

**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:** 18 (1961)  
**Heft:** [2]  
  
**Artikel:** La natation à la portée de tous les élèves suisses  
**Autor:** Pellaud, Fr.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996515>

### **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>**

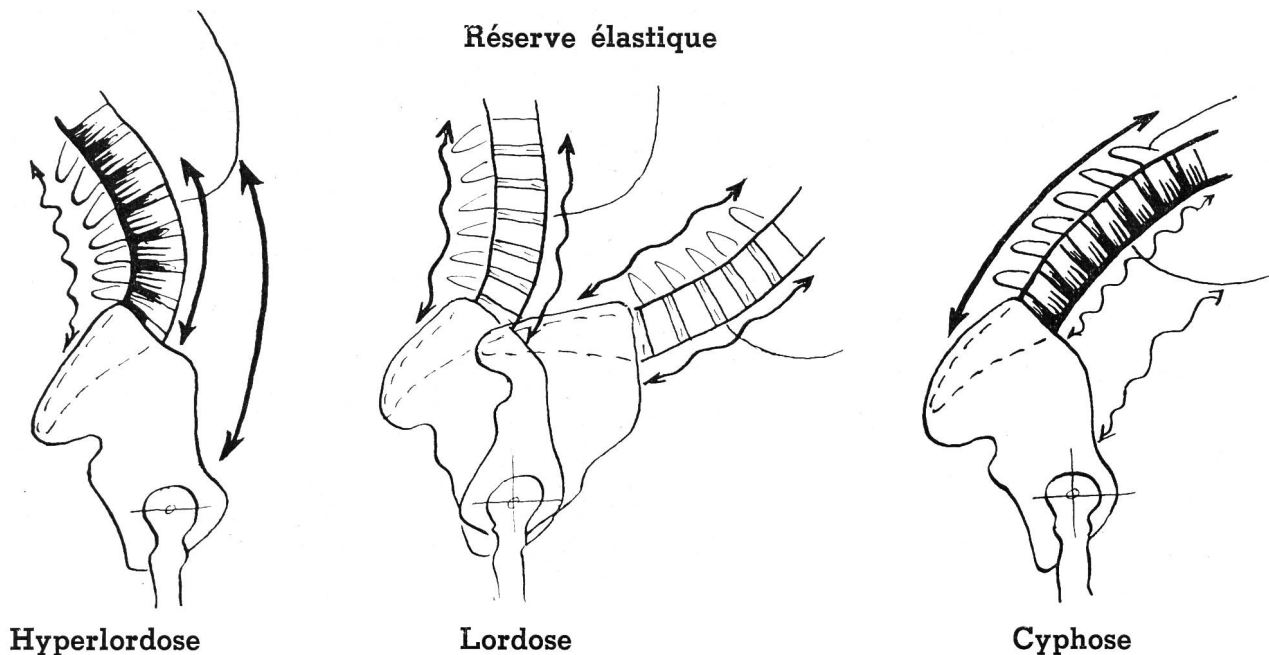


Fig. 9 : Conditions de tractions et de pressions dans les différentes positions de la colonne lombaire.

ceux qui pratiquent occasionnellement le lever de poids et haltères, soit anti-naturelle, voire fatigante. Les pressions, sur les disques intervertébraux, dans cette technique, sont normales, réparties également. La flexion du tronc se passe non pas dans la colonne lombaire, mais dans l'articulation de la hanche. Les muscles extenseurs du dos interviennent non pas dans le lever lui-même, mais comme fixateur de la colonne vertébrale. Cette technique du dos plat, enfin, préserve des affections du disque intervertébral, tant le militaire que le sportif, l'ouvrier à son travail, l'être humain dans toutes ses activités physiques, du geste manuel au geste sportif, et utilitaire ; dans le transport de charges, de fardeaux. Il serait judicieux d'inculquer les bases de cette technique tôt à la jeunesse, dans le cadre de la leçon d'éducation physique.

#### Bibliographie :

1. Chaput R. 2 La Charge et l'Homme, Paris 1958.
  2. Ministry of Labour and National Service: Lifting and carrying. Her Majesty's Stationary Office, London, 1958.
  3. Hersberger W.: Modernes Gewichtheben. Athletik-Verlag, Karlsruhe.
  4. Wyss Th. u. Ulrich, S. P.: Die gezielte Extensionsbehandlung der Wirbelsäule bei Arm- und Kreuz- und Ischiasschmerzen. Zürich, 1954.
- Dr. Robert Munchinger : Médecin de la BIGA, Kreuzstrasse 26, Zurich. (Tiré de Starke Jugend — Freies Volk, revue allemande de l'Ecole Fédérale de Gymnastique et de Sport de Macolin) No 12, 1960.  
Traduction et adaptation française de Claude Giroud.

## La natation à la portée de tous les élèves suisses

Ce n'est encore qu'un beau rêve, certes, mais certains efforts faits en Suisse alémanique nous laissent entrevoir une solution qui pourrait bien avoir les plus heureuses conséquences dans le domaine de la gymnastique scolaire et plus spécialement dans celui de la pratique de la natation.

Comme cela est déjà fréquemment le cas en Allemagne, on commence, en effet, chez nous — grâce à la clairvoyance d'autorités progressistes — à doter les maisons d'école de

#### bassins de natation

aménagés très simplement, dans les sous-sols ou au parterre des nouvelles constructions.

Il s'agit de piscines dont les dimensions sont adaptées aux besoins de la localité ou de la commune (6—10 × 10—25 m. avec une profondeur d'eau de 80 à 110 cm.) permettant la pratique de toutes les nages, l'apprentissage des plongeurs de départ, les conversions, la nage sous l'eau, etc.

Il est bien entendu que toute la population tire profit de telles installations puisque elles sont pratiquement utilisables toute l'année. Elles permettent la pratique

de la nage en famille et contribuent, de ce fait aussi, à une heureuse émulation.

Souhaitons que dans chaque quartier de nos villes et que dans chaque nouvelle halle de gymnastique ou école de nos villages et de nos campagnes, de telles piscines soient aménagées.

Une heure hebdomadaire de natation pendant toute la durée de la scolarité suffira largement pour que le slogan « chaque Suisse un nageur » devienne une réalité bienfaisante.

Ce n'est pas que la santé physique de notre jeunesse qui en bénéficiera, mais toute l'activité scolaire et sociale des hommes et des femmes de demain.

Complétée par une leçon de gymnastique en salle et une leçon en plein air, la leçon de natation hebdomadaire doit s'intégrer dans le programme futur d'éducation de notre jeunesse en attendant que les fructueuses expériences pédagogiques de l'école d'avant-garde de Vanves, près de Paris, fassent chez nous des émules convaincus de la nécessité d'alléger les programmes scolaires intellectuels au profit d'une éducation physique plus scientifique et plus rationnelle, comme l'application, depuis dix ans, de la « mi-temps pédagogique » le prouve si éloquemment. Fr. Pellaud