

<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>	6
 <b>Artikel:</b>	Le sport, facteur d'équilibre
<b>Autor:</b>	Payot, Maurice
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997362">https://doi.org/10.5169/seals-997362</a>

### 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:** 07.02.2026

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

# Le sport, facteur d'équilibre

En cette époque

- où la motorisation gagne de plus en plus en intensité,
- où les détenteurs de véhicules en arrivent peu à peu à oublier que le rôle de leurs jambes n'est pas seulement d'appuyer sur des pédales, mais d'abord de leur permettre de se déplacer d'autant plus rapidement et aisément que l'encombrement des rues augmente,
- où cette motorisation accrue ajoutée à la généralisation du chauffage au mazout contribue à polluer l'air que nous respirons,
- où «l'ergonomie» a fait son apparition, c'est-à-dire une science! visant à réduire le nombre et l'ampleur des mouvements dans la fonction industrielle pour améliorer le rendement,
- où par le rythme et la nature du travail, les nerfs sont toujours davantage soumis à une tension qui devient parfois difficilement supportable, il devient chaque jour plus nécessaire de rechercher et d'appliquer les moyens qui permettent à l'homme de maintenir un équilibre aussi bien physique que psychique.

Un de ces moyens d'y parvenir, dans une certaine mesure au moins, réside dans la pratique d'un sport, dont le rôle dépasse la simple occupation des loisirs, pour devenir une mesure d'hygiène.

Cette brève et sommaire introduction nous conduit toutefois et tout naturellement à nous poser la question de savoir si, dans notre pays, un effort suffisant est accomplir, tout d'abord pour faire connaître les bienfaits d'une activité physique, ensuite pour en offrir un choix aussi varié que possible afin que chacun puisse en pratiquer une selon ses goûts et ses possibilités.

Certes

- nous avons la chance exceptionnelle de vivre dans une région largement ouverte à la promenade et où l'on peut dans une belle et riche nature faire sans frais des cures d'oxygénation et de calme en pratiquant le plus simple et naturel des sports, la marche (c'est heureusement une forme d'exercice qui connaît actuellement un certain regain de faveur),
- on pratique les sports à l'école, encore que dans certains cas on considère qu'il s'agit d'une branche très accessoire. L'éducation physique devrait y être conçue de telle manière que les élèves gardent à la fin de leur scolarité le goût, voire l'idée de la nécessité de pratiquer un sport. Est-il besoin au surplus de rappeler que dès l'âge de 16 ans, seule une partie très faible de la jeunesse continue à bénéficier durant sa période de formation, d'un enseignement sportif. En effet, les apprentis et les élèves d'écoles de métiers en sont réduits à une portion plus que congrue dans ce domaine,
- l'Etat de Neuchâtel, contrairement à d'autres cantons, redistribue largement aux associations et sociétés sportives les subventions du Sport-Toto. Il participe en outre (pas trop) au financement des installations destinées aux écoles,

— il existe l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports (EPGS) mais ses moyens d'action sont limités,

— certaines communes ont fait un effort appréciable pour développer leur équipement sportif, mais elles sont rares,

— enfin, il y a toutes ces personnes animées de beaucoup d'idéal, d'enthousiasme, de bonne volonté, qui consacrent une partie considérable de leurs loisirs aux sociétés sportives, mais dont les efforts ne reçoivent pas toujours, même rarement, une juste récompense, faute le plus souvent de moyens financiers, ou d'installations adéquates, ou encore de moniteurs bien formés, cette pénurie étant la conséquence, maintes fois, de la pauvreté des sociétés et non d'un manque d'intérêt des jeunes gens capables d'acquérir une formation.

Les autorités, tant cantonales que communales, se doivent de consacrer une attention particulière à ce problème. Elles peuvent contribuer à sa solution, entre autres,

- en améliorant toujours la formation sportive au niveau de la scolarité obligatoire,
- en introduisant l'éducation physique, au sens large, pour les apprentis et les élèves des écoles professionnelles,
- en favorisant le développement de l'équipement sportif,
- en accordant un appui accru aux sociétés sportives afin qu'elles puissent conduire leur activité avec plus d'efficacité,
- en participant, voire en organisant, à une information objective sur les bienfaits d'une activité sportive,
- en créant peut-être sur le plan cantonal un service des sports et de la jeunesse.

Le problème est si vaste, si complexe qu'il y aurait beaucoup à dire encore à son propos. Je forme un vœu: que les quelques remarques ci-dessus constituent un utile sujet de réflexion.

Maurice Payot  
«Le Peuple — La Sentinelle»

## Gymnastique féminine à Beaulieu

L'Association vaudoise de gymnastique féminine a fourni une très brillante démonstration, au Palais de Beaulieu, à Lausanne. Présidée par Mme Violette Parisod et dotée d'excellents moniteurs, cette association mérite d'être vivement encouragée et d'augmenter le nombre de ses adhérentes. La gymnastique n'est-elle pas un des meilleurs moyens de conserver ligne et grâce?

A. Sr.  
«Feuille d'Avis de Vevey»