

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 24 (1967)
Heft: 8

Rubrik: Chez nous

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: 13.01.2026

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

S'entraîner à 16 heures

(...) En Suisse, le sportif se rend au stade ou à la patinoire à la sortie du bureau ou de l'usine, c'est-à-dire à 17 heures en mettant les choses au mieux. Nous connaissons des clubs de football de première ligue où l'entraînement ne commence pas avant 20 heures, car certains éléments viennent de l'extérieur. C'est anormal. En effet, au lieu de s'intégrer à l'existence quotidienne, le sport vient en rompre le rythme. Il coupe le sportif de sa famille. De plus, le temps de récupération est insuffisant.

Les progrès des athlètes de l'Est — et plus précisément des hockeyeurs roumains, polonais et yougoslaves — ne sont pas dus qu'aux encouragements d'un régime qui soigne une politique extérieure de prestige. Ils résultent pour une bonne part d'une structure différente de la journée de travail. A l'Est, on travaille de 7 ou 8 heures à 14 h. 15 ou 16 heures, rarement au-delà. L'athlète peut ainsi intégrer le sport à sa vie. Le sport n'est plus une charge, un élément perturbateur, mais une activité de loisir, au même titre que la fréquentation d'une bibliothèque ou d'une maison de la culture.

La Ligue suisse de hockey sur glace veut, elle aussi, fixer les entraînements à 16 heures. L'idée est juste, mais elle présente un grave inconvénient: elle met les exigences sportives en contradiction avec celles du travail, elle coupe le sport de la vie sociale; elle fait du sportif une sorte de travailleur de luxe, auquel la société peut se permettre d'accorder un régime de faveur.

En fait, il nous semble que le sport helvétique ne peut pas changer tout seul, en vase clos. Remplacer les dirigeants, modifier les structures, ce sont des solutions de replâtrage. Tendue vers l'acquisition de biens de consommation, mal préparée à la suppression de la sacro-sainte pause de midi, la Suisse des années 60 a mauvaise conscience devant les loisirs. Ce n'est pas un état d'esprit favorable au développement du sport.

Ph. C. « Journal de Montreux »

Il y a ceux qui...

J'ai rencontré hier dans la cour de mon immeuble un vieux monsieur qui est fier de son fils. Et qui a raison de l'être. Il m'a dit à peu près: pendant qu'à Zurich, quelques centaines d'énergumènes se battaient avec des policiers parce que quatre hurluberlus plus ou moins efféminés se produisaient sur une scène immense, le « mien » était en train de souffrir, le sac au dos, les skis aux pieds: il effectuait les pénibles kilomètres du Trophée du Muveran, avec quelques centaines d'autres. Il s'est classé plus près des derniers que des vainqueurs. Mais il est revenu avec un large sourire, le teint hâlé, et le sentiment d'avoir, avec les deux copains de son équipe, fait quelque chose de beau, de grand, qui le revalorisait à ses propres yeux.

Et ce papa d'ajouter: Il y avait je ne sais pas combien de concurrents accrochés à la pente, dans les Alpes vaudoises, grimant péniblement vers le Pacheux. Il n'y a pas eu le moindre accident, ni même d'incidents. Mais on a déploré à Zurich une fracture du crâne et pas mal de contusions. Vous pouvez bien penser que je préfère avoir un fils qui fait de la montagne, qui prend peut-être quelques risques, mais qui est sain de corps et d'esprit, qu'un garçon aux cheveux longs, qui prend des attitudes de bravache, et qui s'extasie devant

les gesticulations stupidement hystériques d'un quatuor de musiciens que je trouve personnellement déplorables, quelle que soit la valeur — paraît-il — de leurs productions, du point de vue « musical ».

Il m'a semblé intéressant de faire connaître cet avis. Il y a beaucoup de catégories d'individus. Dans le sport. Ceux qui ne font que critiquer et démolir, qui sont omniscients et imbus d'eux-mêmes (du genre: « Je l'avais prévu, je vous l'avais bien dit »). Ce sont les sportifs en chambre, les spécialistes du Café du Commerce. Il y a ceux qui ne font rien pour encourager les jeunes à consentir les sacrifices nécessaires pour que leur éducation physique aille de pair avec celle de l'esprit. J'ai apprécié l'attitude de ce père de famille qui s'est réjoui de voir son rejeton se lancer dans la grande aventure du Muveran, malgré les risques qu'elle comporte, et dont la comparaison avec les énergumènes zurichois est parfaitement fondée.

La jeunesse actuelle est divisée en deux genres bien distincts. On mesure la différence à la longueur des cheveux. Ceux qui passent leur temps à pousser bêtement sur les poussoirs des machines à sous et qui sifflent les filles dans la rue; ceux qui acceptent de marcher plusieurs heures, les skis sur l'épaule, pour gagner les derniers champs de neige. Ou qui se rendent au stade chaque fin d'après-midi pour s'entraîner en vue de la saison d'athlétisme. Qui se rangent aux ordres de leur entraîneur et qui participent au grand mouvement sportif. Ils ne peuvent pas être tous des champions. Mais ils ont au moins la satisfaction de l'effort librement consenti et de la camaraderie qu'engendre le sport.

On me dira que, de tout temps, il a fallu constater ce schisme entre les inutiles et les actifs. Il devient de plus en plus perceptible.

Marc Mayor

« Feuille d'Avis de Lausanne »

Cours de gymnastique pour personnes âgées

Les cours de gymnastique pour personnes âgées, qui ont été lancés avec des moyens fort modestes au début de l'année, ont connu, en quatre mois, un essor inattendu autant que réjouissant.

Aujourd'hui, c'est en dix-sept endroits de la ville et des régions suburbaines que des cours ont lieu régulièrement. Et plusieurs d'entre eux ont dû être doublés à cause du grand nombre de participants. On compte maintenant une moyenne de 25 personnes par cours.

Les moniteurs sont au nombre de dix, et une nouvelle équipe va être formée prochainement pour pouvoir prendre la responsabilité d'autres cours dès l'automne prochain.

Les participants et participantes à ces cours sont en général très satisfaits des résultats: beaucoup déclarent qu'ils ressentent une amélioration très nette de leur état de santé, qu'ils souffrent moins de rhumatisme, sont plus souples, plus détendus et dorment mieux. Ce qui n'a d'ailleurs rien de surprenant: ce sont les bienfaits habituels de l'exercice et du mouvement, mais on ne s'était guère avisé jusqu'à présent qu'ils pouvaient s'appliquer aussi aux personnes âgées.

Mais, pour celles-ci, les bienfaits sont aussi d'ordre moral. Car ces cours les sortent souvent de leur isolement et leur permettent d'établir des contacts avec d'autres personnes de leur quartier. (...)

« La Tribune de Genève »