, mes chers jeunes gens, qui grandit et se forme en vous. Cette idée, où est-elle ? Si elle est, j'avoue ne pas la connaître. Est-elle le principe des programmes en vigueur ? Constitue-t-elle l'âme des méthodes ? Est-elle, si elle est, la lumière de ceux qui forment nos professeurs ? Je le souhaite, je l'espère. Mais si elle n'est pas, si (comme quelques mauvais esprits le prétendent) notre enseignement participe de notre incertitude générale, et n'ose pas considérer qu'il s'agit de faire de vous des hommes prêts à affronter ce qui n'a jamais été, alors ne faut-il pas songer à cette réforme profonde, dont je parlais tout à l'heure, discrètement ? » « L'enseignement obéit généralement à la tradition. Comme le faisaient les maîtres d'école dans l'Antiquité ou au Moyen Age, il s'agit de faire profiter les jeunes de la sagesse des Anciens. Que le livre remplace la tradition orale ne change rien au système ».

La formation des jeunes doit s'inspirer de certaines vertus. On donnerait aux jeunes « une certaine attitude intérieure », qui serait, à l'aube de sa vie, un armement des plus efficaces dans la lutte pour l'existence à l'âge de l'atome.

Gaston Berger décrit la nature de cette « attitude », de ces « vertus » :

Le premier élément de cette attitude, la première de ces vertus, c'est le calme. Plus les choses vont vite, plus les gens ont tendance à s'affoler, plus il faut rester calme. Ce n'est pas seulement une question d'élégance, c'est une question de vie ou de mort.

La deuxième vertu qu'il nous faut susciter, c'est l'imagination. Dans un monde stable, la raison est la faculté maîtresse : il faut déduire, prévoir, préciser. Dans un monde mobile et sans cesse renouvelé, il faut constamment inventer sa propre vie. Ce n'est pas si facile. Or on peut enseigner aux enfants à résoudre des problèmes, dans tous les domaines. On peut maintenir leur attention en éveil. On peut leur apprendre à avoir des idées.

La troisième des vertus à inculquer à la jeunesse est l'esprit d'équipe. Dans notre univers technique, il n'y a guère d'action efficace qui n'exige la coopération de plusieurs individus. Les plus brillantes aptitudes sont comme stérilisées lorsque celui qui les possède n'est pas capable de s'insérer dans une action d'ensemble. Il n'y a pas ici simplement des attitudes à faire contracter. Il faut aussi inventer des structures qui puissent réaliser un équilibre indispensable entre la liberté, sans laquelle la recherche ne peut vivre et la coordination, sans laquelle elle perd presque toute sa force. Et puis, il faut enseigner le courage. Nous n'avons pas le droit de dissimuler à nos jeunes gens les périls qui les attendent. Ils entrent dans un monde où leur place n'est pas réservée et où leur destin sera sans cesse remis en question. Dans tous les domaines, à tous les niveaux, il leur faudra inventer. Mais l'invention demande du courage. Il est facile de répéter, moins facile d'entreprendre. Commencer une action est toujours un effort coûteux. Il faut du courage pour accepter des risques et prendre des initiatives. Sans doute y a-t-il des techniques de calcul, des chances qui facilitent et préparent la décision. Elles ne dispenseront jamais l'homme de l'obligation de choisir. »

La dernière des vertus, que Gaston Berger place au-dessus de toutes les autres, est celle du sens de l'humain : « Tous les éducateurs en ont senti le prix, mais il est plus indispensable que jamais dans un monde que la technique fascine et où pourtant les plus graves problèmes sont ceux que pose l'homme lui-même. »

Combien pertinentes sont les paroles relevées dans un livre de sagesse chinoise, le Tao Te King : « Quand la connaissance disparut, la vertu prit sa place. Quand la vertu disparut, alors vinrent les bons sentiments. Lorsque les bons sentiments disparurent, la justice les remplaça. Quand la justice disparut, restèrent les cérémonies... »

« Je crois qu'il y a là une description très exacte de la manière dont s'obscurcit la connaissance et se dégradent les sociétés. Une société figée peut vivre pendant des siècles avec des cérémonies. Une société dont le devenir s'accélère opère le mouvement inverse et, derrière les gestes mécaniques, doit retrouver l'homme et l'esprit.

C'est cela qu'il nous faut accomplir et ce qui peut le mieux nous aider dans cette marche vers l'épanouissement de l'homme, c'est la culture.

La culture n'est ni la possession d'un savoir étendu, ni la pure érudition, ni l'art de briller en société, ni la connaissance d'une discipline privilégiée. Tous les enseignements peuvent la donner, s'ils sont présentés dans un certain esprit. La culture, c'est le sens de l'humain.

Si l'histoire a une valeur de culture, c'est parce qu'elle retrace le long et dououreux effort des hommes vers plus de bonheur, et, parfois, vers plus de justice. Si la poésie a une valeur de culture, c'est parce qu'elle nous livre le secret de la vie profonde des hommes. Si la littérature, si le théâtre ont une valeur de culture, c'est parce qu'ils nous montrent des hommes dans des situations qui nous révèlent leur caractère. Si la traduction a une valeur de culture, si elle tient légitimement une place de premier rang dans une formation humaniste, c'est qu'elle exige un effort difficile mais précieux pour pénétrer la pensée d'un autre...

Il est parfaitement vain d'opposer l'univers de la technique à l'univers de la culture. Celle-ci ne nie pas celle-là, au contraire. Elle rappelle que la technique est faite pour l'homme. C'est une leçon qu'il convient, plus que jamais, de faire entendre. »

-d.

Bibliographie : « Les Annales », Mars 1959.

## Bibliographie de médecine sportive

### S. P. Ulrich : Lésions des disques intervertébraux par les exercices physiques et leur prévention

Le maître de sport et l'entraîneur sont responsables, à l'égard de leurs élèves, pour ce qui concerne la tenue et l'entraînement de la colonne vertébrale. Du point de vue médico-social cela représente également une responsabilité considérable si l'on songe que les maladies, aujourd'hui si fréquentes, de la colonne vertébrale ne sont pas uniquement le fait d'une faiblesse constitutionnelle momentanée, mais encore de lésions par surcharge et par défaut de tenue. Une prophylaxie de ces maladies constitue, actuellement, un des buts essentiels de la médecine sociale. Ce n'est qu'en décelant assez tôt les prédispositions constitutionnelles, avec l'aide des institutions professionnelles spécialisées, par une hygiène de travail appropriée et par un entraînement sportif scientifique qu'il est possible d'atteindre les résultats escomptés.

Le travail de S. P. Ulrich, de Zurich, réalisé sur la base d'observations précises, constitue une précieuse base de discussion et de travail pour un entraînement rationnel et approprié de la colonne vertébrale.

Ligue suisse contre le rhumatisme  
Société suisse de médecine sportive.