

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:	21 (1964)
Heft:	2
Artikel:	Celui que les dieux chérissent ...
Autor:	Isberg, Jürgen / Siegenthaler, W.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996329

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>

Le sport et les sportifs

Celui que les dieux chérissent . . .

Dr Jürgen Isberg

Durant plus de douze tours, il courut dans l'atmosphère embrasée du Foro Olympico. On aurait juré qu'il portait, plié sous son bras gauche, un message de l'Olympe. Il avait revêtu un maillot noir, comme pour mieux narguer le soleil, et l'inviter à décharner encore davantage son corps émacié. Il portait des cuissettes, hypothétique produit d'une union illégitime entre le pantalon d'un gymnaste de 1930 et les cuissettes d'un footballeur de 1970. Il courait, magnifique, d'une longue et merveilleuse foulée, anxieux, les traits tirés, le visage blême. Le bras droit accomplissait doublément son office de rame indispensable à l'équilibre du corps; le gauche demeurait inexorablement collé au corps. Comme pour ne pas lâcher le message!... Murray Halberg, un Néo-Zélandais, apportait son message au but de la course de 5000 mètres, avec la conscience de celui qui tient à faire son devoir jusqu'au bout: montrer clairement au monde entier que les lauriers olympiques couronnent non pas ceux que les dieux favorisent, mais bien plutôt ceux qu'ils éprouvent.

Dix ans plus tôt, Halberg n'aurait assurément pas cru qu'un jour le monde entier tournerait ses regards vers lui. A l'époque en effet, âgé d'à peine 17 ans mais doué déjà d'une force et d'un courage peu communs, il s'était blessé lors d'un match de rugby. Certes, les médecins opérèrent le bras gauche sanguinolant, mais l'état du blessé ne cessa d'empirer. Il y eut bientôt empoisonnement du sang. Et, pendant deux jours, Halberg songea qu'avant qu'il en ait vraiment usé la vie allait quitter ce magnifique jouet. Cependant, le bras fut sauvé. Puis, Halberg s'habitua peu à peu à l'idée que le bras gauche demeurera à jamais estropié. C'est ainsi qu'un vœu germa en lui, qu'il allait accomplir dix ans plus tard lors des Jeux olympiques de Rome.

L'histoire de Halberg n'est qu'un fait parmi tant d'autres, qui montrent que les dieux insufflent aux gars désespérés une force dont les êtres privilégiés n'ont pas la moindre idée. Tel est le cas du Sud-Africain Spence, qu'à l'âge de dix ans la paralysie infantile transforma en un paquet de chair presque sans vie. Le lit lui-même, la chaise roulante, puis les béquilles, tout le clouait au sol. Et pourtant, une volonté farouche l'enflamma, celle de ne plus ramper ainsi, mais de se libérer un jour de son infirmité. A Rome, Spence était devenu l'un des meilleurs coureurs de 400 mètres du monde. Il y courut selon son style personnel, comme si de sa naissance à cette heure les Grâces l'avaient inlassablement nourri de victoires et de beauté. Alors que.... Mais ce sont précisément les âmes fortes qui cueillent les médailles olympiques!

Sur 100 m. crawl, qui aurait pu battre l'Américain Jeff Farrell, homologue de Harmin Hary? La malchance, la fatalité, le destin!... 15 jours avant les épreuves éliminatoires pré-olympiques réunissant les meilleurs nageurs américains, les chirurgiens lui firent subir une autre épreuve, celle du bistouri; ils procédèrent en effet à l'ablation du caecum, perforé. Or, 8 jours plus tard, Farrell se mouvait de nouveau dans l'eau, obtenant même des résultats étonnantes, insuffisants toutefois pour lui assurer sa qualification. Malgré tout, il ne renonça pas. Serrant encore plus fort la ceinture qui protégeait la blessure laissée par l'opération, il nagea en des temps peu supérieurs au record du monde. Et, de justesse, il obtint sa place pour Rome.

Là, il assuma pour la première fois les risques d'un départ sans ceinture. Il était le dernier coureur américain à prendre le relais. L'aisance et la rapidité effarantes qu'il manifesta alors persuadèrent spectateurs et téléspectateurs que Farrell nageait à la poursuite de la médaille d'or que les dieux lui avaient promise. Lorsqu'il parvint au but, nouveau recordman du monde, nous savions tous que nous venions d'admirer le meilleur nageur de crawl du monde. « Rien de miraculeux! » me confia-t-il aussitôt après, les yeux brillants de joie. « C'était même pas très correct; les autres ont dû traîner leur caecum avec eux! » Humour macabre? Non, tout simplement un homme conscient de sa valeur, et qui devait au sport sa pondération.

La victoire naît de plusieurs sources. Mais souvent n'est-ce pas du désespoir qu'elle jaillit avec le plus de force?

Traduction: Noël Tamini

90,2 % d'entre eux savent nager!

Selon l'Office pour la gymnastique et le sport de la ville de Zurich, des 4153 élèves de 5ème, en 1963 3913 ont suivi l'enseignement de la natation, 3530 d'entre eux parvenant à remplir les conditions exigées d'un nageur, et les exemptant par conséquent des cours obligatoires de natation. On ne saurait en outre passer sous silence le rôle joué l'été dernier par le mauvais temps, qui a en effet empêcher de s'adonner intensément à la natation, après les vacances surtout. Ainsi donc, 90,2 % des élèves ont néanmoins appris à nager, proportion qui met en évidence une amélioration de plus de 30 % en 9 ans.

Faire quelque chose

Lors d'une séance du Conseil de ville de Berne, le Dr B. Frey, président de la Commission technique de la Fédération suisse d'athlétisme amateur, a développé la proposition que voici:

« Qu'il s'agisse de l'évolution psychique ou du développement physique de nos jeunes, les conditions de vie particulières à notre monde « technifié » se révèlent à bien des égards désavantageuses. Ainsi, le manque d'activité physique tout particulièrement contribue à faire des enfants des êtres hypernerveux, surexcités, et simultanément entrave leur croissance.

» Bien que des médecins et des pédagogues aient récemment proposé d'appliquer le principe de la leçon quotidienne de gymnastique, il y a encore un long chemin de la théorie à la pratique, cela pour des raisons techniques inhérentes à l'enseignement lui-même et au programme des cours.

» Cela étant, il convient de rechercher des solutions permettant — en dehors du programme ordinaire des cours également — à l'enfant normalement constitué d'étancher sa soif naturelle de mouvement et de jeu. C'est ainsi que dans le public, et dans les milieux de la presse sportive notamment, on a lancé le slogan du « stade de la porte ouverte », par lequel on exprime la nécessité de permettre à la jeunesse d'accéder aux places de sport scolaires, en dehors des heures de classe également.

» Il ne fait aucun doute que cette revendication est aujourd'hui plus que justifiée. Les conditions de sa réalisation n'existent malheureusement pas dans notre commune, en ce sens que les obstacles y foisonnent sous la forme d'insuffisances, tout particulièrement en matière d'organisation. Ainsi, non seulement une utilisa-

tion plus intense de la place de sport implique un entretien accru, d'où un surcroit de frais, mais presque partout font défaut les instruments que nécessitent des installations convenant parfaitement à la pratique du jeu et du sport modernes. De plus, ce sont des moniteurs spécialisés qui parviennent à faire de la pratique du sport et du jeu une judicieuse occupation propre aux loisirs. Cependant, la désignation et la nomination de moniteurs de jeu qualifiés est chose fort malaisée. Je prie donc le Conseil communal de bien vouloir présenter au Conseil de ville, dans le plus bref délai, un rapport relatif aux mesures d'organisation et aux moyens financiers permettant de concrétiser l'idée de la place de sport ouverte à notre jeunesse.

» Je demande en outre d'examiner cette proposition avec diligence. »

Selon le « Berner Tagblatt », M. P. Dübi, directeur des écoles, a reconnu le bien-fondé de la chose, tout en rappelant qu'à la base du système doit demeurer la gymnastique scolaire. D'autre part, M. Dübi a mis en évidence les expériences réalisées actuellement, dans 15 classes de la ville de Berne, sur le plan de la leçon quotidienne de mouvement. Il pourrait appartenir au futur Office municipal des sports d'étudier, voire d'appliquer l'idée du « stade de la porte ouverte », sans d'autre part en exclure les adultes. C'est dans cet esprit qu'a été formulée la proposition du Dr Frey.

Traduction : Noël Tamini

Punition : pas d'heure de gymnastique !

Une mère zuricoise a écrit à la « Nouvelle Gazette de Zurich » une lettre dont nous reproduisons ci-après la partie essentielle :

« Dans les écoles primaires d'ici, l'enseignement de la gymnastique est carrément catastrophique. Je puis vous en parler, puisque j'ai moi-même deux enfants en âge de scolarité (en 3ème et en 5ème). En novembre 1961, j'ai écrit à ce sujet au président de mon arrondissement scolaire, afin d'attirer son attention sur le fait que non seulement la nature des cours de gymnastique mais leur application elle-même laissaient en général beaucoup à désirer. A mon avis, il y a bien longtemps que les deux heures de gymnastique figurant au programme ne suffisent plus à parer efficacement à ce que S. Hoffmann nomme la « dégradation du maintien ». La chose est d'autant plus déplorable qu'en fait ces deux maigres heures sont régulièrement supprimées (salle de gymnastique occupée par la troupe, les PTT, réservée à des exercices de secourisme, etc.), de telle sorte qu'au cours de l'année il arrive tout simplement que des semaines durant les enfants ne reçoivent pas de leçons de gymnastique. J'estime en outre très regrettable que l'on en vienne à priver l'enfant d'une heure de gymnastique pour des raisons d'ordre disciplinaire. Ainsi, on le punit pour une faute commise durant un autre cours. Et l'on n'a « pas de temps » pour la gymnastique !

» De même, les heures de gymnastique qui « tombent » en raison de l'absence du professeur ne sont jamais rattrapées ; mais le contraire va de soi lorsqu'il s'agit d'autres branches, telles la comptabilité ou l'étude des langues.

» On ne saurait guère concevoir que dans un avenir prévisible Zurich parvienne à réaliser un essai analogue à celui entrepris dans le canton d'Argovie (demi-heure journalière de leçon de mouvement). Je désire donc proposer une mesure aisément applicable sur le plan de l'organisation et réalisable, pour ainsi dire, du jour au lendemain, une mesure ne nécessitant donc pas d'énormes travaux préliminaires : A la fin d'une récréation principale, sur un ordre donné, tous les élèves se rassemblent dans la cour de l'école. Et pendant 10 minutes un maître de gymnastique leur fait accomplir

un programme de décontraction et d'exercices libres, qui peut varier chaque jour, cependant que les membres du corps enseignant observent les enfants, veillant à ce que chacun d'eux donne le meilleur de ses forces à la réussite de ces exercices. Par temps vraiment défavorable, le programme de gymnastique pourrait se dérouler dans les différents couloirs de l'école, le succès de cette gymnastique résidant essentiellement dans son absolue régularité.

La réponse du président de l'arrondissement fut vraiment encourageante, lui-même insistant pour que les autorités scolaires prennent conscience de l'insuffisance de la gymnastique scolaire actuelle. Voici d'ailleurs un passage de sa lettre : « Au moyen de cours de gymnastique notamment, le nouveau chef de notre Office municipal de gymnastique et de sport déploie de gros efforts afin d'apprendre au corps enseignant à dispenser correctement l'enseignement de la gymnastique. Il s'est d'autre part attaché à introduire de nouveaux systèmes de répartition de l'enseignement de la gymnastique. Cependant, ses projets, qui doivent d'ailleurs être encore soumis à l'approbation de la commission scolaire centrale, ne sont pas très révolutionnaires. Et puis, en fait, un arrondissement scolaire ne peut lui-même procéder à aucune modification, tenu qu'il est d'observer les différents règlements et prescriptions. Nous prendrons toutefois la peine de soutenir pleinement les nouveaux efforts qui sont entrepris. »

Depuis lors, malheureusement, quelque 18 mois ont passé sans que quelque chose ait changé. Il serait souhaitable qu'à Zurich il se trouve au moins un établissement ou un arrondissement scolaire qui ose introduire, à titre d'essai, de brefs exercices quotidiens, cela afin de rassembler les expériences nécessaires. Puissent ensuite les conditions s'améliorer si possible encore avant qu'arrive pour nos enfants le moment d'envoyer leurs propres enfants à l'école ! »

Traduction : Noël Tamini

Jeunesse efféminée?

W. Siegenthaler, président de l'ANEP

On reproche volontiers à nos jeunes de ne pas priser particulièrement les durs efforts physiques. A cette époque de prospérité économique, de motorisation effrénée, qui permet déjà à des garçons de 14 ans d'ignorer les bienfaits de la marche ou du cyclisme, comment s'en étonner outre mesure ? Il serait toutefois injuste d'adresser ce reproche à la jeunesse scolaire tout entière. Songeons, en effet, à tous ceux, nombreux, que nous rencontrons l'hiver sur les quais de gare ou sur les champs de ski, à tous ceux qui s'adonnent aux courses d'orientation, à tous ceux qui animent les groupements de jeunesse, le mouvement scout ou l'organisation des cadets. Force nous est pourtant d'admettre sans l'ombre d'un doute que notre gymnastique scolaire n'a pas vraiment atteint le niveau souhaitable. Il manque toujours des salles de gymnastique et des places de sport appropriées. Parfois, ce sont des maîtres de gymnastique et de sport qualifiés qui font particulièrement défaut.

Heureusement, il existe des personnalités responsables, animées des dispositions d'esprit nécessaires et pourvues des connaissances techniques indispensables. Il reste malgré tout d'importantes difficultés à surmonter, et les succès ne mûrissent que fort lentement. Mais il serait injuste que nous contestions les progrès réalisés jusqu'ici dans les domaines les plus divers. D'autre part, il n'y aurait non plus aucun mal à ce que chaque personne qui en a l'occasion contribue à améliorer la gymnastique scolaire, en vue de préparer les jeunes à persévérer ensuite dans la pratique du sport. Je voudrais lancer à cet effet un chaleureux appel au corps

enseignant de tous les degrés. N'oublions pas qu'un judicieux entraînement physique de notre jeunesse scolaire a d'heureux effets sur les générations futures. Le père avisé, montrant lui-même le bon exemple à ses enfants, et les encourageant à pratiquer rationnellement les exercices physiques, suscitera en eux la joie, fille de la saine performance, tout en accomplissant une inappréciable besogne. Parvenus à l'âge adulte, des enfants ainsi éduqués seront tout que des êtres efféminés. Eux-mêmes, ils élèveront leurs propres enfants dans le même esprit de sain équilibre entre le développement physique et l'évolution psychique.

(Extrait de l'exposé fait à l'assemblée annuelle de l'ANEP, 1963) Traduction : Noël Tamini

La différence

Dr Roger Bannister, champion d'Europe du 1500 m. en 1954

Un record a-t-il vraiment une importance ? Il me semble parfois qu'il eût mieux valu pour nous de courir sans le contrôle du chronomètre. Personne n'aurait alors pu déterminer le degré de rapidité ou de lenteur d'une course. L'essentiel demeurerait le combat d'homme à homme en vue de la victoire. Mais, jusqu'à main-

tenant, lorsque la chaleur du combat n'est déjà plus qu'un souvenir, c'est le facteur temps qui constitue le critère de la valeur d'une performance.

Les records ne sont à vrai dire que l'ossature de l'athlétisme ; tels les chiffres pour un mathématicien. Tant qu'on ne les accolé pas à un homme, ils n'ont par eux-mêmes aucun pouvoir d'attraction. Certes, ils peuvent enchanter des statisticiens. Peut-être même parmi ces derniers s'en trouve-t-il quelques-uns qui les manipulent avec une satisfaction débordante, compensatrice de leur propre ambition. Il se peut que, d'une manière analogue aux cours notés pour les chevaux, les temps fournissent quelque indication préalable sur la victoire d'un homme. Mais, interrogés au sujet du style du coureur, de la longueur de sa foulée, ils sont muets. D'ailleurs, les performances du discobole ne disent rien non plus de la grâce de son lancer. De même, les temps ne dévoilent rien de la joie que suscite le spectacle de la souveraine maîtrise d'un athlète, de sa puissance dominée et guidée, partiellement innée, partiellement acquise au fil de nombreuses années d'entraînement assidu.

Ce seul contact humain détermine déjà la différence entre l'excitation continue inhérente à la vue d'un coureur à pied et les crispations nerveuses — momentanées — propres aux spectateurs de courses de motocyclettes ou d'automobiles ! Traduction : Noël Tamini

Circuit-training pour chacun

Exposé de Walter Wehrle, Zurich

S'il est en Suisse un mouvement auquel doit s'appliquer l'expression « stade de la porte ouverte », c'est bien le « circuit-training pour chacun », dont le succès ne cesse de croître depuis novembre 1961 et qui, de Zurich, a peu à peu gagné d'autres villes.

A proprement parler, il s'agit plutôt d'une heure d'entraînement physique ou de gymnastique ordinaire, mais qui se pratique dans le cadre d'un circuit-training simple. Procédant d'une manière analogue à ce qui se fait dans la publicité moderne, on a peut-être choisi, pour son pouvoir d'attraction, une dénomination étrangère. Quelques innovations ont ainsi été apportées, qui différencient le « circuit-training pour chacun » de l'habituée heure de gymnastique, et qui lui donnent ainsi un attrait particulier.

Il s'agit là de la pratique véritablement libre du sport. Comme le dit son nom, chacun peut s'y adonner, hommes ou femmes, jeunes ou vieux, gens entraînés ou non, doués ou non. Le participant n'est pas obligé d'appartenir à une société. La collaboration du participant demeure tout à fait libre. Le moniteur démontre l'exercice et indique la cadence. Les gens âgés ou de faible condition physique font des pauses respiratoires lorsqu'ils le désirent.

En contre-partie, chaque participant verse une somme de 50 ct. par soirée, indemnité qui sert à couvrir les frais de location de la salle de gymnastique, les frais d'ordre administratif et à rémunérer le travail de l'entraîneur. Le concierge chargé du nettoyage s'occupe d'encaisser cette taxe ; il reçoit lui-même une petite indemnité pour la tenue de la comptabilité et pour la remise de l'argent à l'office central. Le contrôle est assuré par le moniteur et par des membres de l'association organisatrice.

Ce qui différencie le plus le « circuit-training » d'une heure ordinaire de gymnastique c'est son accompagnement musical. Tous les participants sont enthousiasmés par le rythme, par la cadence que la musique insuffle aux exercices ; et tous sont d'avis que sans la

musique la gymnastique perdrait la moitié de son attrait.

On commence par une demi-heure d'échauffement sur un rythme musical (marche, fox-trott, polka ou valse) ; puis, l'on passe au circuit proprement dit. Il se compose des exercices simples que voici : de la position accroupie sauter à l'extension maximale ; sautiller en appui sur les barres ; de la position couchée dorsale, flexion du torse en avant, mains et pieds se touchant en l'air ; rétablissement en avant à l'appui au reck ; de la position couchée faciale arquer le corps, jambes et bras tendus ; en suspension dorsale à l'espalier lever les jambes à l'horizontale. Les participants commencent en rangées de 6. Chaque exercice est répété 5 fois, puis l'on passe à l'exercice suivant en faisant alors une pause respiratoire de 15 secondes. Ceux qui ont accompli le circuit reviennent dans le rang. On opère donc toujours avec des formations de 6 x 6 personnes. L'heure de la séance est extraordinairement favorable. Elle a lieu en effet immédiatement après le travail ; début à 18 h. 30 et 18 h. 45. Le moment choisi n'est donc pas illogique, comme l'est en soi chez nous l'heure de la gymnastique et de l'entraînement (en général à 20 heures, soit après le souper).

A Zurich, le circuit-training se pratique dans 5 salles de gymnastique. En hiver, on compte en moyenne chaque soir quelque 50—60 participants. Dans d'autres villes, diverses sociétés sportives ont repris cette idée, de telle sorte que le circuit-training s'est répandu également à Kloten, Bâle, Thoune, Baden et Berne.

La propagande se fait d'une manière très judicieuse, au moyen de petites annonces publiées par la presse quotidienne et par la presse sportive. On a remarqué que même les avis les plus courts provoquent une immédiate augmentation des participants.

Traduction : Noël Tamini

(Résumé d'un exposé fait lors du Symposium 1963, à l'EFGS de Macolin).