

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:	12
Artikel:	Jeunesse et loisirs
Autor:	Tamini, N.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996379

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: 14.01.2026

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



Le plus beau stade, la forêt...
(Photo tirée de « Cross Promenade »)

rythme, et à d'autres moments allonger les distances. Chaque effort sera poussé jusqu'à la fatigue (musculaire localisée) afin de provoquer une forte « dette d'oxygène ». Il est évident que, dans ces cas, les temps de « repos actifs » ou « relatifs » doivent être allongés.

- les athlètes endurants éviteront les efforts trop intenses ou trop longs de manière à pouvoir en augmenter le nombre et ainsi atteindre une série d'au moins 30 efforts d'une durée allant de 15" minimum à 30" maximum, avec des intervalles de repos relatif de 90" à 45". Ces efforts doivent évidemment rester de nature très diverse et non se résumer à des 100, 150 ou des 200 m en terrain plat.
- les athlètes véloces travailleront leur coordination et leur décontraction dans des séries d'exercices spéciaux de vitesse (durée très courte, rythme maximum) ainsi que dans des déboulés en descente et des exercices préparant au départ.
- les athlètes bénéficiant d'une bonne coordination insisteront sur les exercices spéciaux de sauts et de « tumbling ».

Remarques :

- les athlètes endurants pourront de temps à autre mettre cette séance à profit pour couvrir une très longue distance en terrain très varié, mais en « travail continu ».
- Si, au cours de la première phase, tous les athlètes participaient aux mêmes activités au sein d'un même groupe, ici, dans la deuxième phase, il sera nécessaire de former quelques « ateliers » placés sous la direction d'un moniteur ou d'un athlète formé. (...)

Tiré de « Cross Promenade », de R. Mollet

Jeunesse et loisirs

N. Tamini

Les loisirs occupent une place de plus en plus grande dans la vie de Monsieur Tout-le-monde. Les meubler devient un problème pour chacun, un souci pour l'individu, mais aussi pour la collectivité. Et la jeunesse n'échappe pas à cette transformation progressive de la vie quotidienne. Elle dispose en effet aujourd'hui de loisirs inconnus des générations précédentes, loisirs d'ailleurs bien plus vastes et plus variés que naguère. En outre, elle est généralement munie d'un pécule que seule une faible minorité de ses aînés possédait. En d'autres termes, la voilà tout à coup capable de modifier le chiffre d'affaires de nombreux commerçants ! Récemment, une maison d'édition française a fait procéder à une enquête auprès des jeunes de 12 à 18 ans environ, afin de déterminer leurs besoins culturels. D'autre part, l'association française « Loisirs—Jeunes » a mené une enquête parallèle au sujet des loisirs de cette jeunesse.

Or, il résulte de ces recherches que deux catégories d'activité bénéficient actuellement des faveurs de la jeunesse : le sport et la lecture. De plus, dans l'esprit de la plupart des jeunes, bien loin de s'exclure mutuellement ces deux centres d'intérêt sont complémentaires.

« Bien entendu, note à ce sujet M. J. Hollier-Larousse, dans un récent article de « L'Equipe », il y a des distinctions à faire et des nuances à marquer. Le genre de lectures qui retient les adolescents qui poursuivent leurs études n'est pas le même que celui qui intéresse ceux déjà entrés dans la vie active et professionnelle. Les uns y cherchent surtout un délassement et une distraction, les autres sont davantage portés vers des lectures de documentation ou de culture. De même d'ailleurs, les sports pratiqués sont souvent différents. » Fait surprenant pour certains, dans les mentions qui sont faites par la jeunesse, de lectures prises dans les journaux et périodiques, c'est la presse sportive qui vient en tête.

Un autre dénominateur commun, la qualité du sérieux des réponses reçues et des goûts de la très grande majorité des écoliers, lycéens, apprentis et salariés interrogés. « Ils exigent, remarque encore M. J. Hollier-Larousse, comme vertu principale des lectures et des distractions qu'on leur propose un caractère de solidité qui ne laisse pas place au faux-semblant et à la tricherie. Cette attitude mentale correspond bien à celle du sportif pour qui l'honnêteté et la loyauté sont les vertus cardinales ... »

On le sait, les jeunes désirent s'affirmer, à l'égard d'eux-mêmes comme à l'égard de leurs parents et de leurs camarades. Aussi recherchent-ils dans l'activité sportive l'affirmation de leur force neuve ou son développement, et dans leurs lectures les éléments d'un enrichissement culturel qui dépasse la simple distraction. Par contre, fait curieux, certaines distractions, telles que l'attention vouée aux chanteurs à la mode ou à des films faciles, jouent dans la vie des jeunes un rôle bien moindre qu'on aurait pu le croire a priori. Parents, éducateurs, moniteurs noteront ainsi avec un évident réconfort que la majorité des jeunes savent déjà mettre au premier rang les activités ou délassements présentant un véritable intérêt, et laisser à un rang secondaire tout ce qui contribue moins à la vraie formation des hommes et des femmes de demain. Acquérir de solides connaissances et développer harmonieusement leurs forces physiques, voilà leurs soucis majeurs.

Et pour réaliser leurs nobles aspirations, les jeunes ont besoin de leurs aînés ; il serait bien fâcheux de les décevoir.