

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:	20 (1963)
Heft:	[3]
Artikel:	Ciba-Monthey (Valais)
Autor:	Coppex, R.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996446

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>

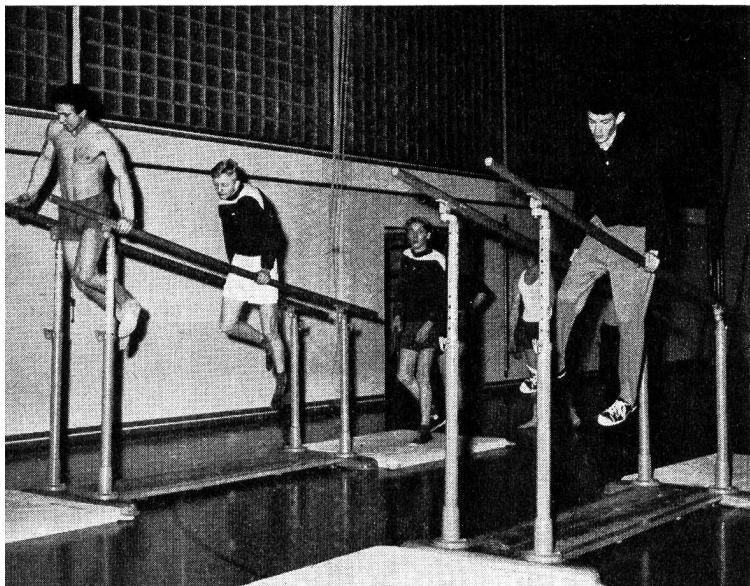
Ciba-Monthey (Valais)

par R. Coppex

Reprendre la route pour faire le point de ce qui s'est passé au cours de nos six mois d'enseignement de la gymnastique aux apprentis de Ciba-Monthey, n'est pas chose facile. Je laisse donc à mes souvenirs la fantaisie de courir et de vous présenter un petit aperçu des considérations à tirer de ce premier semestre d'enseignement.

Nos débuts, en juillet 1962, ont été assez difficiles. Tout d'abord nous avons dû apprendre à connaître chaque apprenti et surtout à comprendre (et souvent affirmer) leur caractère. Dès le premier jour, nous les avons tous mis sur le même pied. Tout n'a pas été facile ! Comment voulez-vous, au reste, immobiliser cette belle jeunesse alors que tout dans le monde n'est que mouvement ! qu'il y a dans notre vie des moments importants qui dépassent largement les autres !

Notre gymnastique d'apprentis n'a donc pas seulement pour but d'instruire les jeunes gens en leur apportant de nombreux exercices, mais d'encourager surtout ceux qui restent encore sceptiques.



Dans nos leçons, que nous désirons toujours gaies et vivantes, le sentiment de forces de nos apprentis joue un rôle prépondérant, spécialement dans les jeux. Nous essayons donc de doser ces exercices de telle manière qu'ils en aient conscience sans en abuser. Les exercices pratiqués jusqu'à maintenant sont généralement ceux que nous enseignons à l'EPGS et à la SFG.

Au cours de l'été dernier, nous avons donné la plupart de nos leçons à la piscine de Monthey. Sur 50 apprentis, plus de 20 ne savaient pas nager ! A la fin de l'été 3 d'entre eux seulement n'avaient pas réussi à se familiariser avec l'élément liquide. Au surplus, nous avons organisé quelques concours de natation avec plein succès.

En automne, nos évolutions se sont faites en plein air. Une grande course d'orientation avec 11 postes est venue clôturer notre activité automnale.

Avec l'hiver rigoureux que nous vivons cette année, nous avons eu la chance de pouvoir utiliser la salle de gymnastique de la commune de Monthey. L'essentiel

de notre travail consiste en exercices à mains libres (école du corps) et en gymnastique aux agrès et aux jeux.

En règle générale, notre but est de favoriser le développement général du jeune homme en appliquant une gymnastique adaptée aux goûts et aux besoins de notre jeunesse actuelle.

Nous maintiendrons toujours les principes de base dans nos leçons, tout en tenant compte de l'évolution constante des méthodes d'enseignement et, par ailleurs, des désirs de la jeunesse d'aujourd'hui.

Nous devons inculquer aux jeunes apprentis cette richesse que constitue, dans la lutte pour la vie, la satisfaction d'avoir cultivé harmonieusement les forces du corps et celles de l'esprit.

