

**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:** [12]  
  
**Rubrik:** J'aimerais tant que maman ne fume pas...

### **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:** 15.01.2026

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

# Gymnastique pour apprentis

par Edmond Quinche

## L'Ecole de mécanique de Neuchâtel

Elève de cette école, il y a 33 ans, je puis vous dire qu'à cette époque, soit en 1928, il n'était pas question de culture physique au programme scolaire. Durant les 4 ou 5 ans d'études, que ce soit comme technicien ou mécanicien, aucune possibilité n'était offerte aux jeunes de 14 à 19 ans, dans le domaine sportif. Au contraire, ceux qui pratiquaient un sport quelconque, individuellement pendant leurs loisirs, étaient plutôt considérés comme étant peu sérieux. Seuls comptaient pour nos dirigeants et les membres de la commission d'école, l'atelier, la théorie, le sérieux au travail entre quatre murs. Résultat : visages pâles, esprit d'équipe et camaraderie réduits à leurs plus simples expressions.

Pendant plusieurs années, les courses de l'école de 1, 2 et 3 jours furent supprimées à la suite d'un drame épouvantable qui affecta l'une d'elles, au glacier du Rhône, lorsque plusieurs élèves furent ensevelis sous une chute de séracs.

Puis les années passèrent, et en 1950 env., un nouveau directeur introduisit des leçons de gymnastiques données par des maîtres spécialisés. L'école subit ensuite quelques remous à la suite d'un nouveau changement de direction et de la réforme complète de la commission d'école. Lors de la première séance de ladite commission, le nouveau directeur proposa la suppression des leçons de gymnastique du programme. Motifs : les élèves ne fréquentent pas ces leçons, ne manifestent aucun intérêt; inutile donc de les continuer et de perdre une précieuse heure de travail de cette manière.

En qualité de membre de cette commission, je fus fort surpris d'apprendre que les jeunes refusaient de s'intéresser à la gymnastique et aux sports; les connaissant par expérience, je fis une petite enquête et acquiesçai rapidement la conviction que ce n'était pas les

jeunes qui étaient responsables de ce désintéressement mais bien la manière dont les leçons étaient données; mal dirigées, dépourvues d'intérêt, elles ne suscitaient aucun contact entre professeurs et élèves.

Comme sportif convaincu, j'ai tenu à faire mes preuves dans les autres domaines de l'activité de cette commission. J'ai attendu une année avant de relancer l'idée des leçons de gymnastique, si bien que ce sont les élèves eux-mêmes qui les réclamèrent à la fin d'un premier camp de ski organisé par mes soins il y a 3 ans. Le président de la commission et le directeur de l'école décidèrent alors de réintroduire une heure de culture physique par semaine, pour les première et deuxième années. Une aumône!!! Il est vrai, mais une joie absolue pour ceux qui en profitent et je crois pouvoir dire que je partage cette joie comme responsable de ces leçons. Une heure par semaine, c'est 4 fois trop peu pour assurer l'équilibre de ces jeunes, surtout si l'on songe que les 3<sup>me</sup>, 4<sup>me</sup>, 5<sup>me</sup> années A et B ne bénéficient en aucune manière de ces leçons.

Nos jeunes aiment le sport, c'est à nous de leur faire apprécier autrement que par les reportages de la télévision, de la radio ou de mauvais journaux sportifs. Nos autorités sont responsables et les parents doivent se soucier de donner à leurs enfants ce sens de l'équilibre intellectuel et physique. Nos apprentis en ont assez d'un « bourrage de crâne » abrutissant. Nous ne sommes pas encore sur la pente glissante de la déroute du sport face aux études. Entre le chauvinisme sportif de nos jeunes (qui est une déroute) et l'absence totale d'éducation physique dans nos ateliers, il y a le juste milieu de la pratique bien ordonnée du sport. Les essais tentés à l'école de mécanique de Neuchâtel peuvent être considérés comme un succès mais j'ai conscience qu'un énorme travail reste encore à faire pour assurer à l'enseignement de cette école l'harmonieux équilibre que nous lui souhaitons.

## J'aimerais tant que maman ne fume pas...

L'on peut voir sur la porte de la chambre de l'enfant une pancarte : Silence ! Bébé dort...

Tout le monde comprend qu'il faut du silence aux petits êtres pour dormir. Mais ce qu'ils ont en outre besoin, c'est de l'air pur qui viendra ventiler leurs poumons en pleine voie de formation.

De l'air pur, dans un appartement où l'on voit par trop souvent, hélas ! parents et connaissances enfumer consciencieusement les pièces d'habitation.

Mais qu'en pense l'enfant. Voici ce qu'écrit l'un d'eux, à ce sujet : « J'aimerais tant que maman ne fume pas. » « Je sais que maman m'aime. Elle me fait de jolis habits et de bonnes choses à manger. Elle m'achète des tas de choses. Elle lit des livres pour savoir comment s'occuper de moi. Elle s'assied près de moi... Mais j'aimerais tellement qu'elle ne fume pas.

Elle ne m'a jamais donné un baiser qui ne sente pas la fumée. Quelquefois son haleine est terrible, et quand elle m'embrasse tout de suite après avoir fumé, cela me donne mal au cœur. Cela a toujours un drôle de goût. Un jour, j'ai vraiment eu la nausée. J'ai pleuré et elle a dit que j'avais mangé quelque chose de mauvais.

Un matin qu'elle préparait mes céréales en fumant, des cendres sont tombées dans l'assiette. Naturellement elle n'a rien vu et j'ai dû manger les céréales comme ça.

J'en ai tellement assez de vivre tout le temps dans la fumée; cela me brûle les yeux. Alors je les ferme très fort et elle se demande pourquoi.

Le pire, c'est quand elle laisse une cigarette allumée et que la fumée m'entre dans le nez et dans les yeux. Ça pique, ça pique. Maman ne comprend pas pourquoi je suis tellement agité et parfois elle me secoue, sous prétexte que je ne suis pas obéissant.

Il arrive que mes poumons brûlent tellement que je crie et pleure. Alors maman se fâche et je ne sais comment lui expliquer. Et le soir, elle dit à papa que j'ai été impossible toute la journée.

Peut-être que je m'habituerai, mais c'est pas drôle pour un petit garçon comme moi. Moi j'aime le parfum de l'air et tout ce qui est propre. Ça me fait tellement plaisir d'être dehors et d'échapper à cette fumée.

Parfois, l'après-midi, maman reçoit. Quand toutes ses amies se mettent à fumer et que les fenêtres restent fermées, ça devient irrespirable. Alors je deviens grognon et maman dit : « Je ne sais pas ce qu'il y a avec cet enfant aujourd'hui ! Il ne peut jamais se tenir quand il y a du monde ! »

Un jour, alors qu'elle me tenait dans ses bras, de la cendre est tombée dans mes yeux. Cela m'a fait très mal et j'ai hurlé. Ce soir-là, quand papa est entré, maman lui a dit que j'avais eu un accès. Je ne sais

pas ce que c'est qu'un accès, mais en tout cas ça fait très mal.

Ce n'est pas toujours drôle de vivre avec les grandes personnes. Voilà que grand-mère aussi s'est mise à fumer.

J'aimerais que papa et maman ne fument plus ! »

On sait d'autre part, et c'est la conclusion d'une étude

du Dr Masland, directeur de l'Institut national des maladies neurologiques (France), que les naissances prématurées étaient plus fréquentes chez les femmes qui fumaient, bien qu'il ait été précisé que d'autres éléments pouvaient entrer en jeu. Il est possible que la nervosité et l'anxiété, plus fréquentes chez les femmes qui fument, interviennent également.

## L'influence du sport sur la longévité

« La question a été étudiée, dès le début du siècle, par les compagnies d'assurances américaines. La New York Life Insurance, en 1904, constata que les 808 athlètes sélectionnés pour porter les couleurs de l'Université Harvard au cours des 40 années précédentes présentaient, pour une assurance vie, moins de risques que les individus ordinaires. En 1928, le service des statistiques de la Metropolitan Life Insurance rechercha combien d'années avaient vécu les athlètes en vue pendant une période donnée, des dix meilleurs collèges et universités des Etats-Unis. Il trouva que leur existence avait dépassé en durée de 6,5 à 8,5 pour cent en moyenne celle des assurés de la branche « vie », objets pourtant d'examen médicaux très stricts », empruntons-nous à l'« Encyclopédie des Sports » de la Librairie Larousse, qui a paru dernièrement. « Depuis lors », continue l'article, « l'expérience n'a pas cessé de confirmer ces constatations, et les assureurs admettent que les petits aléas du sport sont de loin préférables à la sédentarité génératrice de graisse. L'embonpoint n'est plus considéré comme l'indice d'une santé florissante. Au contraire, il est prouvé que l'obésité prédispose aux maladies qui tiennent la tête des statistiques de mortalité (maladies de la circulation, cancer).

Il va de soi qu'en l'occurrence ne sont pas considérés les sports spectaculaires à « traumatismes violents »

(boxe, catch), où des chocs répétés, même s'ils ne conduisent pas toujours à la perte de connaissance qu'est le knock-out, détruisent les cellules nerveuses et amoindrissent l'individu. Ceux-là entraînent évidemment un risque d'abréviation de la vie.

En dehors de cela, si l'on néglige les excès de certaines natures ardentes, qui se consomment dans l'excès des exercices physiques comme ils s'épuiseraient dans d'autres activités, on ne connaît aucune affection grave au progrès de laquelle contribue le sport, même pratiqué de façon intensive, aussi longtemps du moins qu'on garde des moyens physiques normaux.

Pour l'athlète, cette déchéance des possibilités physiques peut être très considérablement reculée, le sport créant une simple et durable hypertrophie des propriétés normales de l'organisme. Les enquêtes menées dans des épreuves de vétérans démontrent que les sportifs qui ne désarment pas, restent, de 40 à 80 ans, capables de performances physiques qui dépassent encore celles des non-sportifs en moyenne de vingt ans moins âgés. Leur état général, leur santé étant à l'avenant, les incidences d'ordre social sont évidentes: le sportif pratiquant, outre qu'il reste plus agile, plus adroit et plus assidu dans son travail, coûte moins cher à la société en frais de maladie. — Il va de soi que passé un certain âge, une relative modération s'impose ».



## Enseignement post scolaire de la gymnastique et des sports

### Possibilités de propagande

Nous avons tous fait l'expérience que pour gagner un nombre toujours plus grand de jeunes gens à l'EPGS il est indispensable de prendre des mesures particulières. Comme dans tous les domaines, le succès ne sourit qu'à ceux qui ne craignent pas d'innover. En dépit de l'organisation adéquate mise sur pieds au cours des années écoulées, et grâce à laquelle il fut possible à de nombreux jeunes gens de se développer physiquement, il convient de ne pas négliger d'avoir sans cesse recours à de nouveaux moyens devant permettre de faire bénéficier toute une catégorie d'autres jeunes gens des importants bienfaits de l'éducation physique. Ces efforts sont actuellement et seront à l'avenir encore plus importants que par le passé, parce que le temps travaille contre nous. La jeunesse moderne dispose d'argent et de possibilités qui lui permettent d'occuper ses loisirs d'une manière confortable et agréable. L'entraînement sportif exigeant de la volonté et un engagement personnel rencontre précisément pour ces motifs, beaucoup moins d'intérêt que cela fut le

cas il y a quelques années. Il convient de reconnaître ouvertement cette réalité. Si cette peu réjouissante évolution n'est pas combattue par des mesures appropriées, il ne fait pas de doute que l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports perdra inévitablement du terrain. La santé populaire et la puissance de notre armée en subiraient les conséquences.

La propagande est, parmi d'autres, un des moyens que nous devons utiliser dans une plus large mesure pour combattre l'amollissement de notre jeunesse. L'information crée le besoin. En Suisse romande notamment l'opinion publique croit encore assez souvent que l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports est lié à une formation militaire. La nouvelle dénomination EPGS constitue une amélioration sous ce rapport. Mais il est indispensable de la compléter par une plus ample information. Il est en outre, indiqué de relever très clairement la nécessité de l'éducation physique durant la période allant de la libération de la scolarité à la majorité, et il est enfin important que chacun puisse user librement des possibilités offertes par l'EPGS.