

**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:** 28 (1971)  
**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:** 06.02.2026

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

## Au bonheur des Suisses

Le «Rotary» ou, si vous préférez, le «Lion» du sport, c'est-à-dire la Panathlon, a tenu son congrès quadriennal à Venise, célébrant en même temps le vingtième anniversaire de la fondation de ce mouvement à la fois sportif, philanthropique et à tendance éducative. Les congressistes y ont soudain entendu un langage nouveau. D'habitude, ils se préoccupent surtout de l'encouragement au sport parmi la jeunesse, dans leurs pays respectifs. Or voici qu'on leur propose d'élargir leur action sous le signe du «Sport pour tous».

A en juger par les exposés et la documentation présentés à Venise, «Sport pour tous» est une initiative du Conseil de l'Europe, plus particulièrement de la section de coopération culturelle de celui-ci. On comprend donc que cette initiative s'étende simultanément à plusieurs pays. A Venise, les Ouest-Allemands présentèrent leur mouvement national «Trimm Dich durch Sport», qui correspond exactement à celui du «Sport pour tous» dont la campagne a vigoureusement commencé aussi chez nous, en Suisse. Partout donc où son influence peut se faire sentir, le Conseil de l'Europe s'efforce de multiplier les appels en faveur de la culture physique personnelle. Tout comme Pierre de Coubertin rêvait, en ressuscitant les Jeux olympiques, de «rebronzer la France» sortie pâlotte de ses revers du Second Empire, le Conseil de l'Europe se donne pour tâche, entre autres activités courantes, de faire réagir le commun des mortels (et les autres aussi) contre les pernicious effets de l'amollissement dû à la motorisation à outrance, le confort moderne, la bonne chère, bref tout ce que le progrès scientifique apporte généreusement au citoyen comblé des pays nantis.

Des hommes qui nous veulent du bien répandent donc de plus en plus, en Suisse comme ailleurs, la bonne parole, l'encouragement à un effort physique quotidien. Ils ont raison et il faut les écouter. Déjà les quelque 80 parcours «Vita» répandus en Suisse font quotidiennement leur plein — ou presque — de sportifs... prolongés, qui retrouvent là, en plein air, des souvenirs d'une jeunesse enfuie, enfouis aussi sous un tombereau de soucis quotidiens. Cela ne suffit évidemment pas à redresser les échine mollement courbées sur les coussins de l'auto ou dans les fauteuils du bureau: il faut y ajouter des exercices quotidiens, chez soi et dans les environs du domicile.

Le sport reprend ainsi sa mission principale tout en prenant aussi une dimension nouvelle. Car les millions d'adeptes du «Sport pour tous» s'ajoutent, évidemment, à d'autres millions de pratiquants des sport compétitifs. Peut-être (il n'est pas défendu de rêver) cet énorme élan nouveau fera-t-il aussi avancer l'esprit sportif, car les âmes sont souvent aussi polluées que les corps, dans notre société contemporaine.

Par Frédéric Schlatter, «Gazette de Lausanne»

## Le parcours Vita à Trélex

Si votre tour de taille vous donne des inquiétudes, si votre femme veut rester svelte et vous le redevenir, c'est autant de bonne saisons d'aller en forêt, au-dessus de Trélex, éprouver vos capacités physiques et vous refaire un début de santé en trotinant sur deux kilomètres 300: le parcours Vita vous attend.

### Un effort collectif

En présence des autorités de Nyon et de Trélex, ce parcours a été inauguré et largement baptisé grâce au concours des écluses célestes. Le président de la Société fédérale de gymnastique de Nyon, M. Uli Schurch, rappela que ce parcours est le fruit de l'union des efforts communs des trois sociétés locales de gymnastique, puis d'un comité d'action enthousiaste à qui les municipalités de Nyon et de Trélex, sur le territoire duquel se trouve le parcours, ont accordé un large appui de même que certaines firmes locales.

### Ce n'est pas une piste cavalière

Quinze gymnastes ont travaillé durant 360 heures pour placer les engins et baliser le trajet que malheureusement les cavaliers de la région ont, par endroits, sérieusement endommagé. Cet effort collectif, on se plut à le souligner au cours d'une part officielle, en plein air. On entendit les paroles de M. Henri Vannat, syndic de Trélex, qui, quelques instants auparavant, avait coupé le ruban symbolique, précédant celles d'un représentant de la compagnie d'assurances Vita, tandis que les invités s'empresaient de vider leur verre rempli par

la pluie tombant généreusement mais avec moins d'à-propos que les paroles des divers orateurs.

### Un esprit sain dans un corps sain

Quelque 150 parcours similaires existent en Suisse. Mais au fait, qu'est donc le parcours Vita? Il s'agit d'un centre sportif en plein air, ouvert aux habitants de la région qui désirent se maintenir en forme en alliant l'effort à la beauté d'un sous-bois. La piste balisée du parcours Nyon-Trélex est de 2 km 200, jalonnée d'une vingtaine de postes espacés d'une centaine de mètres. A chacun d'eux un panneau indique les exercices à effectuer. Le trajet que nous avons parcouru comprend huit postes d'échauffement, puis les autres comprennent des engins divers faisant appel à toute la musculature. Suivant que vous êtes un athlète patenté ou un père peinard ou bien encore en famille, le nombre d'exercices par poste varie du simple au double.

«La Tribune de Genève»

Un excellent sport estival et peu onéreux:

## Le canoë

Qui ne se souvient des Championnats du monde de canoë organisés par le Canoë-Club de Genève au Pont de la Machine et qui avaient remporté un franc succès populaire? Il ne fait pas de doute que les démonstrations faites par les plus grands champions du moment avaient eu une influence heureuse sur le développement du club genevois qui, à l'heure actuelle, se trouve être encore le plus important de Suisse. Ses membres se sont couverts de gloire tant dans notre pays qu'à l'étranger et alors que vient la belle saison, tout au moins nous l'espérons, nous avons pensé intéressant de mieux connaître les détails de ce sport estival par excellence en interrogeant M. Jean-Claude Tochon de Genève qui, bien que n'ayant que 32 ans, pratique ce sport depuis une vingtaine d'années. Il s'est acquis un beau palmarès comme spécialiste du canadien monoplace en devenant 13 fois champion suisse, obtenant une deuxième place en descente et deux troisièmes places au slalom lors des Championnats du monde sans compter de nombreuses médailles en canadien biplace.

### Certaines similitudes avec le ski

Pour ce qui concerne la compétition, les différentes spécialités pratiquées ont de grandes ressemblances avec ce qui se fait en ski. Il y a le canoë de fond, pratiqué sur des lacs. Il s'agit d'épreuves de longues distances et de sprint. Les Genevois délaissent cette forme de course de fond. Et puis il

y a le slalom et la descente, spécialités des Romands.

Pour le slalom, on utilise des canoës facilement manœuvrables permettant de rapides changements de direction alors que les bateaux de descente sont un peu plus longs et moins maniables, étant conçus pour aller tout droit.

### Trois sortes de bateaux

Pour toutes ces disciplines, on utilise trois genres de bateaux. Il y a le kajak, dans lequel on est assis et pour lequel on utilise la pagaie double; le canadien monoplace et le canadien biplace dans lesquels on est à genoux, disons plutôt à cheval et que l'on propulse avec une seule pagaie.

Pour la compétition, on a intérêt à les faire le plus léger possible alors que les bateaux de tourisme, qui doivent durer plus longtemps, sont un peu plus lourds. Les kajaks de course pèsent entre 10 et 12 kilos, les canadiens monoplaces entre 15 et 20 kilos. Encore faut-il tenir compte du poids du compétiteur. Ainsi Jean-Claude Tochon, qui pèse 90 kilos, a des bateaux ayant le maximum de poids. Quant aux canadiens biplaces, ils feront entre 20 et 25 kilos.

### Un promoteur: le Genevois Dussuet

Ce sport, qui trouve ses origines chez les Esquimaux, connu, pour commencer, des bateaux en toile, puis, en 1953, le Genevois Dussuet, qui allait être un grande vedette internationale, se mit à utiliser le plastique pour habiller ses canoës. Son initiative fut très rapidement imitée et maintenant la toile a été complètement abandonnée.

### Le canoëiste construit lui-même son bateau

Chaque club possède des moules et le canoëiste a la possibilité de construire lui-même son bateau qui lui revient environ à 200 francs. Evidemment, la première fois celui-ci lui coûte plus cher car il y a des accessoires à acheter, de même que des outils que l'on peut utiliser pour d'autres constructions ultérieures. Mais le club possède des bateaux qui sont prêts

aux jeunes qui font leurs premières armes. Ces jeunes sont surtout formés le jeudi. Par la suite, s'ils poursuivent dans ce sport, ils peuvent montrer eux-mêmes leur embarcation.

#### Sport assez méconnu en Suisse romande

Il y a à peu près 1600 licenciés en Suisse. Chaque grande ville a un ou plusieurs clubs. Il y en a trois à Zurich et Bâle, un à Lausanne, Lucerne, Berne et Genève. Malheureusement, la Suisse romande est un peu délaissée. A part Genève et Lausanne, il n'y a quasiment aucun centre. A Nyon, il y avait une société qui a abandonné toute activité. En Valais, un groupe se forme actuellement à Sierre sous l'impulsion d'un membre du Canoë-Club de Genève qui est venu habiter la cité du soleil. Cette situation est regrettable. Cela provient surtout d'un manque d'émulation et de publicité. Par contre, à Genève, beaucoup de jeunes s'intéressent au canoë.

#### Un sport pour les jeunes

On peut débuter dans ce sport très jeune. A dix ans déjà. Mis à part l'apprentissage conventionnel, il faut deux à trois ans d'entraînement avant de s'adonner à la compétition. Mais si l'on veut obtenir des résultats sur le plan international, il faut quasiment s'entraîner tous les jours durant deux heures. Dans ce domaine, les étudiants qui ont quelques mois de vacances durant la belle saison sont avantagés. L'hiver, le canoëiste entretient sa forme par la culture physique, alors que l'entraînement sur l'eau débute au mois de février déjà et la saison de compétition commence à Pâques pour se terminer au mois d'octobre.

#### Les qualités requises

Il faut d'abord savoir nager. Tous les jeunes qui viennent au club subissent un examen en piscine. Puis on doit aimer l'eau et être bricoleur et débrouillard. Pour autant qu'on ne soit pas trop fragile de santé, ce sport est ouvert à tout le monde. En s'entraînant régulièrement, le néophyte renforcera ses muscles abdominaux et ceux du buste et des bras. Par contre, les jambes ne sont pas beaucoup utilisées.

#### Un sport relativement bon marché

Une fois le bateau acquis, c'est un sport relativement bon marché. Celui qui commence a pour 250 francs de matériel. Puis, comme les déplacements se font en automobiles, de nombreux membres en possèdent et prennent avec eux qui ne disposent pas d'un véhicule.

On peut faire de la compétition jusqu'à 30-35 ans. Et même plus avant pour autant qu'on trouve le temps de s'entraîner.

Par contre, il est toujours possible de se consacrer au tourisme sur les magnifiques rivières de montagne ou de plaine comme l'Ardèche. De nombreuses rivières faciles permettent le tourisme. Les descentes peuvent se faire en plusieurs étapes et tout comme lorsqu'on se rend dans les lieux de compétitions, on pratique en même temps le camping. Il faut aimer la nature.

C'est un sport qui n'est pas dangereux pour autant que l'on soit prudent. En compétition, le port du casque est obligatoire, de même que le gilet de sauvetage.

Si l'on tourne avec son bateau (le dessalage), soit on nage, soit on «eskimaute» en donnant un coup de pagaie qui permet le rétablissement du bateau. Evidemment, c'est plus difficile en biface car les mouvements doivent être synchronisés. Mais pour cela, on s'entraîne l'hiver en piscine. Ainsi à Genève, il y a possibilité de s'entraîner un soir par semaine à la piscine des Vernets.

Pour les jeunes qui veulent pratiquer le canoëisme en touristes, l'apprentissage est très facile.

Par contre, comme dans tout sport, celui qui veut faire de la compétition doit se livrer à un entraînement plus intensif et constant.

Le canoëisme est un sport de plein air fort attrayant, qui donne beaucoup de plaisir à celui qui le pratique.

Par André Coudrain, «l'Echo illustré»

#### Quand «Bestand» signifie «état»

Tout comme le président des Etats-Unis, depuis plus de cent ans, ou comme celui de la République française, depuis quelques années, dressent régulièrement, au terme d'un exercice administratif, un bilan politique qui prend le titre d'«Etat de la natation», de même la Société fédérale de gymnastique en proclame un, lorsque se lève un nouveau millésime. Celui de 1971 est impressionnant. Voyez plutôt: 18 sections d'honneur; 22 associations cantonales ou régionales, comprenant 3375 sections avec un total de 304 839 membres dont 234 474 sont des actifs travaillants! Ces derniers ont augmenté de 10 000 en une année, ce qui est considérable et démontre la vitalité de la SFG. On sait qu'elle est un de piliers patriotiques de notre Helvétie. Dans nos campagnes, elle joue un rôle très important. Si elle est peut-être plus répandue en Suisse alémanique et au Tessin que chez nous, la Romandie s'honore d'être fort bien représentée et très active dans ses comités de direction.

Fondée en 1832, membre fondateur de l'Association nationale d'éducation physique (ANEP) dès 1922, elle a, ou elle eut, pour adhérents, la plupart des hautes personnalités politiques d'outre-Sarine. Par eux, elle sait faire entendre sa voix et ses convictions, aussi bien dans les gouvernements de nos vingt-cinq petits Etats, dans nos communes, que même dans les plus hauts milieux de la Confédération.

Comme toutes les sociétés tentaculaires et nationales, elle comporte des associations indépendantes mais placées dans son giron: les gymnastes à l'artistique, les gymnastes aux nationaux; ceux qui s'adonnent à l'athlétisme léger et qui vont passer à la Fédération suisse d'athlétisme, ceux qui pratiquent le handball et enfin la très importante Association suisse de gymnastique féminine, sans parler des associations académiques et de la Société helvétique des vétérans.

#### En suisse romande

Examinons d'abord les effectifs masculins en Suisse romande. Fribourg compte 34 sections et 3217 membres; Genève 25 sections et 2904 membres; Neuchâtel: 54 sections et 2941 membres; le Valais: 45 sections et 7553 membres. Il faudrait y ajouter le Jura bernois, mais les chiffres qui le concernent sont inclus dans les totaux du canton de Berne. Or ce dernier comporte 229 sections et 32 708 membres! Cependant, on peut dire que la région dénommée «Jura de langue française» abrite 40 sections très actives groupant 2254 membres. Dans tous les cantons dont nous avons fait mention, le nombre des adhérents a diminué par rapport à l'«état de 1970» de quelque dix à quinze unités. Ces pertes minimes ont été très largement compensées par les gains substantiels de la plupart des cantons alémaniques et même tessinois. Ainsi, le canton de Zurich compte 205 sections (augmentation: 5) et leurs adhérents ont passé en douze mois, de 50 900 à 52 200.

#### Nos gracieuses gymnastes

Cette progression est encore plus nette chez les dames. L'Association suisse de gymnastique féminine a constitué des commissions spécialisées pour les pupillettes, pour les jeux, les groupes de femmes, le troisième âge, la natation, le patinage, le ski, les courses d'orientation, à côté de l'athlétisme et de la gymnastique artistique. Elle s'est donné une section d'honneur, celle de Paris, où beaucoup de Suissesses, établies dans la capitale française, se retrouvent. Alors qu'à fin 1970, l'ASGF se composait de 24 associations régionales groupant 1769 sections, ces dernières sont aujourd'hui 1824. Alors que le total des effectifs atteignait 86 186 adhérentes, il est aujourd'hui de 89 863. C'est considérable et encourageant.

Voyons les contingents romands. Fribourg possède 24 sections qui réunissent 1181 adhérents; Genève: 29 sections et 1864 membres; Neuchâtel: 25 sections et 900 membres; Valais 22 sections et 990 membres; Vaud: 111 sections et 4686 membres. Il y a progression dans tous nos cantons. La section «Jura» de celui de Berne comprend 39 sections et 1025 membres. Quand au canton de Zurich, dont les effectifs sont moins importants que ceux de Berne pris dans sa totalité, il est fort de 270 sections et 18 760 membres.

Tels sont les chiffres que révèle l'«état 1971». Ils valaient la peine d'être connus. La Société fédérale de gymnastique est une puissance sportive avec laquelle il faut compter. Son action sur la jeunesse est immense. Elle veille sur sa santé et sait intéresser à des délassements sains et appropriés, d'où son indiscutable succès.

Squibbs

Nous engageons pour notre correspondance française et notre service de traduction, une

#### collaboratrice

possédant si possible de bonnes notions d'allemand et bénéficiant d'une formation commerciale ou de dactylographe.

Entrée en fonction: 1er octobre 1971 ou selon entente.

Prière d'adresser les offres accompagnées des indications habituelles, certificats et prétentions de salaire au service du personnel de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Ma-colin (tél. 032 / 2 78 71).