

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:	[6]
Artikel:	Éclaireurs et éducation physique postscolaire
Autor:	Burgener, Louis
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996530

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>

pourquoi l'accord entre les vitamines, les hormones, et les ferments, joue un rôle décisif dans presque toutes les fonctions organiques.

Envisageons les ferments, leur apport énergétique, en liaison avec les activités physiques et sportives. Toute performance requiert de l'énergie. Quelle en est la source ?

Ce sont les éléments énergétiques présents dans l'organisme, véhiculés par le sang, en premier lieu les sucres et les graisses. Ces éléments doivent être répartis par petites doses, afin que la contraction musculaire puisse s'effectuer dans de bonnes conditions. Ils ne fournissent de l'énergie, à temps voulu, pour une température du corps relativement peu élevée, qu'en présence de ferments déterminés. A proprement parler, les enzymes sont en quelque sorte à l'image du bûcheron qui débite du bois brut : toute combustion dans le sang n'est possible qu'en présence d'oxygène. Ces éléments, une fois décomposés en fines particules, sont prêts à être assimilés, à fournir d'abord de l'énergie, puis des métabolites, ou produits de déchets, dont le gaz carbonique. En dehors des sucres et des graisses comme dispensateurs d'énergie, l'organisme en possède ses propres réserves. Ce sont en général des dérivés de phosphates, que l'on peut classer parmi les phosphates énergétiques. Il s'agit particulièrement de l'ATP, des phosphates de créatines, qui subissent des processus de transformations grâce à certains ferments. Ces phénomènes constituent le point de départ de la contraction musculaire rapide.

Les ferments ont généralement une action très spécifique, intervenant donc dans certaines parties du corps, à des fins déterminées. Les ferments qui exercent leur action à l'intérieur de la cellule organique, sont étrangers à la constitution de celle-ci. On les trouve en traces infimes dans le courant circulatoire. S'il y a

lésion de la cellule, les ferments pénètrent sous certaines conditions dans le sang, en plus ou moins grande quantité, ou même éventuellement dans l'urine. Leur présence peut influencer la cellule de l'organe où ils sont localisés. Au cas où différents ferments seraient décelés dans le système circulatoire, cela serait la signature, sur le plan médical, de maladies d'une gravité évidente. A savoir les affections du muscle cardiaque, en particulier l'infarctus du myocarde, ou les maladies du foie.

En médecine sportive, ces méthodes objectives sont de grande valeur, permettant de tirer des conclusions sur l'état fonctionnel des principaux organes. A cet égard, le rôle que jouent les ferments reste encore une inconnue. Il est certain que nous sommes renseignés sur des points précis : le degré de fatigue de la musculature, l'intégrité du muscle cardiaque, la fonction hépatique au cours d'efforts intenses et de courte durée, ou d'efforts soutenus et prolongés ; dans le cas également de toutes les activités sportives avec un gros apport de la musculature, notamment la boxe, le football, le saut sur tapis élastique (trampoline), ou peut-être le massage.

Un champ d'investigations très large, très intéressant, s'offre à nous. L'examen de telles questions appartient à la section de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, en collaboration avec l'Institut médico-chimique de l'Université de Berne. Des données positives, valables pour l'entraînement sportif, et s'inspirant de méthodes éprouvées : examen fonctionnel du cœur, contrôle de la tension artérielle, résultent de ces travaux. Dans tous les cas, il faut s'attendre, en serrant de près le problème, à découvrir, sous de nouveaux aspects, cette merveilleuse machine qu'est notre organisme.

Traduction et adaptation française, par Claude Giroud.

Eclaireurs et éducation physique postscolaire

Dr Louis Burgener, Berne

Il y a cinquante ans, un public amusé souriait aux éclaireurs qui propageaient la vie en plein air et les sports dans la nature. (Extrait d'un rapport du soussigné). Depuis lors, ce public et les fédérations sportives se sont toujours plus inspirés de notre programme : les excursions, les camps sous tente ou en cabane, en toutes saisons, les attirent, et ce phénomène général provient des loisirs plus grands, d'une réaction indispensable contre l'emprise de la civilisation citadine et le travail à la machine.

C'est pourquoi les exigences des parents et du public à l'égard des éclaireurs ont augmenté. La vie scoute et ses performances physiques ne se conçoivent plus sans une bonne instruction physique de base, sans un entraînement progressif et des mesures de sécurité suffisantes. Si le scoutisme ne s'adapte pas, la jeunesse ira dans d'autres fédérations qui pratiquent l'instruction de base, les techniques du camp et les sports dans la nature.

Car l'éducation physique postscolaire s'est aussi adaptée. Ses branches à option correspondent en grande partie au programme scout. C'est pourquoi l'éducation physique postscolaire est devenue un véritable mouvement d'intérêt national, puisqu'il attire environ cent mille jeunes gens de tous les milieux et de toutes les régions. En se démilitarisant, ce mouvement s'est mis au service de la santé publique : « sports et loisirs, une culture physique polyvalente soutenue par l'éducation du caractère », tel est son programme actuel.

Tant les autorités que le public et nos parents attendent du scoutisme une grande aide dans l'éducation physique postscolaire à laquelle il a donné une bonne partie de son programme ; parmi les autres fédérations de jeunesse, nous devons vivre notre idéal de service envers Dieu et la patrie.

Environ trois mille éclaireurs, routiers et chefs et plus de trois cents moniteurs scouts, — un beau regroupement inter-branches —, ont réalisé en 1960 la contribution suivante :

- deux mille participants dans l'instruction de base, soit dans les cours (gymnastique et sports), soit dans les « entraînements » (activité scoute normale), mais tous à l'épreuve d'athlétisme léger ;
- cinq mille participants dans les branches à option, aux épreuves et dans les cours, avec un total de près de trente mille journées de camp.

A ce point de vue, les subsides de la Confédération représentent un placement judicieux au profit de la santé publique. Nos groupes utilisent tous ces subsides pour l'achat de matériel, pour les cotisations à leur association cantonale et à la FES.

Tous les autres avantages seront également de nature éducative. Chaque année, un abondant matériel prêté permet d'améliorer l'activité scoute, de la varier (travaux de pionnier) et d'augmenter la sécurité (matériel de secours). L'utilisation et la reddition nécessitent des soins dont notre propre matériel pourra bénéficier.

L'assurance fédérale complète notre modeste assurance

interne, surtout dans les montagnes et en hiver ; mieux encore, elle nous oblige à des mesures de sécurité et à une organisation bien préparée.
Nos moniteurs, tenus à remplir quelques formules, apporteront peut-être la même exactitude à répondre à leur association cantonale et à la FES.

L'éducation physique postscolaire est engagée sur une nouvelle voie, dans le respect parfait des situations locales : plus elle tendra, par la gymnastique et les sports, à l'éducation harmonieuse de la personne humaine, mieux elle servira le pays et plus elle méritera l'appui complet des éducateurs et des chefs scouts.

L. Burgener

La lutte contre le tabac

Prise de conscience collective à Emmen, ville de 16 000 habitants

C'est à notre connaissance, la première fois au monde qu'une prise de conscience collective des dangers du tabac, venue des horizons sociaux les plus divers, a revêtu l'ampleur et l'importance qui lui fut accordée dans la ville d'Emmen, sous l'impulsion des enseignants de cette ville, et c'est là une très belle victoire remportée sur le pouvoir stupéfiant du tabac s'exerçant sur la conscience collective des peuples.

La revue des écoles de la cité d'Emmen a consacré aux dangers du tabac un numéro entier, — celui de juin 1959 —. Ce numéro comporte une introduction de M. le recteur Justin Hinnen que nous nous faisons un plaisir de reproduire ci-dessous :

« La revue, »Schule und Elternhaus«, publiée par les enseignants d'Emmen entend faciliter les contacts entre : d'une part, les autorités supérieures et les enseignants, et d'autre part, les parents d'élèves. Cette fois-ci, la revue diffère de sa présentation habituelle et pour la première fois comporte l'étude d'un thème spécial. Les médecins et les organisations de la santé du département ont constaté ces dernières années que notre peuple est en danger par suite d'un usage du tabac trop grand pour l'ensemble de la population et la jeunesse s'adonne de plus en plus à cet usage à un âge où il est particulièrement dangereux de le faire.

M. Jost Peyer, président des écoles d'Emmen, montre les dangers et les conséquences de l'usage du tabac, conséquences qui n'apparaîtront parfois qu'à partir de quelques dix ans d'usage. On doit apporter la plus grande attention aux arguments exposés dont je recommande l'étude approfondie aux écoliers et aux écolières des classes supérieures des écoles populaires et des écoles de perfectionnement, et ceci exceptionnellement pour ce numéro, la lecture de notre revue étant en principe destinée aux parents de nos élèves ».

Mandat et ordonnances chrétiennes de la ville de Berne

Paillardise, adultères, gourmandise et mesus semblables :

P a g e 1 7 : « L'usage du tabac, étant depuis peu d'années parvenu si ordinaire et commun, que toute sorte de personne en fument par excès, qui est nuisible en bien et santé du corps et d'esprit, voir préjudiciable à la vie, ainsi qu'à notre très grand déplaisir, l'expérience en a fait voir plusieurs déplorables effets : Partant enjoignons par manière de défense, à tous et un chacun à part, tant en notre ville capitale qu'en toutes nos terres et pays, de se déporter et contenir de cet usage du tabac, glissé dans nos pays depuis peu de temps, par due obtempération au mandat pour ce dernièrement de notre part publié, à peine de châtiment de dix livres exigeables tant du vendeur que du fumeur, desquelles nous appartiendra la moitié, et l'autre se partagera entre notre Baillif et celui qui aura découvert le transgresseur : et de la confiscation du tabac, qui se trouvera entre les mains desdits vendeurs et marchands, par l'encerche que par le commandement de nos Bailliifs en doit être faite, pour le sortir des mains desdits vendeurs, et le jeter dans la rivière ».

« Fait en notre Grand Conseil et Sénat des deux Cents, Lundi 18 de Mars l'an de Salut 1661 ».

Imprimé à Berne par George Sonnleitner.

Nota. — Ce texte se trouve notamment à la Bibliothèque de la ville de Berne, sous la cote suivante : H. XXXI. 343. fol. No 2.

Une soirée à la Société vaudoise des sciences naturelles

Félicitons la Société vaudoise des sciences naturelles d'avoir, à l'occasion d'une de ses assemblées générales annuelles (16 décembre 1959), demandé à M. le Dr Serge Neukomm, directeur du Centre anticancéreux romand, d'exposer « le rôle de la fumée du tabac et de la pollution de l'air dans l'étiologie du cancer pulmonaire ».

Pour le Dr Neukomm il ne fait aucun doute que l'origine de l'augmentation de fréquence du cancer du poumon est à rechercher dans la conjugaison de ces deux facteurs. Et sachons reconnaître avec le Dr Neukomm que de gros efforts sont faits au Centre anticancéreux de Lausanne, sous l'égide de l'industrie du tabac, pour épurer le tabac de ses plus dangereuses substances cancérogènes.

De l'efficacité des filtres pour cigarettes

(Communiqué par le Service fédéral de l'hygiène publique à Berne)

La Commission fédérale de l'alimentation qui, conformément à son mandat, s'occupe de toutes les questions relatives à la santé publique a examiné, lors de sa dernière séance plénière, le problème de la publicité concernant les filtres pour cigarettes.

La réclame figurant sur des affiches et dans des annonces pourrait donner l'impression au fumeur qu'il est efficacement protégé par les filtres contre les effets nocifs de la nicotine et du goudron. De nombreux examens scientifiques effectués en Suisse ont démontré que seule une minime partie de ces substances est retenue par les filtres. La plupart de ces filtres se trouvant actuellement dans le commerce ne retiennent en effet que 10 à 20 % de la nicotine contenue dans le courant principal de la fumée. Cependant, il existe aussi des filtres qui ne retiennent pas de nicotine du tout. Les petits pourcentages d'absorption des particules de goudron sont du même ordre de grandeur que ceux concernant la nicotine. Une efficacité des filtres de 30 à 40 % n'a été constatée que dans de très rares cas.

Si l'on tient compte, en outre, que l'on essaie de compenser la perte d'arôme due à l'emploi des filtres en utilisant des tabacs plus forts, donc plus riches en nicotine, on doit constater qu'il est possible d'absorber davantage de nicotine en fumant des cigarettes fortes munies de filtres qu'en fumant des cigarettes plus légères sans filtre.

Dans les circonstances actuelles, des indications relatives à la santé ou faisant état d'une protection efficace grâce au filtre ne sont donc pas justifiées. Le fumeur doit savoir que les filtres accueilleusement utilisés ne sont susceptibles de retenir qu'une proportion relativement faible de nicotine et de goudron.