

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:	Pédagogie sportive : buts et moyens de l'éducation physique
Autor:	Charles, Henri
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996516

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

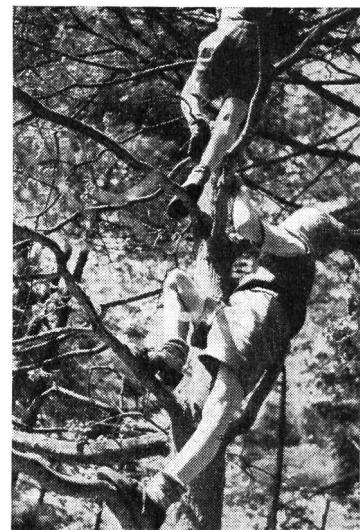
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

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

Pédagogie sportive: Buts et moyens de l'éducation physique

Père Henri Charles, Beyrouth



De tous temps les garçons ont eu la passion de grimper aux arbres. Il fait si bon se mesurer avec les difficultés.

Note de la rédaction: Il y a deux ans, plus exactement en mai 1959, nous avons eu le plaisir d'accueillir, à Macolin, le Père Henri Charles, directeur de l'éducation physique au Collège Notre Dame de Jamhour à Beyrouth et de satisfaire sa curiosité sur l'organisation et la mission de notre Ecole fédérale de gymnastique et de sport, ainsi que sur l'éducation physique et sportive en Suisse. Or, quelle ne fut pas notre surprise de découvrir, dans le numéro 22 de la magnifique revue « L'Education physique par la méthode naturelle de G. Hébert » un excellent reportage du Père Charles sur son voyage en Suisse et son bref stage à Macolin, et dans lequel tout le problème de l'éducation physique en Suisse est traité, avec le souci de la précision et de la vérité qui caractérise son auteur. Nous tenons à le remercier bien sincèrement pour cette marque particulière de sympathie à l'égard de notre école et pour l'excellente publicité qui lui est ainsi faite.

Les échanges de documents qui ont suivi la visite du Père Charles à Macolin nous ont permis d'apprécier le gros effort entrepris par ses soins en faveur de l'éducation physique au Liban. Précisons encore que le Père Charles organisa au Liban une série de conférences sur sa visite à Macolin et en Suisse, qu'il y projeta à plusieurs reprises, notre film en couleurs « Viens avec nous » ainsi que des diapositifs.

L'on comprendra mieux ainsi la sympathie reconnaissante que nous tâchons de lui témoigner par ces quelques lignes. Au nombre des documents qu'il nous a soumis, nous avons trouvé un exposé précisant les buts et les moyens de l'éducation physique. Nous nous faisons un plaisir de le reproduire, ci-après, in extenso.

L'éducation physique le propose de développer : force, santé, beauté.

Buts

Développer la force

Il s'agit d'une force humaine dans le développement de laquelle on ne saurait abstraire le côté moral : l'éducation se différencie du simple élevage et dres-

sage, elle se doit donc de développer le caractère, la volonté, le sens et le goût de l'effort, les qualités viriles de courage, de sang-froid et orienter toute l'acquisition des qualités morales et physiques dans des perspectives altruistes de service du prochain : famille, profession, bien commun, patrie, humanité. « Etre fort pour être utile ».

Développer la santé

a) En renforçant les organes et systèmes essentiels :

- Culture du système nerveux qui commande tout le fonctionnement de l'organisme par la coordination neuro-musculaire, la maîtrise de soi, l'hygiène mentale ;
- Développement de la résistance cardiaque et de tout le système circulatoire ;
- Développement du poumon et du système respiratoire ; « développer le moteur, avant la... carosserie ».

b) En renforçant :

- les immunités naturelles
- les fonctions naturelles (alimentation - élimination (foie rein, peau, intestin)
- le fonctionnement endocrinien (excité par une bonne oxygénation due au mouvement) — Glandes

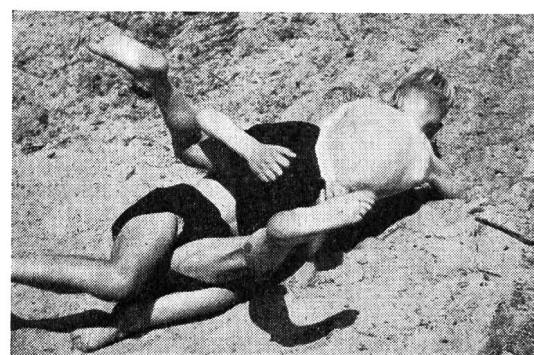
c) En pratiquant les gestes nécessaires à l'espèce humaine : mouvements naturels, tels que marcher, courir, ramper, grimper, sauter, s'équilibrer, lutter, porter, lancer, nager, etc.

— Recherche des qualités composantes de la vraie force : vitesse, coordination, adresse, résistance, puissance...

— Prévention des déformations de la vie scolaire et civilisée.



Quelle joie de quitter la classe pour aller, courir et s'ébattre dans la nature !

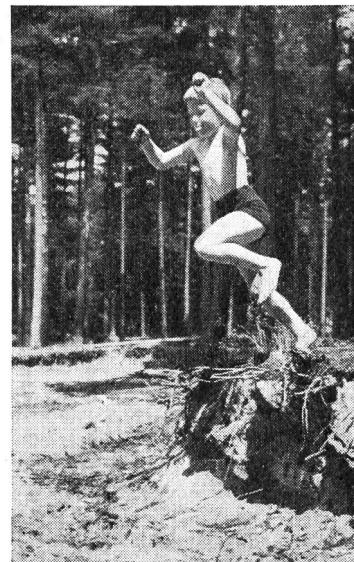


La lutte est, elle aussi, une des plus anciennes activités sportives du monde ; elle est quasi instinctive chez l'enfant.

Image de gauche :
Magnifique saut groupé en profondeur, par-dessus un obstacle naturel. Ce sont les sauts préférés des enfants.

Image de droite :
Concentration, courage et élégance telles sont les caractéristiques de ce saut dans la gravière, d'un garçon de 8 ans !

Photos mises aimablement à disposition par la revue «Die Leibeserziehung» (RFA).



Développer la beauté

L'effet esthétique est le résultat de l'effet foncier sur les organes et les grandes fonctions dont le développement a un effet plastique immédiat sur le squelette charpenté, maintenu par une vigoureuse musculature. Quand il « tourne rond » le moteur humain modèle sa carrosserie ! Le résultat en est le « longiligne » de la statuaire grecque au thorax rectangulaire solidement charpenté, maintenu par une vigoureuse musculature : La beauté de l'homme est d'abord viscérale !

Moyens

Retour au milieu naturel

par utilisation du grand air et recours à l'aération des appartements ;
par exposition de la peau à l'air et au soleil, grâce au dévêtement maximum permis par les circonstances et la décence ;
par l'utilisation de l'eau : ablutions, sauna, nage ;
mener une vie calme, rustique, optimiste ;
rythmer l'effort par le repos et le sommeil.

Retour à une alimentation naturelle : viser à la simplicité et à la frugalité ; éviter les aliments transformés par l'industrie, surtout les conserves ; synthèse alimentaire par fruits et crudités, laitages, légumes, etc. ; éviter l'excès de viandes et de toxiques (alcool, tabac, excitants : café, thé, etc.) ; veiller à une correcte élimination intestinale (éviter l'usage immoderé des laxatifs-traitement psychologique).

Recours au mouvement pour combattre la sédentarité de la vie civilisée

Mouvements utilitaires et de locomotion : marche, course, bicyclette, cheval, ski, aviron, travaux manuels, jardinage, etc. Mouvements de gymnastique méthodique à effets fonciers sur le cœur et les poumons et à effets correctifs et éducatifs sur le squelette et la musculature, utilisant les mouvements naturels à l'espèce, de façon dosée et intensive en une heure de déplacement continu : jeux à effets fonciers et correctifs comme aussi à effets psychiques de gaîté et d'entrain. Danse : développer la coordination, donne le sens du rythme ; sports : caractérisés par l'élément de lutte, ils amènent (sports d'équipe) à aller au bout de ses possibilités et par suite doivent être prudemment dosés pour éviter leurs dangers physiques et moraux ; ils développent l'esprit d'équipe.

L'auto émulation (sports individuels) offre moins d'in-

convénients et grâce au système des cotations entraîne au souci de perfectionnement et de dépassement ; plein air : qui entraîne à la rusticité, à l'initiative, au sens de la débrouillardise et de la responsabilité.

Contrôle périodique du développement et des résultats

Médical : biométrie, auscultation, etc. et des résultats physiques : par les séries d'épreuves-types (test).

Conclusion :

Le rôle de l'éducation est de bien concevoir les buts à atteindre, d'acquérir la compétence pédagogique, physiologique et technique et posséder un grand idéal et un profond dévouement pour pouvoir donner une âme à tout son effort et surtout, éduquer par l'exemple.

La valeur de l'exemple

Nous avons lu dans le journal « Combat » du 15 juin 1960, l'excellent article que voici et qui situe, croyons-nous, assez bien le problème de la jeunesse moderne, tant décriée par les moralistes de tous bois !

Les jeunes ne font qu'adopter les valeurs adultes. Mettons-nous un instant dans la peau d'un « jeune », avec ses pulsations « normales », avec ses exigences et plus particulièrement celles de la sexualité qui, lorsque l'on descend au plus profond des choses, les engendrent toutes, car telle est la loi de la vie, que nous l'acceptons ou non.

C'est généralement, en effet, non seulement pour s'affirmer à lui-même, mais pour s'affirmer aux regards de l'autre sexe que le « jeune homme » se livre à toutes sortes d'excentricités que nous, les « croulants » nous observons souvent avec réprobation en oubliant que nous nous y sommes également livrés ou que, si nous ne l'avons pas fait, c'était par manque de « moyens » !

Or, ces moyens, les jeunes d'aujourd'hui les possèdent ou, s'ils ne les possèdent pas, l'exemple de nos « lois de la jungle » (violence, tromperie) extériorisées par le livre, la parole ou l'image, les incite à se les procurer (vols de voitures, effractions, extorsions de fonds sous la menace, nous n'avons que l'embarras du choix). Nous leur avons appris que l'on peut tout avec l'argent et le pseudo « prestige automobile », et eux qui sont débordants de vie croient que c'est cela la vie !

Si nous leur apprenons qu'il est d'autres tâches grandes : celle de préparer l'avenir d'une humanité délivrée de la faim, de la misère, de la guerre et de ses



Il n'y a pas plus belle place de jeux que la gravière au milieu d'une forêt ! L'enfant s'y sent chez lui, libre et heureux.

séquelles ; si nous leur donnions l'exemple de ce qui doit être tenté, nul doute qu'ils s'y dépenseraient avec autant de cœur qu'en ronflement et pétarades stériles, qu'en bagarres avilissantes. Tournons nos regards vers les pays neufs, en pleine régénération, et nous serons convaincus du bien-fondé de ce postulat. On n'a que la gloire que l'on mérite : quels sont nos buts, quelles sont nos aspirations ? Regardons-nous vivre et essayons de comprendre pourquoi nos enfants cherchent en de lamentables jeux (dangereux et pour



Les courses de « trot attelé » à travers collines et fourrés constituent le délassement rêvé de tous les jeunes enfants !

eux-mêmes et pour les autres) ce que d'aucuns appellent une « évasion ». Que leur promettons-nous ? Quel idéal sommes-nous en mesure de leur proposer ? Examinons sérieusement le problème et nous admettrons que nous n'avons pas le droit de condamner la jeunesse ; ce sont les jeunes qui peuvent nous jeter leur mépris à la face de ne leur avoir pas offert une vie qui vaille que l'on désire la vivre. Mais il n'est pas trop tard. Nous croyons fermement en l'avenir de l'homme.

Valeur de la course à pied chez les jeunes

Pendant des milliers d'années, partout dans le monde, la compétition la plus prisée chez les jeunes a été, et reste encore, la course à pied.

A travers prés, à travers bois, par monts et par vaux, dans la rue, sur la piste cendrée : tels sont les principaux décors de la course à pied. Où puiser source plus riche d'énergie que celle de l'air frais qui chante à vos oreilles, du sang qui gonfle veines et artères, du sentiment que vous volez littéralement au-dessus du sol ! Nous aimons courir par goût et par plaisir, mais la course à pied est devenue aussi un sport de premier plan, dans lequel nous nous efforçons d'acquérir la vitesse, la forme physique la meilleure, facteurs déterminants pour former un champion.

L'histoire de la course à pied a commencé dans la Grèce antique, vers 776 a. J.-C., où la première compétition réglementée fut disputée à Olympie, sur une prairie, à proximité de la rivière Alphée. Un jeune homme gagna la course, remporta le titre de champion aux premiers Jeux olympiques, et reçut, comme récompense, une couronne de rameaux d'olivier sauvage. Tandis que les Jeux olympiques prenaient leur essor pour tendre à être une grande confrontation sportive, les Grecs adoptaient quelques coutumes étranges, amusantes. Les singularités, comme aujourd'hui, résultait des hasards les plus banaux. Au départ d'une course à pied d'envergure, l'un des coureurs, involontairement, se prit la main dans sa tunique, et fit tomber le vêtement. Il continua de courir nu, et gagna la course avec une pointe de vitesse dépassant toute prévision. A partir de ce jour-là, et pendant de longues années ensuite, tous les athlètes grecs coururent nus, étant convaincus que le port d'un vêtement ralentissait leur allure.

La course à pied à l'égard des autres sports

Sur la ligne de départ, derrière chaque coureur, se tenait un juge. Si le coureur faisait un « faux départ », le juge lui administrait un coup sur la tête et l'écartait de la piste. Le châtiment corporel faisait ici office de couronne d'olivier...

La course à pied est le sport de compétition le plus vieux au monde. Son importance par rapport aux autres sports est capitale et parfois déterminante. De savoir bien courir peut faire de vous un meilleur joueur de handball, de basketball, ou de football. Cela peut même faire de vous un meilleur nageur ! La course à pied est la pierre angulaire de tous les jeux de plein air, auxquels les adolescents sont friands de jouer : la poursuite, la chasse au renard, la balle au chasseur, le ballon brûlé, la balle frappée.

Le sprint

Le Créateur a dispensé à chacun d'entre nous des qualités de vitesse propre. Garantis de ce « talent » de vitesse, nous sommes peut-être susceptibles d'être des sprinters. Que nous réalisions ce désir, ou non, de devenir des sprinters, est déterminé par la manière dont nous ferons fructifier ce talent. En étudiant les fondements du sprint avec persévérance, en observant une discipline spontanée, un entraînement régulier, un adolescent moyennement doué peut devenir « très vite ». Un sujet qui est « vite » naturellement, peut devenir un espoir sérieux dans le sprint.

La meilleure chose, au début de l'entraînement de la course à pied, est de courir pieds nus, sur un sol herbeux, dur. Ceci constitue un excellent moyen pour développer les petits muscles de « sprint » de vos pieds. Plus tard, porter de bonnes pantoufles de tennis, et courir sur des plans durs, tels que l'asphalte. Je ne recommande pas spécialement les souliers à pointes chez les jeunes qui viennent de commencer à courir. Beaucoup d'entre nos grands coureurs utilisent aujourd'hui des pantoufles de sport à semelles souples.

Un garçon né pour être un sprinter montre, de bonne heure, plus d'une qualité de vitesse dans son existence. Quand il est à l'âge de la tendre enfance, n'entend-on pas sa mère dire de lui : « je n'arrive pas à le faire tenir tranquille ! » Il a des mouvements vifs, des réflexes prompts, prédisposé à bondir plus qu'à marcher. Il y a une qualité de « force explosive » chez ce garçon, s'alliant à un tempérament toujours en alerte.