

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	18 (1961)
<b>Heft:</b>	[6]
<b>Artikel:</b>	Valeur sociale de la natation
<b>Autor:</b>	Strupler, Ernst
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996528">https://doi.org/10.5169/seals-996528</a>

### 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:** 16.01.2026

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

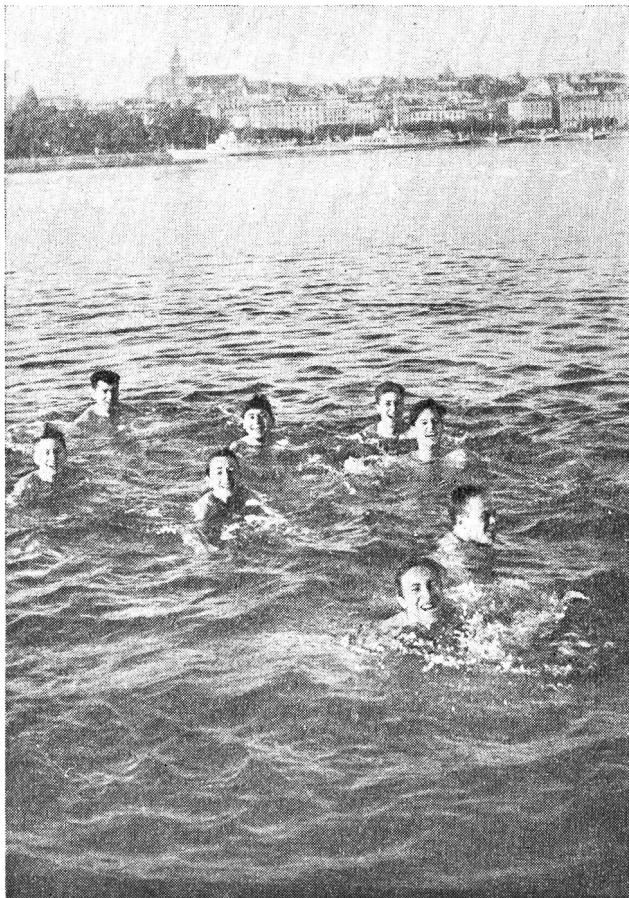
# Valeur sociale de la natation

## Notions historiques

De l'histoire de la natation, nous savons que cette activité sportive a été de tout temps liée à la vie de notre peuple. Par ailleurs, il y eut des époques où l'on a considéré le bain et la natation en plein air comme un acte réprouvé par la morale. Des hommes cependant luttèrent pour faire triompher leurs idées sur la valeur de la natation.

**1512 :** Zwingli nous laisse, par une lettre, le témoignage que les anciens confédérés pratiquaient activement la natation. Le réformateur raconte, entre autre, que la natation rendait de grands services aux confédérés lors du franchissement des fleuves. On lit plus loin que les Suisses forcèrent une première fois l'Oglio, traversée au cours de laquelle quelques volontaires nagèrent sous la protection de l'artillerie vénitienne, pour s'emparer ensuite de bateaux amarrés sur la rive opposée. La seconde fois, l'armée des confédérés franchit le Pô. Zwingli écrit : « Quelques-uns des nôtres nagent dans le Pô, pour se rendre compte de la situation offerte sur l'autre rive, afin de fortifier un pont. Les lansquenets français interviennent pour enrayer cette action. Sur ce fait, la masse des jeunes soldats confédérés, tous experts en l'art de la natation, se défont de leurs uniformes, puis se jettent à l'eau, la hallebarde à la main, pour se battre avec l'ennemi. Les lansquenets s'enfuient à la vue des corps nus et libèrent le passage du fleuve. »

**1538 :** Nicolas Wynmann illustre, dans une édition latine, la vie des bains à Zurich. Au travers de cette œuvre, nous apprenons qu'enfants, hommes et femmes,



pratiquent régulièrement le bain pendant la belle saison. L'on voit des couples nager ensemble au large, dans le lac ; des femmes s'imposer avec plus de maîtrise que les hommes.

**1692 :** Erhard Escher relate comment les enfants de Zurich plongent dans la Limmat, s'élançant, tête en avant, de l'Hôtel de Ville, d'une église, du toit des maisons, en bordure de la rivière. Ils s'ébattent dans les eaux, en y mêlant leurs chants.

**1792 :** Schmied, un poète zurichois compose une œuvre intitulée « Hymne national d'enfants », dans laquelle il loue avant tout l'art de la natation.

Ces quelques traits historiques nous montrent combien l'art de la natation était prisé dans notre pays des siècles en arrière.

## Valeur biologique de la natation

### Valeur de la natation en soi :

- école de maîtrise et de confiance de soi
- école de courage et de volonté
- idée altruiste : natation utilitaire (sauvetage)
- développement harmonieux du bloc neuro-musculaire
- développement du bloc cardio-pulmonaire
- soif d'air : capacité vitale athlétique acquise
- école de maintien : musculation du dos, poutre faîtière du corps.

Sport complet, à aucun autre pareil, voilà les titres de noblesse de la natation. Le prof. Lorentz écrit : « Son influence sur l'organisme humain, tant sur le plan hygiénique, que biologique, est d'ordre multiple, puisque l'accord de l'eau, des rayons solaires, peut intervenir sans entraves sur le corps rendu à l'état naturel. La natation favorise le développement des organes respiratoires, en tonifiant les voies d'accès ; accroît sensiblement le niveau de la capacité en air des poumons (capacité vitale). Les muscles de la respiration, en particulier les muscles du thorax et les intercostaux, qui doivent travailler contre la pression du liquide, sont largement mis à contribution, gagnant par là élasticité, tonicité.

Le système cardiaque et le système circulatoire sont appelés à fournir un effort nouveau, adapté au milieu aquatique, effort accrû en raison de la pression et de la température de l'eau, de l'intensité des mouvements, sans pour cela que l'on puisse envisager une quelconque lésion, puisque la position horizontale du nageur allège l'irrigation sanguine, facilite le travail des organes de la circulation. Les actions thermiques ont pour résultat un apport de sang augmenté au niveau de la peau, une stimulation du système capillaire, des échanges gazeux plus marqués. Mais la natation exerce aussi une action reposante, « désinervante », sur le système nerveux neurovégétatif. Elle est un moyen de choix de détente et de récupération psychique.

## La natation et la société moderne

L'état actuel de la vie moderne devrait nous dicter à revaloriser le sport de la natation, tant dans ses limites biologiques, qu'éducatives. L'accroissement des zones urbaines, la motorisation, la mécanisation, et l'automation, nous conduisent très souvent à une mise en veilleuse de notre vie physique, ce qui, sans aucun doute, porte préjudice à l'intégrité organique, à une

rupture de l'équilibre spirituel et psychique. Dans les grandes agglomérations, ni les enfants, ni les adultes ne peuvent goûter à une activité physique ou sportive. Les logements sont exigus ; la vie communautaire des grands immeubles présente plus d'un inconvénient, dont le bruit, sous toutes ses formes, en est un majeur. Devant les maisons, peut-on trouver un espace vert, où s'ébattre librement ? La réalité nous présente plutôt une pelouse préservée par une clôture, un écrêteau : « Défense de... ». Le matérialisme et la spéculation ont fait fi des grands espaces de verdure, ces « poumons des villes », qui conviennent aux activités sportives des habitants. Et que dire des rues, en guise de places de jeux, telles qu'elles existaient encore il y a 50 ans ? Elles se sont transformées en pistes ouvertes aux véhicules, où parfois l'ombre de la mort s'installe en place de la lumière des jeux d'enfants.

La motorisation a pris une ampleur incroyable depuis la dernière guerre. En 1955, 1 Suisse sur 11 possédait un véhicule à moteur. L'an dernier, en 1960, on en comptait 1 sur 6. Cette extension cache plus d'un danger en soi, en raison de l'emploi inconsidéré du propriétaire du véhicule, envers lequel il devient rapidement l'esclave, oubliant par là qu'il altère une partie de son capital santé, de l'entretien de sa propre machine humaine. La mécanisation s'est implantée d'autre part à tous les corps de métier.

Quel est alors le rôle de notre corps dans cette situation, où la position assise est souvent de rigueur ? Faible, pour ainsi dire inexistante. La vie est mouvement. Qui dit absence de mouvement, dit amoindrissement du bloc neuro-musculaire, de tous les organes internes. Un petit enfant, par exemple, qui peut s'ébattre en plein air, accomplit, selon les données scientifiques, plusieurs dizaines de kilomètres par jour. Les enfants, par contre, des zones urbaines et suburbaines, sont loin de satisfaire à ces exigences, ne fût-ce que partiellement, dans les normes utiles à leur croissance. Les suites se retrouvent dans le diagnostic des médecins scolaires, où l'on additionne régulièrement les déficiences de « construction du corps ».

Dos ronds, cages thoraciques étroites, raideurs ou déformations de la colonne vertébrale ; déformations de la voûte plantaire ; pieds plats, pieds creux, pieds équins, sont aujourd'hui monnaie courante, pour une grande part, dans l'ensemble de notre jeunesse. Chez les adultes, de plus en plus de maladies ont pour ori-

gine — 50 % selon l'avis des médecins — un manque d'activité physique. Les altérations des échanges respiratoires ou circulatoires seraient bien vite réduites si l'organisme obéissait aux lois d'une vie naturelle. En dehors du dommage que cause la vie moderne au bloc neuro-musculaire, c'est au système nerveux d'en supporter les contre-coups. La machine, qui vient à nous supprimer le travail corporel, nous place devant un rythme de travail élevé. Cette nouvelle situation met le système nerveux dans un stade exposé à une fatigabilité plus rapide aussi. N'en voyons-nous pas la traduction flagrante dans l'image de l'homme moderne aux nerfs exaspérés. Sous cet angle-là, le sport, pratiqué à bon escient, est de loin le meilleur moyen de détente et de restauration corporelle.

Instructeurs de natation, moniteurs EPGS, auraient alors, par la diffusion de ce sport, une possibilité inespérée de l'étendre partout. Le meilleur moyen, pour atteindre notre but, serait de gagner les parents à notre cause. Les parents devraient être absolument les premiers maîtres de gymnastique de leurs enfants. Et la natation, par ses hautes valeurs éducatives et hygiéniques, n'occupe-t-elle pas une place de choix à cet égard ? Les parents devraient préparer judicieusement leurs enfants à l'accoutumance du milieu aquatique. Joie, patience, devraient les guider, pour que soit bannie la peur de l'eau. Celui qui a appris à maîtriser cette crainte première, gagne de l'assurance en soi, en un mot, la confiance. Nous savons que ce point est très important chez l'enfant, dans sa phase pré-pubertaire. S'il n'est pas observé, cela peut entraîner des états où apparaissent des réflexes négatifs, se traduisant par la peur, le manque de confiance en soi. La présence des parents permet de surmonter cet écueil, d'exercer le courage et la volonté, par une discipline spontanée, ce qui favorisera l'orientation sportive, l'éducation du courage et de la volonté. Or, courage et volonté sont nécessaires pour se familiariser à la natation et aux plongeons. Le sport pratiqué en commun, au sein de la famille, est une merveilleuse source de camaraderie, d'équilibre entre générations, qui pourrait forger un maillon de plus à la chaîne de l'unité sociale.

Tiré d'un exposé du Dr Ernst Strupler.  
(Prononcé à Zurich, en avril 1960, lors d'un Cours central pour directeurs de cours de natation).

Traduction et adaptation française, de Claude Giroud.

## Importance des ferments

Par le lt. san. J. Escher, Macolin

Les vitamines et les hormones sont aujourd'hui connues de chacun dans leurs effets spécifiques. Les vitamines sont des éléments constitutifs d'aliments que le corps ne peut pas élaborer spontanément, mais qui sont cédés par la nourriture. Leurs effets spécifiques sont multiples. Les hormones, par contre, sont des substances que sécrètent certaines glandes de l'organisme, par exemple la glande thyroïde et les glandes surrénales ; elles passent ensuite par petites quantités dans le système circulatoire, pour régulariser bon nombre de fonctions organiques, pratiquement tous les processus vitaux importants. Cela concerne, pour n'en citer que quelques-uns : la croissance, les fonctions sexuelles, l'intégrité cellulaire, la pression sanguine, la fréquence du pouls, le taux en glucose du sang.

En quoi consistent alors les ferments ou enzymes ? Un morceau de sucre ne peut brûler, à l'air libre, qu'en présence de facteurs étrangers déterminés, à une tem-

pérature élevée. Mis en présence par contre d'enzymes de levure de bière, ce même morceau de sucre se dissoudra de lui-même, à une température normale. La plupart des éléments qui constituent notre corps sont également présents, en dehors de celui-ci, à une température ambiante, ne subissant qu'un très lent processus de transformation. S'ils entrent dans la composition de nos aliments, ils sont alors véhiculés dans les cellules, où ils sont assimilés rapidement, pour se transformer en matières nutritives simples, avec, comme résultante, production d'eau et de gaz carbonique. Ils peuvent aussi jouer le rôle de substances d'apport pour constituer de nouvelles cellules. Les agents, au moyen desquels l'organisme vivant accomplit ces actions chimiques rapides, inattendues, sont les ferments. Mentionnons de plus, que les vitamines sont souvent présentes dans les ferments, et que la fonction de ces derniers est par ailleurs régie par les hormones. C'est