

**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:** 19 (1962)  
**Heft:** [5]  
  
**Artikel:** La santé d'un peuple  
**Autor:** Zermatten, Maurice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996200>

### **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:** 18.02.2026

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

# La santé d'un peuple

**Note de la rédaction.** L'auteur du « Pain noir », de « La colère de Dieu », « Le Cœur inutile », « Le Sang des morts » et autre « Chemin difficile », le romancier valaisan bien connu, Maurice Zermatten, avait été invité à parler aux journalistes réunis à Macolin, le 3 mai 1962, à l'occasion de la 2ème Journée romande de presse, organisée par le Service romand de presse et d'information de l'EFGS.

« Santé d'un peuple », tel était le titre de l'exposé que l'écrivain valaisan proposa à un auditoire captivé, en évoquant, tour à tour, hélas trop hâtivement, les problèmes les plus ardues posés aux éducateurs de la jeunesse moderne, ainsi que quelques-uns des remèdes qu'il croit aptes à redresser une situation souvent bien alarmante.

Nos lecteurs trouveront, ci-après, un condensé de ce brillant exposé pour lequel nous remercions bien sincèrement son auteur, avec l'espoir que ce premier contact « officiel » avec Macolin soit suivi de beaucoup d'autres, ne serait-ce que par le truchement de « Jeunesse Forte — Peuple Libre ». F. P.

Il appartiendrait à un médecin, apparemment, de vous entretenir de la santé de notre peuple. A la vérité, ce n'est pas de la santé physique du peuple suisse que je vais vous parler mais bien plutôt de la santé morale, particulièrement de son attitude à l'égard des valeurs nationales.

Je divise mon exposé en trois parties.

Je montrerai d'abord que certains indices de défaitisme et d'abandon doivent nous inquiéter.

J'essaierai d'indiquer les causes de ces abandons. Enfin, j'essaierai de trouver quelques moyens qui pourraient nous permettre de lutter contre ces signes de maladie.

## Indices de mauvaise santé

Rappelons-nous d'abord de la belle unité nationale du temps de la guerre. Jamais, sans doute, le peuple suisse fut plus un qu'entre 1939 et 1945. Unité face à l'étranger : la Suisse alémanique était plus anti-nazie encore que la Suisse romande. Elle avait vu le danger de plus près. Une cohésion profonde exista aussi longtemps que dura le péril. Unité intérieure : des deux côtés de la Sarine, même confiance dans l'autorité supérieure : le général et le Conseil fédéral. Quelque fléchissement pouvait-il se déceler ? Le général réunissait ses cadres supérieurs, leur donnait de fermes consignes, appuyées par l'autorité civile et tout le pays retrouvait confiance.

La fin de la guerre, l'éloignement du danger, marqua aussi la fin de cette entente. Fatigue après l'effort, revanche de l'esprit critique ; sentiment d'en avoir un peu trop fait : on note presque aussitôt des signes inquiétants.

- a) L'œuf de la colombe en fut un qui tentait de limiter les moyens financiers mis à la disposition de la défense nationale.

Il serait injuste d'attribuer à la Suisse romande seule cette tendance manifestement anti-militariste. Des milliers de Suisses-allemands signaient, eux aussi, les listes qui demandaient un vote populaire.

- b) « L'initiative atomique » est une manifestation du même ordre. Derrière quelques idéalistes candides, c'est bien tout l'appareil de l'anti-militarisme qui se mit en position de combat.

Ici encore, on aurait tort de ne considérer que les 4 cantons romands qui acceptèrent d'immobiliser notre défense nationale. Des dizaines et des dizaines de nos compatriotes d'outre-Sarine adhérèrent à un mouvement dont l'inspiration réelle est antinationale. Que deviendrait notre pays s'il ne possédait plus les moyens de défendre sa liberté, son indépendance ? Il faut remarquer du reste que ce vote affirme aussi une prise de position des citoyens contre leurs magistrats puisque tous les partis, à l'ex-

ception du communiste, proposaient à leurs adhérents le refus de l'initiative.

- c) Indice tout aussi grave : l'indifférence d'une large partie du corps électoral à l'égard des lois qu'on nous propose. C'est, bien souvent, la minorité qui décide. Même en bien des cas d'élections, on ne se « dérange » plus.
- d) Cette indifférence est particulièrement inquiétante quand c'est la jeunesse qui la manifeste. Des foules de jeunes se désintéressent totalement de ce qu'ils appellent « la politique ». Ils n'ont pas l'air de savoir que c'est pourtant leur avenir qui se joue. Non, ne soyons pas trop pessimistes. Il reste bien dans le pays une fraction saine, et consciente de ses devoirs ; nous connaissons tous des jeunes gens qui réfléchissent et agissent selon des convictions bien solides. Les signes sont pourtant nombreux d'une véritable décadence de l'esprit civique.

## Quelles en sont les causes ?

Elles sont multiples et très diverses.

- a) L'une des moins étudiées et pourtant des plus sérieuses c'est la transformation d'un peuple de propriétaires en un peuple de locataires.

Il ne s'agit pas de prôner ici le système capitaliste mais de remarquer seulement que le citoyen suisse, jusqu'à il y a vingt ou trente ans, vivait dans sa maison. C'est-à-dire qu'il possédait en propre un bout de patrie. Vivre dans sa maison, au milieu de son jardin, d'un bout de pré ou de vigne, c'est adopter une attitude positive à l'égard de tout ce qui concerne la communauté. Vivre dans sa maison c'est être enraciné. Non loin sont les morts qui nous influencent encore par l'exemple qu'ils nous ont donné. Devant soi, il y a ces enfants à qui l'on veut laisser une maison non dégradée mais embellie. Sens, donc, d'une responsabilité. Pour les enfants, la maison paternelle c'est la première image de la patrie, celle qui restera fixée en eux. La maison ce ne sont point des murs seulement, c'est une présence vivante à laquelle resteront liés tous les plus beaux souvenirs. On peut accepter de mourir pour une réalité qui n'est pas abstraite, qui est charnelle. Le locataire est un passant. Rien ne le fixe, rien ne l'enracine puisque rien ne lui appartient. Pourquoi ferait-il des sacrifices puisque tout ce qui représente le cadre de sa vie est anonyme, impersonnel ? On ne meurt pas pour des mots. L'enfant qui va d'un locatif à l'autre, d'une ville à l'autre, n'est plus de nulle part. Il flotte. C'est un errant. Il lui faudrait réfléchir profondément pour, de ce vide, s'élever à la conception d'une patrie de l'âme et de l'esprit. Même adulte, il n'est guère capable de cette réflexion. Dès lors, l'indifférence qu'il manifeste à l'égard de la chose publique ne s'explique que trop aisément.

- b) Cette vie dans des maisons anonymes condamne souvent la famille à la dislocation. Le loyer est cher, la mère doit travailler hors du foyer, comme le père, parce que le loyer coûte cher de même que le confort dont on bénéficie. L'enfant est abandonné à lui-même ; son éducation, laissée au maître d'école.
- c) L'instabilité du foyer est courante, la famille se dissout. Jadis, on se mariait avec l'idée que le mariage était irrévocable. Maintenant de plus en plus, on fait une expérience. Elle rate : on se sépare. On en tente une autre, que devient l'enfant ? Il est déchiré, abandonné. On connaît la suite. Comment avoir de prise sur ce révolté ? Ses compensations ?

Le cinéma — le dancing — les bars. Les prisons sont remplies de délinquants juvéniles.

Santé d'un peuple ? On peut voir qu'il est bien malade. Sachons voir qu'il est bien malade.

#### Que faire ?

- a) D'abord, prendre conscience de cette situation, même s'il est désagréable d'apprendre à connaître la vérité.
- b) Chacun, à la place qu'il occupe (éducateurs, journalistes, patrons, parents) faire de son mieux pour aider les jeunes, en particulier, à remonter la pente.

Les éducateurs : ne pas être seulement des techniciens de pédagogie. L'école est trop préoccupée des seules techniques. Être vraiment des éducateurs non des professeurs de mathématiques, de chimie, de gymnastique... C'est la formation de la personnalité tout entière qu'il faut assurer. L'enfant d'aujourd'hui sera le citoyen, le soldat de demain. Il faut le préparer à toute la vie qui sera la sienne.

Les journalistes détiennent un immense pouvoir. La place faite aux sports est énorme, sans doute excessive, même. Qu'ils ne mettent, du moins, pas toujours l'accent sur la vedette, sur les performances des as. Qu'ils fassent valoir la valeur de l'effort personnel, l'énergie, le caractère des vrais sportifs, de ceux-là dont la foule

ne s'occupe pas. Qu'ils invitent leurs jeunes lecteurs à être de vrais sportifs non des lecteurs seulement des pages sportives.

Que l'on m'entende bien : si je trouve que notre presse fait la part trop belle aux sports c'est que je pense justement à cette fausse notion que l'on a du sport. Quant au sport lui-même, il doit jouer un rôle important dans la vie d'un pays sain. Nous avons besoin d'une jeunesse forte, virile, courageuse, souple, et le sport est l'une des conditions de ces qualités. Je prétends même que toute éducation morale commence par l'éducation physique. A la base, il y a cette santé du corps sans laquelle l'âme et l'esprit ne peuvent se développer harmonieusement.

Et comme le maître se trouvera à l'aise, dans la liberté de la nature, pour parler du pays, de la vie, de l'avenir, et du rôle bienfaisant que chacun devra y jouer !

Vive le sport, oui, mais au service de l'homme complet, de la personnalité tout entière. Alors, il sera aussi au service de la communauté, c'est-à-dire du pays qui recouvrera ainsi la santé morale, condition de sa liberté.

La liberté est une chance qu'il faut mériter par son effort, par son esprit de sacrifice, par la victoire de son énergie sur son égoïsme. La liberté ne peut être que le fruit de notre générosité.

## La contraction isométrique fonctionnelle

Durant ces dernières années, une proportion toujours croissante d'athlètes a été entraînée selon une méthode intitulée « la contraction isométrique fonctionnelle ». A plus d'un égard, cette méthode s'est prouvée si efficiente dans l'apport de force musculaire, que le grand public s'y est intéressé en tant que moyen de culture physique.

La contraction isométrique fonctionnelle est une méthode de développement du tonus musculaire par la contraction statique de celui-ci, dans la position élective de travail. Elle crée ainsi de la force là où la force est exigée, requise. Dans la contraction isométrique fonctionnelle, le sujet exerce généralement sa force contre un corps inerte : une barre d'haltère que l'on déplace jusqu'à ce qu'elle atteigne une position d'extension finale dans laquelle elle est maintenue durant un nombre de secondes déterminé.

Lorsque la résistance du poids est si forte qu'elle ne peut plus être vaincue, même avec un apport de force maximum, il en résulte la contraction isométrique fonctionnelle. En dépit d'une absence de déplacement du poids ou du muscle, la contraction musculaire intervient néanmoins jusqu'à la limite de ses possibilités. Pour obtenir le meilleur rendement, il est nécessaire d'imprimer la plus grande force possible contre cette masse inerte durant 9—12 secondes.

La contraction isométrique fonctionnelle convient spécialement à l'entraînement de nombreux sports. Elle constitue une nouvelle méthode sûre de mise en condition physique si elle est judicieusement enseignée et appliquée. C'est le moyen le meilleur et le plus rapide d'acquérir de la force, trait le plus important à considérer chez un athlète, quel que soit le sport qu'il pratique.

#### Principes connus depuis des années

La théorie de la contraction isométrique est d'appliquer de la force sans mouvement. L'engin ou la barre d'haltère étant pressé ou tiré, il ne subit aucun déplacement. Le muscle subit des changements de tension, sans jamais devoir s'allonger ou se raccourcir. Toute

l'énergie musculaire intervient dans la tension et aucune dans le mouvement ; cette tension est par conséquent atteinte au niveau maximum. C'est la principale raison qui fait de la contraction isométrique fonctionnelle une méthode rapide de développer la force. Une plus grande tension musculaire peut être mise en valeur par la contraction isométrique fonctionnelle plus que par la contraction tonique, qui intervient dans le mouvement d'ordre utilitaire ou sportif, au cours duquel le muscle a la faculté de s'allonger ou de se raccourcir. Dans le premier cas (contraction isométrique), il y a une plus grande action cellulaire. Celle-ci comprend, en plus de la stimulation cellulaire, un développement accru de cette dernière, qui se traduit finalement par un apport musculaire, tant en volume qu'en tonicité.

Dans le domaine du sport, ce système d'entraînement a été établi pour préparer un athlète, un footballeur, un nageur ; pour la rééducation aussi de certains accidents du sport. Les résultats de l'équipe américaine acquis aux Jeux olympiques de Rome attestent du bien-fondé de cette méthode.

#### A l'intention des physiquement faibles

Mais la contraction isométrique n'a sa pleine valeur que dès l'instant où elle est appliquée aux blessés, aux physiquement faibles (insuffisances respiratoires ou musculaires), aux handicapés (poliomyélitiques, sclérosés, maladies de Parkinson). Pour la rééducation des attaques cardiaques ou cérébrales, elle s'est avérée d'un premier secours chez ces sujets privés d'une santé normale.

Le type d'exercices qui sont pratiqués consistent principalement à la tension des muscles et à la résistance d'autres muscles dans un accord de synergie. Muller écrit que l'on peut augmenter sa force de 5 % par semaine avec ces exercices, et que l'on peut la doubler en 20 semaines. Un homme doté de moyens physiques si modestes soient-ils, peut doubler sa force même s'il est âgé de vingt ans.

Les exercices pratiqués avec des barres d'haltère com-