

**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:** [6]

**Artikel:** Une nouvelle et belle tâche pour nos stations de vacances et de repos  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996206>

### **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:** 17.01.2026

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

# Une nouvelle et belle tâche pour nos stations de vacances et de repos

Marcel Meier, Macolin

## Lutte contre les maux de la civilisation

En raison des conditions actuelles défavorables de vie et de travail (automation, rationalisation, motorisation) et des exigences sans cesse accrues qui en résultent pour l'homme moderne, les maladies du cœur et du système circulatoire ont considérablement augmenté de même que les affections des organes de digestion et du système nerveux. Ces maux dus à la civilisation moderne entraînent un affaiblissement précoce de la santé et de la capacité de performance et de travail. Il s'ajoute à cela un genre de vie absolument anti-naturel de l'homme moderne (une activité corporelle et une conduite de vie contraires aux lois physiologiques, etc.).

## La santé et la capacité de résistance du peuple sont en danger !

Etant donné qu'il n'est pas possible de renverser le courant de notre époque — fabriques, bureaux, machines, autos, etc. et la hâte et la précipitation qui les entourent demeurant — il n'y a plus qu'une solution : rechercher et trouver les moyens de maintenir et d'augmenter la santé et la force de résistance de l'homme.

Des exercices physiques pratiqués d'une manière intense, sous forme de jeux, de sport et de gymnastique constituent la meilleure sauvegarde de la santé et en même temps, la meilleure garantie contre les maux de la civilisation.

L'homme pratique les exercices physiques mais dans la plupart des cas il ne le fait que s'il les connaît et qu'il en a le désir ou, comme écrivait le docteur Felling, que s'il dispose du temps et des installations nécessaires pour le faire. L'exercice exige, en outre, des camarades animés du même idéal. Le succès de ces exercices dépend enfin d'une alimentation appropriée, de soins corporels complémentaires (massages, bains, saunas, ainsi que de l'exécution correcte des divers exercices.) La plupart de ces conditions ne sont pas remplies dans la vie domestique quotidienne. Il y a lieu d'ajouter encore que de nombreux adultes, pour des motifs professionnels ou de perfectionnement, ont perdu tout contact avec les sociétés de gymnastique et de sports si bien qu'ils abandonnent, par la suite, toute pratique sportive.

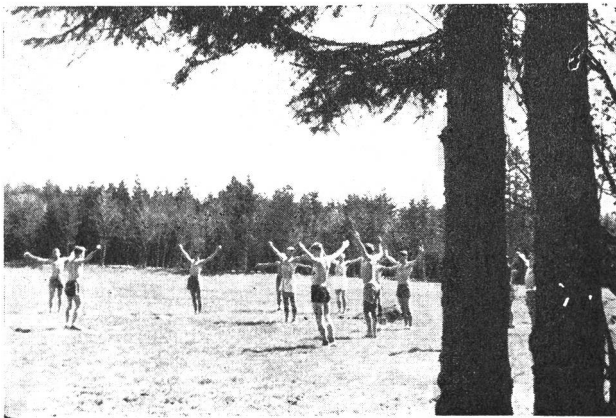
Ce qui manque, à la maison, pour entretenir ou fortifier la santé, la station de vacances et de repos peut l'offrir. Il suffit de remplir quelques conditions. Dans toute station de vacances ou de repos les hôtes devraient pouvoir pratiquer librement les exercices physiques, en plein air, au soleil, et dans l'eau et puiser de nouvelles forces dans une nourriture saine et abondante et s'assurer ainsi un équilibre physique et psychique satisfaisant. L'hôte de vacances peut bénéficier régulièrement des bienfaits de la culture physique si dans toutes les stations de vacances et de repos moyennes et grandes, le

## Programme « do it your self »

était introduit et mis en pratique. Les programmes de sport actuels invitent, le plus souvent, à assister à des spectacles sportifs. Ce qui a manqué, jusqu'à maintenant, d'est un programme de sport incitant à pratiquer soi-même des exercices physiques. Certes il existe, de nos jours, la possibilité de prendre des leçons de natation, de tennis, et éventuellement d'équitation et de golf. Mais il ne s'agit là généralement que de quelques heures dans un sport déterminé. En montagne, des guides sont à disposition pour effectuer des excursions. Mais il manquait totalement, jusqu'à maintenant, un programme d'exercices physiques pouvant être pratiqués par l'ensemble de la communauté. Pour pouvoir satisfaire les désirs de nombreux hôtes voulant pratiquer des exercices physiques particuliers, le programme de sports devrait être composé de la manière suivante :

Le matin, à des heures différentes : gymnastique matinale ou petite course matinale (marcher et courir à travers les forêts en effectuant quelques légers exercices de gymnastique). Dès dix heures, jeux, sports et gymnastique (volleyball, basketball, football, badminton), légers exercices athlétiques, gymnastique avec et aux agrès, gymnastique rythmique, jeux divers.

L'après-midi, dès 14 heures 30 : petite marche, course dans le terrain, course d'orientation avec carte et boussole, excursions (aussi durant tout un jour), jeux aquatiques (plage ou lac) éventuellement compétition d'aviron, jeux avec balle, petits concours, etc. Pour les enfants, des leçons spéciales de course, de gymnastique, et de nombreux jeux, seront organisés.



Exemple d'un programme hebdomadaire

**Programme de sport de « Montaso »**  
**Semaine du 21 au 26 août 1962**

**L u n d i**

- 0730—0800 Gymnastique \* (Rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
0830—0900 Course matinale et gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
1000—1100 Volleyball \* (terrain de la forêt)  
1100—1200 Badminton \* (terrain de la forêt)  
1430—1530 Enfants \*\* jeux et sport  
1530—1630 Avec carte et boussole, par monts et par vaux.

**M a r d i**

- 0730—0800 Course matinale et gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
0830—0900 Gymnastique \* (rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
1000—1100 Exercices d'athlétisme léger \* (place de sports)  
1100—1200 Basketball \* (place de sports)  
1430—1530 Enfants \*\* jeux et sport  
1530—1630 Jeux aquatiques dans la piscine (enfants et adultes)

**M e r c r e d i**

- 0730—0800 Gymnastique \* (rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
0830—0900 Course matinale et gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
1000—1100 Gymnastique aux engins et aux agrès \* (place de sport)  
1100—1200 Football (place de sport)  
1430—1530 Enfants : jeux et sport \*\*  
1530—1630 Volleyball \* (clairière)  
1700—1800 Course dans la région.

**J e u d i**

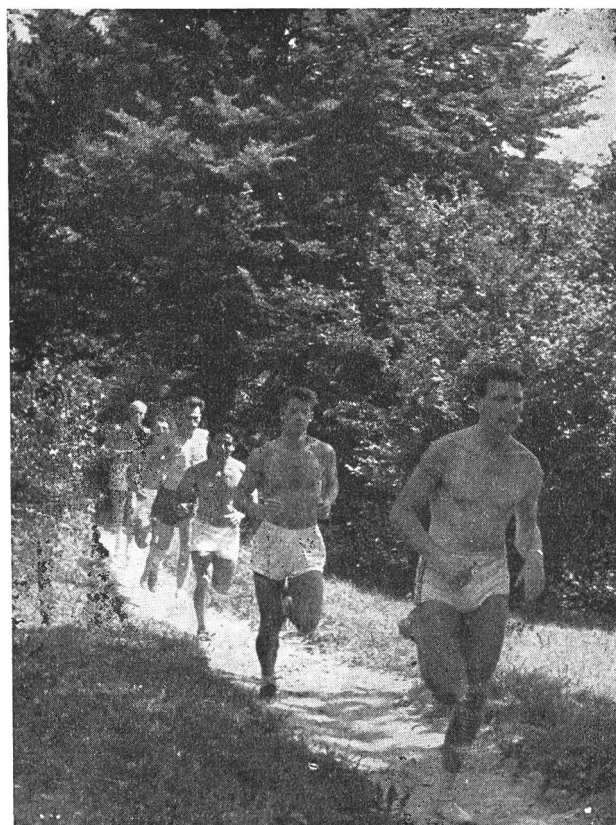
- 0730—0800 Course matinale et gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
0830—0900 Gymnastique \* (rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
1000—1100 Volleyball \* (clairière)  
1100—1200 Badminton \* (clairière)  
1430—1530 Enfants \*\* jeux avec balle  
1530—1630 Course d'orientation de 3 catégories :  
1re catégorie « plein de vie » jusqu'à 35 ans  
2me catégorie « endurance » depuis 35 ans  
3me catégorie « Elle et lui ».

**V e n d r e d i**

- 0730—0800 Gymnastique \* (rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
0830—0900 Course matinale de gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
1000—1100 Gymnastique aux engins (ballon médicinal, etc.) (clairière)  
1100—1200 Volleyball (clairière)  
1430—1800 Jeux amusants pour les enfants, juniors et seniors. Terminé par le championnat de « Montaso » 3 épreuves (2 exercices d'agilité et 1 d'adresse).

**S a m e d i**

- 0730—0800 Course matinale et gymnastique (rassemblement à la chapelle de la forêt)  
0830—0900 Gymnastique \* (rassemblement sur la pelouse de l'hôtel)  
1000—1100 Exercices d'athlétisme léger \* sur le terrain de sports  
1100—1200 Football (terrain de sports)  
1430—1530 Enfants \* (jeux dans et sur l'eau)  
1530—1630 Adultes : jeux nautiques.



Pour organiser et diriger un programme de sport aussi varié, il est nécessaire de disposer d'un

**maître de sports qualifié**

Celui-ci aurait comme travail de mettre en pratique le programme susmentionné, de donner les leçons, et de travailler en collaboration avec les instances et les maîtres (professeur de natation, guide, etc.). Le maître responsable de la station doit pouvoir effectuer librement les tâches figurant au programme de sport. A cela s'ajoute : des travaux administratifs, l'établissement de factures, la propagande, les pourparlers avec l'administration communale pour les places de sport et les halles de gymnastique, acquisition d'engins et d'agès et leur entretien, etc.

En hiver, les maîtres de sports peuvent travailler, dans la station, comme maîtres de sports et entre-saisons, comme aides de bureau à la société de développement. En outre, le maître de sports de la station pourrait assurer l'entraînement conditionné des skieurs et des clubs de hockey sur glace. En cas de maladie ou de service militaire, etc. du maître de gymnastique il pourrait aussi assurer l'enseignement de la gymnastique dans les écoles officielles de la localité. Une occupation totale lui serait ainsi assurée.

**Propagande**

Le syndicat d'initiative qui a engagé le maître de sports fait imprimer des invitations et des programmes hebdomadaires de sport qui sont ensuite distribués aux hôtels et pensions. Les propriétaires de chalet doivent être également desservis par cette propagande et informés de cette possibilité d'entraînement. Des vitrines de propagande seront aménagées aux devantures de

(Suite page 73)

\* En cas de mauvais temps les heures marquées d'une astérisque se font dans la halle de gymnastique.

\*\* Enfants de 6—15 ans.

l'Office du tourisme et des magasins d'articles de sport, sous forme de bons montages photographiques. Les photos choisies doivent montrer clairement que le quinquagénaire déjà légèrement obèse, ou la dame svelte mais au souffle court, bref que tous les hôtes, quel que soit leur âge ou leur sexe, peuvent participer sans gêne aucune à l'activité sportive de la station. Il va de soi aussi qu'il doit être fait mention du « programme sportif Do it your self » dans tous les prospectus de la station et des hôtels et pensions. Cela est aussi valable pour les autres moyens de propagande tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays (Office national suisse du tourisme, agence de voyage, etc.).

### Abonnement et carte individuelle

Chaque hôte peut se procurer, soit au bureau de renseignements ou auprès du maître de sport, un abonnement ou une carte individuelle autorisant son détenteur à participer au cours sportif. Les leçons de jeu et de sport peuvent être composées au gré des désirs des hôtes étant entendu que le maître de sports, de même que le personnel qualifié du Bureau de renseignements sont à leur disposition pour les conseiller.

### Décompte approximatif pour une station de moyenne importance

Tarif d'abonnement :  $\frac{1}{2}$  coupon Fr. 0.25 (Leçon de 30 min.)  
1 coupon Fr. 0.50 (Leçon de 60 min.)  
2 coupons Fr. 1.— (Leçon de 120 min.)

### Nombre de participants et recettes par jour

Participants par jour (Abonnement)  
10 gymnastique matinale 0730 =  $10 \times \frac{1}{2}$  coupon = Fr. 2.50  
20 gymnastique matinale 0730 =  $20 \times \frac{1}{2}$  coupon = Fr. 5.—  
25 jeu et sport 1000 =  $25 \times 1$  coupon = Fr. 12.50  
30 jeu et sport 1100 =  $30 \times 1$  coupon = Fr. 15.—  
20 jeu et sport 1500 =  $20 \times 1$  coupon = Fr. 10.—  
20 jeu et sport 1600 =  $20 \times 1$  coupon = Fr. 10.—  
20 jeu et sport 1700 =  $20 \times 1$  coupon = Fr. 10.—  
Participants par jour (carte individuelle)  
20 cartes individuelles à Fr. 1.— Fr. 20.—  
Recette par jour : Fr. 85.—

### L'inactivité affaiblit — l'exercice fortifie — l'exercice bien dosé guérit

Chaque station de repos et de vacances peut contribuer efficacement à la lutte contre les maux de la civilisation par la mise en application du « programme de sport Do it your self ». Il est préférable et aussi plus facile de prévenir que de guérir lorsque l'on s'y prend à temps et correctement. C'est précisément parce que l'humanité connaît, de mieux en mieux, les dangers qui la menacent que le désir de pratiquer les exercices physiques en plein air, dans la lumière, le soleil et l'eau se manifeste pour chaque individu. Ce qui fait défaut, par contre, ce sont les possibilités pratiques de satisfaire ce désir. Par l'introduction du « programme de sport Do it your self » les stations de repos et de vacances peuvent contribuer à combler une lacune et à réaliser une œuvre d'hygiène sociale à tous points de vue souhaitable. Est-il nécessaire de préciser que l'introduction d'un tel programme sportif constitue un excellent élément de propagande pour la station intéressée.

### Qu'en pense le médecin sportif ?

Le prof. dr méd. G. Schönholzer, chef de la Section de recherches de l'EFGS, s'exprime ainsi :

La moyenne de la durée de l'existence humaine est maintenant de 70 années. Cela pose un problème d'une brûlante actualité : Que pouvons-nous faire, non seulement pour prolonger notre vie mais encore et surtout pour maintenir la santé, la capacité de performances et, en définitive, le maximum de joie de vivre jusqu'à l'âge le plus avancé ? La collaboration des stations de repos et de vacances, dans le sens sus-mentionné, revêt, sous ce rapport, une importance décisive pour l'avenir. Voici quelques remarques d'ordre médical

destinées à compléter les motifs brièvement esquissés ci-dessus :

On ne saurait malheureusement ignorer qu'une partie importante du public de villégiature se trouve sur une fausse voie en ce qui concerne la santé (poids démesuré, nervosité, cœur paresseux, troubles digestifs ou organiques à des degrés divers, capacité de performances inférieure à la moyenne, etc.) ce qui exige naturellement une thérapie appropriée. Pour l'autre partie du public, les vacances sont là pour éviter qu'il ne s'engage dans cette voie. Les personnes appartenant au premier groupe, notamment, mais en général toutes celles qui ne sont pas entraînées ou qui ne s'intéressent pas aux exercices physiques, de même que certaines dames plus très jeunes et certains messieurs maladroits devront, très souvent, faire un très gros effort pour surmonter la gêne qui les étirent et participer, sans arrière pensée et avec le maximum d'efficacité, aux exercices sains et joyeux que leur offre le « programme sportif Do it your self ». La peur du surmenage, du ridicule, des insuffisances cardiaques, des blessures, etc. sera aussi volontiers invoquée.

C'est pourquoi pour l'organisation d'un programme sportif de ce genre, il est très important de :

- composer le programme d'une manière particulièrement attrayante en tenant compte des facteurs évoqués, aussi lors de la propagande. Composer des groupes le plus homogènes possible ;
- choisir un maître de sport vraiment qualifié qui soit parfaitement renseigné sur l'éminente portée des exercices physiques du point de vue médical et prophylactique et capable de diriger et de conseiller aussi bien des enfants que les personnes âgées de telle sorte qu'un résultat positif soit garanti ;
- collaborer très étroitement et très scientifiquement avec les médecins de la station qui peuvent jouer ici un rôle très important en tant que médecins sportifs des hôtes ;
- collaborer d'une manière appropriée avec les hôtels en ce qui concerne le soin particulier à apporter à l'alimentation des « sportifs ».

