

**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:** Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports

#### 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>**

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'examens 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 consument 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'avantage, 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 postscolaire 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 postscolaire 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.

Pour atteindre ce but une action spéciale s'étendant sur une longue période est indispensable. Divers moyens peuvent être engagés dans cette action. J'aimerais les nommer tout en étant persuadé que l'un ou l'autre ont certainement déjà été utilisés par certains cantons.

**Presse quotidienne :** La presse devrait être périodiquement alimentée par des articles émanant de correspondants ayant des relations personnelles avec les journaux intéressés. Les articles impersonnels vont généralement de la table de rédaction à la corbeille à papier. Il est important que, non seulement, les grands journaux, mais également les journaux locaux soient régulièrement servis, car se sont précisément ces derniers qui sont généralement lus de A à Z par leurs abonnés. Il est important que les grandes manifestations telles que les courses d'orientation etc., fassent l'objet de comptes rendus. Mais il importe de publier aussi d'autres articles ayant avant tout un caractère d'information.

La règle suivante est appliquée dans les cantons suisses allemands. Un correspondant est attribué à chaque journal avec mission de lui remettre périodiquement un article. On ne peut plus exiger actuellement que ce travail soit effectué sans rémunération. C'est pourquoi il importe, si le journal ne paie pas d'honoraires, qu'une indemnité appropriée soit versée par le canton ou par l'EFGS.

Il ne suffit pas qu'un seul article soit publié par année. On veillera à en placer le plus grand nombre possible, de préférence entre le printemps et l'été. Il est clair que les articles sous la forme de pages entières illustrées portent davantage que de petits articles qui risquent de passer inaperçus; les cantons d'Appenzell et de Bâle campagne ont fait, cette année, un gros effort sous ce rapport.

**Presse illustrée :** On s'efforcera de placer, une fois par année, de préférence au début de l'activité de l'EFGS, en printemps, un reportage illustré avec texte approprié dans la presse spécialisée. Les reportages effectués dans le « Tip » peuvent servir d'exemples à ce sujet. En Suisse romande les journaux entrant en ligne de compte sont : l'Illustré, Pour Tous, Echo illustré, La Patrie Suisse, Images du monde, l'Abeille, etc. Si l'auteur d'un reportage photographique rencontre quelques difficultés auprès de la rédaction des journaux en question, l'EFGS pourrait lui assurer son appui. L'EFGS dispose actuellement de suffisamment de matériel photographique et également de nombreux clichés pouvant être utilisés pour l'impression des journaux. Ce matériel peut être retiré en tout temps auprès de l'EFGS.

**Emissions radiophoniques :** La radio devrait être mise, dans une plus large mesure, au service de l'EFGS. Quelques émissions sont actuellement très appréciées comme par exemple « von Tag zu Tag » en Suisse allemande. A Radio Beromünster, il est sans autre possible de s'associer à cette émission. Au cours de l'année dernière deux émissions d'un quart d'heure y furent organisées. Il doit être possible de faire la même chose sur les ondes de Sottens dans l'émission correspondante « Ce jour en Suisse ». L'avantage réside dans le fait que ces émissions d'actualité ne sont pas suivies uniquement par des auditeurs sportifs. Mais l'EFGS devrait également pouvoir bénéficier des émissions sportives. A Radio Beromünster, il fut convenu que des textes de propagande soient passés dans l'émission « Piste und Stadion ». La propagande pourrait également s'effectuer dans ce sens à Radio Sottens.

**Télévision :** En Suisse allemande, une seule émission fut consacrée à l'EFGS au cours de cette année. Dans le domaine de la télévision cela n'est possible que dans le cadre des émissions sportives. Ce qui est important, c'est que des courts métrages de films soient mis à disposition pour de telles émissions et qu'ils

soient commentés. Ces courts métrages ont été extraits du film « Viens avec nous » et sont à votre disposition. Il serait souhaitable qu'une telle émission (durée d'un quart d'heure) soit également transmise par l'émetteur de la Dôle. La télévision jouit d'un intérêt sans cesse croissant et il importe de maintenir un étroit contact avec ses responsables si nous voulons en faire bénéficier notre mouvement.

**Affiches :** L'affiche est également un moyen très efficace de propagande. Vous savez que des dispositions ont été prises pour que la Confédération finance, tous les deux ans, une nouvelle affiche de propagande. La prochaine sera distribuée aux cantons en 1962. Elle est l'œuvre de M. Jörg Hamburger, de Zurich. Le nombre désiré d'affiches sera adressé aux cantons en janvier 1962. Il importe que le soin nécessaire soit apporté à l'affichage. C'est pourquoi celui-ci sera bien organisé et contrôlé par le canton. L'affichage rencontre des difficultés particulières dans les grandes villes, mais là aussi une solution satisfaisante peut être trouvée comme divers exemples nous l'ont prouvé en 1960.

**Brochures de propagande :** Dans quelques cantons il est d'usage de distribuer des brochures spéciales aux jeunes gens en âge EPGS. Ces brochures fournissent tous renseignements sur les manifestations de l'EFGS ainsi que sur les dates auxquelles celles-ci sont organisées. Comme vous le savez il fut question de réaliser quelque chose d'analogique sur le plan fédéral, mais cette idée fut toutefois combattue par la plupart des cantons si bien que nous l'avons abandonnée. Les brochures cantonales permettent de tenir compte des conditions propres à chaque canton; elles sont, de ce fait, certainement plus indiquées. En procédant à l'impression d'une brochure fédérale, valable pour tous les cantons, il eut été possible de l'obtenir à meilleur compte, ce qui aurait certainement été apprécié par les petits cantons. Nous n'avons pas l'intention de reprendre cette affaire. Nous considérons, par contre, la réalisation de telles brochures de propagande comme tout particulièrement souhaitable et je vous recommande, en conséquence, d'examiner si l'exemple de Bâle ne mérite pas d'être aussi suivi par votre canton. Si je ne fais erreur cette proposition est déjà réalisée en Valais.

Voilà, Messieurs, quelques suggestions pour l'organisation de la propagande. Suggestions qui méritent d'être examinées là où elles ne seraient pas encore réalisées. Il ne faut pas surestimer le succès de la propagande en faveur de l'EFGS. Ce qui est plus important c'est, la qualité du moniteur et, d'autre part, celle du travail dans les groupements, les cours et examens de l'EFGS.

Willy Rätz

Un moyen de propagande sensationnel pour l'EFGS :

#### **La course d'orientation à skis**

Moniteurs EPGS ! Profitez de l'occasion pour élargir le cadre de vos activités, pour présenter à vos jeunes un programme éducatif toujours plus varié. Un cours de moniteurs (no 4), réservé à la course d'orientation à skis, aura lieu à Murren les 29, 30 et 31 janvier 1962. Voilà une belle possibilité d'étoffer le programme de ski et de propager cette belle discipline des courses d'orientation, malheureusement un peu méconnue en Suisse romande. Inscrivez-vous, sans retard, auprès de votre office cantonal EPGS.

A. M.