

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: 10

Artikel: Le sport scolaire (III)
Autor: Futter, H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997730>

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: 12.01.2026

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

Le sport scolaire (III)

H. Futter, sous-directeur de l'Ecole normale supérieure de Zurich

(Extraits d'un exposé présenté au 7e Symposium de Macolin)

2.2. Aspects hygiéniques

2.2.1. Lutte contre le manque d'activité physique

L'hypocinésie ou manque d'activité physique est considérée comme une maladie de notre époque. L'inactivité est la cause de beaucoup de maux actuels: troubles circulatoires, maladies de l'appareil digestif, lombagos, déformations des pieds, lésions des muscles, des os et des ligaments de la colonne vertébrale, maladies nerveuses. Le remède le plus efficace et le meilleur marché en est simple: une activité physique plus intense. Dans une étude très fouillée, faite par les professeurs Kraus et Raab, les chiffres prouvent que « l'hypocinésie est une maladie causée par un manque d'activité physique. Elle atteint spécialement la jeunesse. Les mesures préventives devraient commencer au berceau déjà, puis se poursuivre durant la petite enfance et se continuer à l'école ».

Mellerowicz, dans son exposé sur les possibilités physiques de la jeunesse actuelle, affirme « qu'il est urgent de réagir contre les lésions, les maux et les altérations dus à l'immobilité et d'en protéger spécialement notre jeunesse ».

Nous avons également constaté les dangers de ce manque d'activité physique dans notre pays et l'indifférence la plus complète de certains milieux à ce sujet. Pourquoi n'écoute-t-on pas ceux qui conseillent la pratique de l'exercice physique? Les gens ne reconnaissent probablement pas la nécessité de l'activité corporelle et d'un entraînement régulier. Ici encore, l'école doit suppléer à l'insouciance des parents, et nous abordons ainsi à nouveau le problème de la leçon de gymnastique quotidienne. Cette solution idéale est encore une utopie dans notre organisation scolaire actuelle. En effet, la réalisation de ce projet n'est guère possible. Il manque des emplacements de sports, des halles de gymnastique, des cadres et des heures au programme. Pourtant, cette idée se réalise lorsque les conditions d'organisation le permettent. Mais la plupart de nos écoles doivent rechercher d'autres solutions, et l'une d'entre elles est le sport scolaire facultatif.

Nous aurons fait un grand pas pour la lutte contre le manque d'activité physique lorsque tous nos élèves participeront, en dehors des heures de gymnastique obligatoire, à un entraînement régulier, soit dans le cadre des sociétés sportives ou du sport scolaire, entraînement qui deviendra par la suite une nécessité et un besoin.

2.2.2. Conditions d'une vie saine

Il s'agit des conditions et du milieu dans lesquels vit et grandit l'enfant. L'école doit, avec la collaboration des parents, utiliser toutes les possibilités pour inculquer à l'enfant le sens des vraies valeurs. L'occupation des loisirs joue ainsi un rôle important et le sport scolaire est l'une des possibilités offertes à l'enfant. Il pourra pratiquer tous les jeux, la natation, la course d'orientation, l'excursion, le ski, etc. L'entraînement bien dirigé donnera l'occasion d'aborder les problèmes concernant la nourriture, le besoin de sommeil régulier, l'alcool et la cigarette. A cette occasion, le com-

portement des dirigeants et leur exemple dépassent largement la valeur des discours!

2.3. Aspects didactiques

2.3.1. Individualisation de l'enseignement

Dans un chapitre précédent (chap. 2.1.3.), nous avons constaté actuellement une variété plus vaste des aptitudes et des talents. Une classe primaire normale est composée d'enfants très différents les uns des autres par leur intelligence, leurs intérêts, leur faculté de réception, leurs rythmes de travail. De plus, à la gymnastique, les aptitudes physiques d'enfants du même âge peuvent être très diverses, car elles dépendent d'un développement psychosomatique souvent très divergent.

Une enquête sur les aptitudes physiques, la force, l'endurance, la vitesse, la mobilité, effectuée dans le canton de Zurich auprès de 1000 élèves, garçons et filles de la 4e à la 9e année scolaire, démontre d'une manière frappante l'ampleur de la variation et une diversité assez considérable.

		Effectif	Ampleur de la variation	Moyenne	Diversité
4e année scolaire	g.	74	0—24	11.2	40 %
4e année scolaire	f.	38	0—22	13.3	45 %
5e année scolaire	g.	70	0—33	16.9	42 %
5e année scolaire	f.	39	0—27	16.9	34 %
6e année scolaire	g.	159	1—32	16.5	41 %
6e année scolaire	f.	79	0—33	13.3	59 %
7e année scolaire	g.	157	0—25	14.3	34 %
8e année scolaire	g.	41	2—28	17.9	32 %
8e année scolaire	f.	75	2—27	12.5	38 %
9e année scolaire	g.	55	3—33	17.6	32 %

Une adaptation de ces éléments devrait être envisagée si l'enseignement devenait plus individualisé. Ainsi, pour augmenter la performance individuelle, l'enseignement général devrait de plus en plus s'adresser à l'élève en particulier. Cette forme d'enseignement serait difficilement réalisable dans les leçons de gymnastique ordinaires, bien qu'il soit possible de répartir les élèves en trois groupes homogènes. Par contre, le sport scolaire facultatif se prêterait fort bien à ce genre d'enseignement. De plus, l'élève pourrait pratiquer la discipline de son choix. Ainsi se trouveraient réunis les goûts et les aptitudes des enfants.

2.3.2. Gymnastique scolaire et cours à option

Le développement de l'enfant par la pratique de toutes les activités physiques est l'un des buts de la gymnastique scolaire. Les manuels officiels donnent toutes les instructions concernant l'éducation du mouvement et de la tenue, de la gymnastique aux agrès, l'athlétisme, les jeux, la natation, les exercices dans le terrain, le ski, le patinage, la danse, pour ne citer que les activités principales. Une spécialisation et un travail en profondeur ne sont ainsi pas possibles.

Très souvent, les élèves ont une préférence pour telle discipline, ou des dispositions marquées pour tel genre

de sport. Ils s'y intéressent, désireraient s'y entraîner activement et obtenir des résultats. Le sport scolaire facultatif leur donne cette possibilité de se spécialiser, d'apprendre les finesses de la technique, de s'entraîner sérieusement, de comparer les performances obtenues. Les heures de gymnastique scolaire ne peuvent apporter à l'enfant un tel enrichissement.

2.3.3. Buts à atteindre

Les livres de gymnastique scolaire répartissent la matière en fonction des différents degrés d'âge, mais sans fixer de programme bien défini. Seul l'art. 5 de l'Ordonnance fédérale encourageant la gymnastique et les sports du 7 janvier 1947 fixe pour les garçons un examen d'aptitude physique à la fin de la scolarité obligatoire. Ces examens sont organisés par les cantons. Dans le canton de Zurich, tous les garçons de la 8e année scolaire, soit à l'âge de 14 ans, subissent ces examens qui comportent les épreuves et les exigences minimales suivantes:

1. Course de 80 m. 13,4 sec.
2. Course de 1 km dans le terrain 4,50 min.
3. Saut en longueur 3,40 m
4. Saut en hauteur 100 cm
5. Lancer de distance de la balle de cuir 30 m
6. Grimper à la perche de 5 m 9,2 sec.
7. Barre fixe à hauteur de tête — s'établir en av. à l'appui
— tourner en arr. à l'appui
— sauter en av. par-dessous la barre à la station

5000 garçons du canton de Zurich subissent chaque année ces examens organisés dans 100 régions différentes. « Les exigences demandées à chaque discipline sont plutôt faibles. Mais l'examen n'est réussi que si toutes les performances exigées sont réalisées. Cette obligation est loin d'être négligeable. En 1965, 64,8 pour cent des participants ont rempli les conditions demandées dans les sept disciplines et réussi l'examen »

(Rapport officiel du département de l'instruction publique du canton de Zurich).

Depuis trois ans, un barème de points a été établi pour les examens de fin de scolarité. Le garçon peut ainsi compter le total des points obtenus dans les 7 disciplines. Ces examens peuvent ainsi se dérouler sous le signe d'une compétition individuelle, de groupes ou de classes. Pour donner plus de piquant, le département de l'instruction publique a créé un insigne attribué aux élèves ayant réalisé de très bonnes performances. Les élèves et les maîtres s'intéressent vivement à cet examen. Très tôt, les élèves sont initiés à la technique des différentes épreuves, sont entraînés systématiquement; ils améliorent ainsi leurs résultats et se présentent avec beaucoup d'allant à l'examen. Remarquons que dans plusieurs endroits une compétition semblable est également organisée pour les filles.

La détermination d'un but stimule les garçons et les filles et exige d'eux un certain effort. Chaque garçon a du plaisir à accomplir une performance et recherche de telles occasions. Le pouvoir d'accomplir une action renforce la confiance en soi et pousse à se dépasser soi-même. La performance n'est valable que si elle peut être mesurée et comparée. Dans ces cas, les mesures sont nécessaires et éducatives. Les examens n'ont pas de valeur en eux-mêmes, mais c'est grâce à des compétitions diverses, aux buts proposés que le jeune homme essaiera de donner le meilleur de lui-même. En aucun cas, la recherche de la performance ne devra prédominer.

Prendre ses responsabilités, s'entraîner systématiquement, faire de l'auto-critique sont également des buts à atteindre par les élèves.

Trois aspects didactiques du sport scolaire sont particulièrement importants: l'individualisation de l'enseignement, la gymnastique scolaire et les cours à option, les buts à atteindre. Nous devons maintenant examiner les programmes, les formes d'enseignement, les élèves, la direction et les formes d'organisation du sport scolaire facultatif en tenant compte des aspects éducatifs, hygiéniques et didactiques.

(à suivre)

Traduction: Numa Yersin

Effet immédiat avec DUL-X, le produit de massage biologique	Accroît sans brûler l'irrigation sanguine d'où tonification de la peau et des muscles	Résultat: Supprime courbatures et fatigue, donne force et endurance	Flacon fr. 3,80 Emballage économique à fr. 6,50 et 11,50 En tube, Crème à fr. 2,80 Vente en pharmacies et drogueries OICM 12'548/49	Eprouvé scientifiquement Adopté par les champions internationaux BIOKOSMA S.A. Ebnat-Kappel (Suisse) Agence en France Biokosma France SA 39 LONS-LE-SAUNIER
D	U	L	-	X ®