

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: 25 (1968)
Heft: 9

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: 16.01.2026

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

Les médicaments ne sont pas le vrai remède

Il n'y a pas si longtemps, les enfants de la ville et de la campagne avaient encore assez d'espace pour s'ébattre et pour jouer. Aujourd'hui, notre jeunesse doit refréner son désir d'activité physique, car dans le bouillonnement de leur trafic, les routes ne se prêtent plus aux jeux des gosses. Quant à nos places et parcs municipaux, ils sont émaillés de tableaux d'interdictions.

La situation est encore bien plus préoccupante dans le cas des adultes. Chez eux, les troubles et maladies inhérents à la civilisation moderne se multiplient de façon alarmante. Et l'une des causes importantes en est sans aucun doute le manque chronique de mouvement. Outre la période de service militaire, qui oblige le citoyen en gris-vert à déployer une activité physique accrue, les jeunes gens sont, pour ce qui est de leur forme physique, complètement laissés à eux-mêmes. Et l'on remarque qu'en général l'activité physique régresse rapidement dès l'entrée dans la vie professionnelle ou après le mariage. Une enquête a montré que, sur 942 ouvriers de fabrique zurichois âgés de 20 à 65 ans, seuls 154 étaient membres actifs d'une société de gymnastique ou de sport (Hanhart). Il paraît hors de doute qu'au-delà de la trentaine ou de la quarantaine, seule une minorité de plus en plus faible de Suisses pratique encore, de quelque manière que ce soit, un entraînement physique systématique (U. Frey). Malgré tous les moyens techniques et toutes les découvertes destinés à épargner du temps, le temps libre de l'homme moderne diminue de plus en plus. Il a notamment trop peu de temps pour un entretien complet de son corps. Et pour un trop grand nombre, l'hygiène prend la simple forme du mouchoir de poche en papier et de la pâte dentifrice.

Notre vie raffinée nous a certes procuré de nombreuses améliorations. Bien des travaux sont ainsi devenus plus faciles, parce qu'exigeant moins d'effort. Mais cette culture dite matérielle a d'autre part des répercussions si négatives sur l'état de santé général que l'humanité marche de plus en plus rapidement vers une situation physique alarmante.

Les médicaments et reconstituants de tous genres prônés à grande débauche de propagande ne pallient rien du tout. Ils aident seulement à atténuer la douleur; les cas où disparaît ainsi la cause même du mal sont fort rares. Car seule une thérapeutique active permet de rétablir l'activité physique négligée. Mais qu'il s'agisse de prévenir ou de guérir, les exercices physiques et le sport sont à même d'annihiler efficacement les néfastes effets de notre civilisation. Arnold Kaech dit d'ailleurs du sport qu'il est le vaccin le plus naturel contre les conséquences du manque d'activité physique lié à notre civilisation de technique. Le sport remplit ainsi une importante fonction sur le plan de l'hygiène sociale.

Si nous ne luttons pas sérieusement là-contre, nous deviendrons un peuple de plus en plus sédentaire, des gens affligés de cœurs paresseux. Or, c'est en remédiant judicieusement au manque d'activité physique que nous stopperons cette bien regrettable évolution. La création de surfaces de verdure, de zones de délassement, de places de jeu et de sport, de piscines est donc une tâche intéressante toute commune prévoyante. Et quiconque se sent responsable de la santé de notre population, et tout particulièrement du développement sain et harmonieux de notre jeunesse, a maintenant le devoir d'approuver la construction d'installations de gymnastique, de jeu et de sport. Car, nous le savons

bien — les médecins nous le disent très catégoriquement — les exercices physiques pratiqués régulièrement sont le moyen le plus simple et le plus efficace de lutter contre les fâcheuses conséquences de notre monde hypercivilisé.

Marcel Meier / Trad.: N. T.

Sport et plein air au service de l'humanisme

(...) Si le sport et le plein air sont pratiqués avec mesure, comme une condition nécessaire au développement harmonieux de la personne, sans aliénation de ses facultés intellectuelles et de sa vocation à la vie spirituelle et à la culture, alors la recherche du dépassement dans les luttes sportives et les exploits de plein air ne sera plus une satisfaction donnée aux instincts égoïstes et violents, mais un moyen de mettre le corps et la volonté au service de l'esprit, et par lui au service du prochain et de la civilisation.

La tâche est belle: il s'agit à la fois de réhabiliter le corps dans sa dignité, dans la beauté de ses attitudes et de ses gestes, et de le défendre en tant qu'habitable et instrument de l'esprit. Il s'agit d'obtenir d'une part que l'athlète soit aussi soucieux de sa culture et de sa vie spirituelle que de ses muscles, et que d'autre part l'intellectuel ne soit ni un timoré, ni un débile physique, mais qu'il se montre capable de s'engager corps et âme dans l'action et, le cas échéant, de défendre par la force physique les valeurs qui lui paraissent essentielles.

Pour permettre à l'homme total d'émerger de la présente crise de civilisation, il faut commencer par réaliser les conditions qui favoriseront cette émergence, tout en sachant bien que seul un courant de vie spirituelle peut la promouvoir et que par conséquent l'action est à engager aussi sur un autre plan.

Que les organisations de jeunesse et d'éducation populaire et les clubs sportifs tendent donc à la polyvalence: le club idéal, selon l'Essai de doctrine du sport, est « sportif, culturel et social ». Que les groupements professionnels et économiques s'attachent à fonder de tels clubs. Que les installations sportives et de plein air se multiplient et soient conçues en fonction de cette polyvalence. Qu'on y soit attentif aussi bien à respecter la liberté des personnes qu'à faciliter et organiser la vie collective.

Nous croyons que l'homme nouveau vers lequel nous tendons, intégrera l'idée d'équilibre de la Grèce antique, la conception dramatique de l'existence et les aspirations spirituelles du christianisme, le sens de la réalité économique et le dynamisme social du marxisme, l'esprit de recherche et le sens du mouvement du monde moderne. Ayant assuré un équilibre de sa personnalité physique et de sa sensibilité, l'homme total rendra plus efficace les « avancées » d'une intelligence tendue vers un avenir à réaliser et d'une spiritualité tendue vers la découverte des significations et leur incarnation dans l'activité humaine. C'est alors qu'il sera un homme « total », tout en restant ouvert à des développements ultérieurs, car à une somme, on peut toujours ajouter.

Ce qui importe, c'est que soit toujours respectée une hiérarchie des éléments qui composent cet homme total, hiérarchie dont la base certes est corporelle, mais au sommet de laquelle doit être placé l'esprit.

Jean Le Veugle

« Le Coopérateur suisse »