

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	26 (1969)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Les pratiquants

### 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>**

## Chez nous

### Esprit sain dans un corps sain

Aux J. O. de Mexico, la supériorité américaine est apparue nette, écrasante, sans équivoque. On s'y attendait et c'aurait pu être banal. Cependant, la foulée prodigieuse des sprinters et l'envol spectaculaire des sauteurs ne nous ont-ils pas ébahis devant nos postes de télévision, arraché des cris d'admiration?

Faut-il attribuer ces performances extraordinaires au niveau de vie exceptionnel des yankees et à leur nourriture sélectionnée, orchestrée en vitamines, fabriquant à volonté des supermen? Il ne semble pas; on se nourrit tout aussi bien en Suisse et on n'est pas si mal logé. Une autre observation met en évidence la forte proportion de Noirs dans le contingent d'athlètes débarqué à Mexico. On ne peut nier la dominance des Noirs en demi-fond; ils ont dans ce domaine un net avantage sur les Blancs. Pourtant sur l'ensemble des Noirs, les plus forts sont incontestablement les Américains. Ce n'est pas encore là le secret de cette suprématie. Ce secret, il est très simple: la nécessité du sport à l'école. Les enfants savent nager avant de marcher, les lycéens disposent parfois de 2 heures de sport par jour, les universitaires battent des records du monde et parallèlement accomplissent normalement leurs études, parfois même avec brio!

Piscines, aires de lancer, pistes, terrains de jeux entourent les écoles, indignes de ce nom sans cela. Le sport est obligatoire mais, présenté avec pédagogie depuis la tendre enfance, il ne brusque ni ne dégoûte mais stimule plutôt les énergies. Les jeunes choisissent les sports qui conviennent à leurs qualités naturelles et s'y soumettent avec discipline. Les futurs champions sont découverts très tôt et peuvent, grâce aux entraînements qui leur sont donnés en fonction de leurs aptitudes, révéler un jour leur classe et leur force. C'est le cas des jeunes nageuses et celui de bien d'autres encore.

Chez nous, les quelques champions que nous comptons se sont cherchés eux-mêmes. Là-bas, tous les jeunes sont aidés, amenés à développer leurs qualités. Songez qu'à 20 ans chaque Américain a derrière lui un capital de quelque 4 à 5000 heures de sport. Le nombre de sélectionnés pour les J.O. est restreint et comme les

meilleurs sont nombreux, les épreuves de Mexico n'ont certainement pas atteint le niveau des épreuves de sélection américaine.

Que faut-il en penser? Que les Américains ont de l'avance sur nous? C'est vrai. Ils ont compris et appliqués ce qu'il nous faut appliquer. Puisqu'on connaît l'aspect du problème, pourquoi ne pas agir en conséquence? On accuse les jeunes de mollesse, on les traite d'invertébrés. Ce qui leur faut, c'est du mouvement, de l'équilibre, en un mot: du sport. Que peut faire un lycéen en une ou deux malheureuses heures de gymnastique par semaine, entourées d'heures de classe où il s'enkylose sur sa chaise? Prendre sur ses loisirs du temps pour développer son physique? Oui, mais ça coûte assez cher et ça ne suffit pas. Il faudrait dans le cadre du programme scolaire, prévoir jusqu'à une heure par jour de déroulement organisé, sérieux, sans désavantager le travail intellectuel et cela par une rationalisation et une juste proportion des matières et des horaires.

Yvan Schütz  
«Journal du Collège de Sion»

### Union romande des Amis de la nature

SPAN. Les présidents des sections romandes de l'Union touristique suisse des Amis de la nature se sont réunis en assemblée à Yverdon, le dimanche 24 novembre 1968 pour fêter le quinzième anniversaire de la constitution de leur Union romande. A cette occasion, ils ont acclamé président d'honneur le conseiller national Jean Riesen, de Flamatt, qui a assumé brillamment la présidence de l'URAN durant ces quinze années. Son successeur a été désigné en la personne de Pierre-André Steiner, de Genève, qui a été, durant quelques années, président de la section du Locle, puis ensuite, président de la section de Genève des Amis de la nature.

L'assemblée a, en outre, examiné l'activité future sur le plan sportif et culturel, ainsi que les perspectives de la construction d'une maison nationale en Suisse romande, qui pourrait être réalisée à assez bref délai.

## Les pratiquants

### Quelques conseils du docteur van Aaken

(Ces lignes, extraites d'un article de «Documentation sportive», no 14, de l'INS, Paris, sont destinées non seulement aux sportifs de compétition, mais à chacun de ceux qui désirent se maintenir en bonne santé. — N. T.)

«Cours chaque jour, mais cours lentement, cours beaucoup, c'est-à-dire que dans l'entraînement de la course à pied, tout comme dans les autres spécialités de fond, c'est le nombre de kilomètres qui est déterminant et non l'intensité. Cours tout d'abord pour augmenter le kilométrage, avec des pauses, par la suite pendant des heures sans arrêt; cours par n'importe quel temps, mais habille-toi en conséquence, c'est-à-dire qu'il vaut mieux trop transpirer en courant que pas assez; les pauses de repos devront être établies de telle sorte

qu'on se sente frais et qu'on ait de nouveau envie de courir; cours à une allure qui ne soit jamais supérieure à celle de la compétition ou diminue l'intensité quand la fréquence du pouls dépasse 150; travaille les courses au train en tant que fractions de la distance de course mais ne les répète que jusqu'à concurrence de la distance de course.

»Entraîne-toi selon la méthode «de fond» jusqu'à ce que ton pouls soit d'environ 48 battements par minute; après une longue préparation de fond, cours également sur des 30 ou 40 m, mais avec de longues pauses de repos consacrées à la marche ou au «trot»; que ton entraînement se fasse comme un jeu, comme le font

Suite page 26

# Sport militaire

## Coup d'œil sur la vie sportive de la division de mont 10

C'est sous ce titre que s'est déroulé à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, du 2 au 4 septembre 1968, un cours de gymnastique groupant une trentaine d'officiers de la div de mont 10.

Le but principal de cette rencontre était de préparer des officiers aptes à dispenser un programme basé sur des conceptions modernes d'entraînement et à organiser les tests de condition physique durant le CR.

Il était 11 heures précises lorsque le major C. Bovay, cdt du cours et officier des sports de la div, ouvrit la séance d'information en souhaitant la bienvenue à chacun.

La préparation minutieuse d'un plan de travail imposé et son application sous les ordres du cap Gilliéron et de son adjoint le lt Schneider confirma pleinement l'utilité de l'œuvre entreprise.

C'est ainsi que les élèves se sont réunis autour de la même table pour étudier des problèmes communs et vaincre des difficultés communes.

Le rythme effréné de la vie actuelle, l'atmosphère souvent fiévreuse et tendue font oublier à beaucoup l'élémentaire devoir d'accorder aux exercices physiques quelques minutes de la vie quotidienne.

Il ne faut certes pas prétendre que le travail soit secondaire dans une journée d'activité, mais il faut tout de même trouver quelques instants pour établir un contact un peu détendu. D'ailleurs, parmi les aptitudes requises dans la vie civile, comme au service militaire, l'habileté physique est un critère important que doit posséder tout homme dynamique. Ces exercices permettent non seulement d'obtenir un meilleur rendement, non seulement de cultiver la force musculaire, mais aussi et surtout le caractère, la maîtrise de soi dans toutes les circonstances.

---

### Suite de la page 25

les enfants ou comme un sauvage qui court en pleine nature. Plus tu cours et plus tu dois devenir gai, heureux, mais contrôle-toi toujours en réfléchissant et occasionnellement avec le chronomètre.

»Maintiens ton poids de corps de 6 à 8 kg en-dessous de la normale; mange modérément mais en suivant ton goût personnel; ne bois pas de trop mais suffisamment; occasionnellement, apprends à supporter la faim et la soif; ne t'arrête pas complètement si tu souffres de petites déchirures musculaires ou des ligaments, guéris-les plutôt par des exercices fonctionnels de longue durée, mais modérés: efforce-toi d'oublier tes soucis moraux et professionnels dans la course de fond; ne crains pas de dépasser la moyenne et d'atteindre ta meilleure performance; ne prends pas le départ d'une course trop sérieusement mais en course, ne perds pas pied et donne tout ce que tu peux quand le moment l'exige; pratique pendant toute ton existence le travail de fond en tant que procédé permettant d'accéder à l'endurance biologique.»

A l'inverse du sportif qui accomplit ses performances dans les conditions les meilleures, le soldat doit pouvoir agir dans des situations parfois difficiles et doit pour cela adapter ses performances civiles au service militaire. S'il veut être apte à répondre aux exigences requises, il doit s'entraîner progressivement et d'une façon constante, en améliorant sa résistance et sa volonté.

Ce but ne peut être atteint pleinement si le soldat n'éprouve pas, hors service, le besoin d'assouplir son corps par des exercices susceptibles de lui procurer une source inépuisable de plaisir.

Est-il possible de rendre compte en quelques lignes du travail qui a été fait à Macolin? Il ne semble guère. Il faudrait y apporter des développements qui dépasseraient le cadre de cette chronique. L'on peut pourtant dégager quelques traits essentiels:

- créer un état d'esprit favorable à la gymnastique par des exercices variés dans le terrain;
- favoriser une participation spontanée de chacun par le jeu, les exercices à caractère amusant et récréatif qui rendent l'enseignement plus joyeux;
- organiser lors de chaque CR un test de condition physique, dont les facteurs agilité, force, endurance et volonté permettront de juger avec précision de l'entraînement de la troupe, et de constater l'évolution d'une année à l'autre.

Pendant ces trois jours passés à Macolin, chacun a pu se familiariser, dans la pratique, avec ces termes techniques parfois inconnus de certains jusqu'ici tels que: le circuit-training, les tests de condition physique, la balle-éclair, etc. Le rappel des articulations et des muscles le jour suivant leur exécution a permis de juger de l'efficacité des résultats des tests et de la somme de l'effort physique nécessaire à leur exécution pour obtenir un résultat positif.

Il faut être conscient, cependant, que l'instruction reçue marquera un point de départ, non un point d'arrivée. Il faudra y mettre du sien certes, et chaque officier sport sait qu'il a dès maintenant un rôle prépondérant à jouer au sein de l'unité qu'il représente, et que seul l'établissement des contacts avec les cdt de cp et le cdt de bataillon permettra de poursuivre d'une façon positive et constructive le but de la gymnastique au sein de la division.

«Quand on veut être à la page, relevait Gonzague de Reynold, on oublie qu'une page est bien vite tournée.» Enfin, un dernier exposé du major C. Bovay mit un point final à cette réunion, assurant chacun qu'une activité constante au sein des bat ou unités qu'il représente permettra de faire de l'of sport du bat un conseiller écouté, et pour l'ensemble des of, sof et sdts, la garantie de recevoir une instruction de gymnastique adaptée aux exigences des temps présents.

Il est vrai que la div de mont 10 est le premier corps de troupe qui a eu le privilège de suivre un tel cours, mais il est vrai aussi qu'il faudra s'en montrer digne, non seulement pour en assurer la survie, mais une répétition qui ne pourra être possible qu'en fonction des résultats futurs.

lt Rey  
Cp san mont III/10