

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	[3]
<b>Artikel:</b>	La gymnastique et le sport au service des apprentis
<b>Autor:</b>	Hirt, E.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996443">https://doi.org/10.5169/seals-996443</a>

### 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:** 08.02.2026

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

**«Celui qui sait combiner, le plus harmonieusement possible, sa formation intellectuelle et ses capacités physiques et les mettre judicieusement au service de l'âme, celui-là est, à notre avis, l'homme le plus parfaitement constitué et le plus harmonieusement équilibré.» Platon**

## **La gymnastique et le sport au service des apprentis**

Lorsqu'il y a quelques années, les autorités supérieures du pays fixèrent à quatorze ans l'âge minimum pour pouvoir circuler en vélo-moteur, nous n'avons pu, pour des raisons pédagogiques, souscrire pleinement à cette décision. Nous craignions que cette facilité serait une occasion supplémentaire, pour notre jeunesse, de devenir toujours plus dépendante du moteur. Il n'y aurait rien à reprocher à cette évolution et à cette emprise de la motorisation si les jeunes, se trouvant en pleine transformation biologique d'une importance vitale, n'étaient pas privés, ainsi, de presque toute activité corporelle personnelle, notamment la pratique de la marche et de la bicyclette.

Nous ne pouvons, aujourd'hui, que constater que cette image de l'homme privé de tout mouvement s'est encore un peu plus accentuée.

Plus l'homme sera éloigné, par la civilisation moderne, du mouvement imposé par les lois naturelles, plus il faudra rechercher à compenser cette absence de mouvements par des mesures appropriées. C'est à l'éducation physique que revient l'honneur et la responsabilité de rétablir cet équilibre.

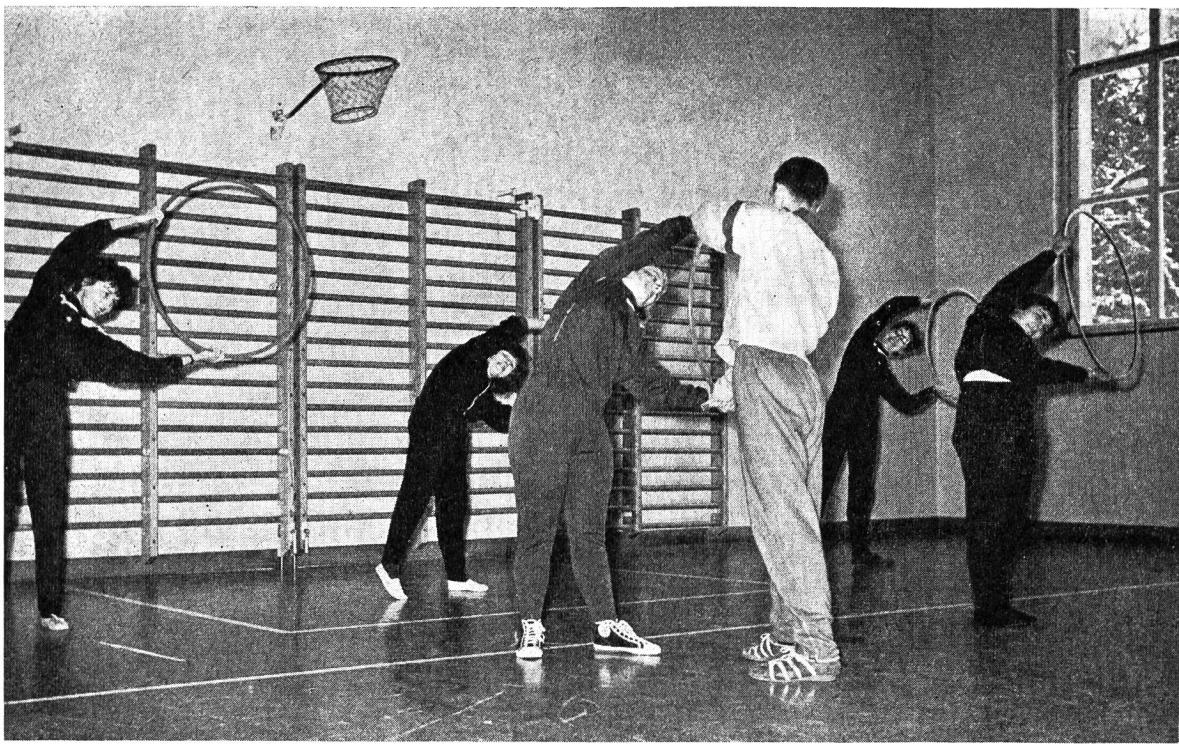
La nécessité de l'éducation physique est, pour ainsi dire, reconnue par toutes nos écoles moyennes. Cela ne paraît pas être encore partout le cas en ce qui concerne nos apprentis et nos apprenties.

Depuis de nombreuses années nous nous efforçons de contribuer au développement de la jeunesse suisse dont le succès dans la vie dépend, à côté des connaissances techniques, pour une large part aussi, de la capacité de performance et de la fonction corporelle. C'est pourquoi nous encourageons, non seulement l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports, mais recherchons également les moyens les plus favorables pour la mise en pratique de la gymnastique pour apprentis.

De très réjouissants progrès ont été réalisés depuis. Les quelques compte rendus ci-après vous donnent une idée de ce qui a été fait, dans ce domaine, notamment en Suisse romande. Ce n'est encore qu'un modeste début. Cela nous incite à redoubler d'efforts afin que dans cette période de stagnation générale les facultés corporelles de nos jeunes ne soient pas négligées. Nous sommes prêts à aider partout où nous le pourrons et c'est avec plaisir que nous conseillerons et appuyerons les efforts des entreprises, des groupements et des écoles qui s'adresseront à nous.

*Elin.*





## **La gymnastique pour apprentis: Nécessité vitale de notre époque!**

Lors du Congrès mondial d'éducation physique qui se tint à Bruxelles du 5 au 12 juillet 1958, neuf sections différentes furent constituées et chargées, chacune de l'étude d'un domaine particulier de l'éducation physique, selon le schéma suivant :

Première section : La gymnastique appliquée à l'enfant et à l'adolescent.

Deuxième section : La gymnastique et le sport appliqués aux handicapés physiques.

Troisième section : La leçon de gymnastique scolaire : schéma et liberté du professeur.

Quatrième section : L'éducation physique dans le cadre des délassements physiques scolaires, post- et para-scolaire.

Cinquième section : Individualisation ou classes homogènes.

Sixième section :

1er sujet : Education physique appliquée à l'occupation des loisirs.

2me sujet : Education physique dans le cadre des activités industrielles et commerciales.

3me sujet : Education physique en tant que préparation à la pratique des sports.

Septième section : Incidence de l'équilibre psychologique établi par le jeu.

Huitième section :

I. Plaines de jeux.

II. Régime pédagogique du mi-temps : savoir et santé.

III. Classes de neige.

Neuvième section : Rythme et technique.

Chaque section de travail a déposé, à l'issue de ses recherches et délibérations, un projet de résolution et des vœux du plus grand intérêt.

Dans le cadre de ce numéro spécial dédié à la gymnastique pour apprentis, nous nous arrêterons, aujour-

d'hui, uniquement à la résolution de la sixième section et plus spécialement au deuxième sujet, celui traitant de l'éducation physique dans le cadre des activités industrielles et commerciales. Voici donc les neuf points essentiels qui furent notés par les éminentes personnalités qui participèrent à ce colloque international :

### **Résolution relative à l'éducation physique appliquée aux groupes sociaux et en particulier aux activités industrielles et commerciales**

1. La nécessité de la pratique de l'éducation physique, des jeux, des sports et du plein air, par le travailleur, est suffisamment établie ; il importe que les organes responsables se préoccupent, avec le même soin, de la qualité technique et de la qualité physique du travailleur.

2. L'éducation physique dans le cadre des activités professionnelles doit prendre part à la réalisation des objectifs suivants :

a) apprentissage professionnel qu'il soit scolaire ou non ;

b) augmentation de la résistance à la fatigue professionnelle ;

c) prévention des accidents de travail ;

d) correction des habitudes défectueuses résultant de l'exercice de certaines professions ;

e) occupation des loisirs du travailleur, l'éducation physique, les jeux, les sports et le plein air étant des sédatifs à l'influence néfaste du travail moderne sur le système nerveux.

3. La formation physique générale, au niveau scolaire, doit être suffisante pour donner au futur travailleur la capacité physique nécessaire quand ce dernier entre dans le cycle professionnel.

4. Les écoles techniques ou d'apprentissage doivent réserver à l'éducation physique, aux sports, aux jeux et au plein air, une place importante dans les horaires scolaires comportant au moins une séance quotidienne.

En outre, compte tenu des caractéristiques particulières du métier enseigné, une éducation physique spéciale doit être conçue pour développer les qualités qui doivent être mises en œuvre dans le métier considéré.

5. a) L'éducation physique au sein des entreprises sera formative et éducative.

b) Selon que la profession comporte une dépense permanente d'énergie physique, ou exige des connaissances purement intellectuelles ou un travail manuel statique, l'accent sera mis, en outre, sur l'aspect « sécuratif » ou « palliatif ».

6. Dans le courant de la journée de travail, l'introduction d'une gymnastique dite « de pause », au moment où la fatigue (physique autant que psychique) s'installe, comme au moment où le rendement semble flétrir, contribuera efficacement au bien-être de l'ouvrier, d'une part, et favorisera, d'autre part, la continuité du rythme du travail.

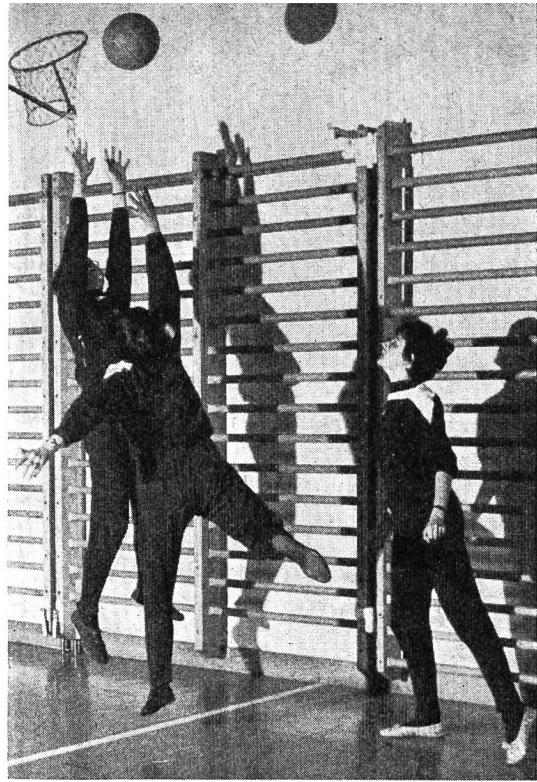
7. Les machines doivent être conçues en tenant compte des aptitudes physiologiques des futurs manipulateurs. Les modes et rythmes opératoires doivent être fixés dans les limites physiologiques normales des individus.

8. Dans les entreprises, l'étude des procédures d'exécution technique doit faire l'objet d'une collaboration entre l'ingénieur, le contremaître, le médecin et le spécialiste en éducation physique. Ceux dont la mission est de diriger les collectivités actives ou sédentaires ou dont la tâche est de former des cadres des entreprises, doivent prendre conscience de l'importance du facteur humain.

Comme on peut s'en rendre compte, ces considérations sont pleines de bon sens et correspondent parfaitement aux exigences du travail moderne et aux principes éducatifs actuels.

Nombre d'entreprises de chez nous s'en sont inspirées et les ont mis en pratique. Il convient de les féliciter ici bien chaleureusement en espérant que leur exemple et les résultats nettement positifs de leurs expériences incitent d'autres entreprises à faire de même pour le plus grand profit de nos jeunes travailleurs et travailleuses.

Jeunesse Forte — Peuple Libre



L'année Rousseau vient de prendre fin. N'en continuons pas moins à fêter notre illustre compatriote en réalisant quelques-uns de ses postulats. Comme lui, ne dissocions pas l'éducation physique de l'Education tout court. Honneur donc à ceux qui comprennent que le jeune homme, dans la phase la plus critique de son existence (puberté + croissance + apprentissage), a besoin de détente, d'abord, de mouvement, de grand air, d'eau, de soleil, ensuite, en complément de sa formation intellectuelle et morale, pour atteindre à son plein épanouissement.

E. Monnier

