

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: 29 (1972)

Heft: 10

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: 10.02.2026

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

Chez nous

Il n'est jamais trop tard pour être champion

Rentrant de l'école, Régis, onze ans, soumet à sa mère un sujet de dissertation: «Un philosophe latin a écrit: un corps sain fait un esprit sain. Comment interprétez-vous cette pensée?» Régis se trouve «en panne» d'idées. Le croiriez-vous? Sa mère aussi; au-delà de certaines banalités, elle ne sait quoi dire. Elle ignore, ce qui est pardonnables, l'avis des plus grands pédagogues, qui veut que le sport, surtout pour la jeunesse, soit un des moyens les plus efficaces de formation de la personnalité. Attention: pas de l'intelligence, mais de la personnalité. L'intelligence, c'est l'éducation qui se charge de la développer. Comment expliquer le rôle du sport, tant vanté par les anciens, si bien compris par les Anglo-Saxons? Lors de sa croissance, l'enfant peut-on dire en gros, affronte trois grands problèmes: le premier est l'apprentissage, sans cesse renouvelé, de son corps; le deuxième est l'affirmation d'une personnalité qui restera normalement en crise jusqu'à la fin de la croissance; le troisième est celui de ses rapports avec son milieu social.

Le sport canalise l'agressivité

La maladresse des adolescents est proverbiale. On connaît ces embarras, surtout accentués à «l'âge ingrat»: ils vont renverser un verre sur trois, quand il ne s'agit pas de potiches, casser des chaises, détruire un nombre imposants d'appareils et de mécaniques... C'est que l'enfant, quel que soit son sexe, ignore encore ses possibilités physiques, il déploie, pour s'emparer d'un objet, trop d'énergie ou pas assez de force, et le résultat est souvent désastreux. Cela ne présente pas de gravité en soi, mais indique que la coordination des gestes n'a pas encore été atteinte. L'enfant peut, d'autre part, posséder une intelligence brillante, il demeure gauche, emprunté. On le voit souvent, aussi, traîner les pieds, agiter les bras ou bien passer par des phases successives et incompréhensibles de dynamisme excessif et de fatigue inexplicable.

Le sport, football, volley-ball, natation, bicyclette, etc., oblige l'enfant à prendre une mesure exacte de ses forces, à connaître son corps, bref, à mieux estimer les aspects du monde extérieur. Cette «reconnaissance» de la réalité est excellente pour son caractère; elle accélère sa maturation, fortifie son jugement et lui donne aisance et confiance en lui. Elle développe aussi ses muscles et rien ne nous paraît aussi utile, physiologiquement et psychologiquement, que la confiance de son corps à cet âge-là, car elle invite l'enfant à participer à l'activité du monde qui l'entoure.

En deuxième lieu, l'enfant affronte, entre cinq et quinze ans environ, des problèmes psychologiques qui sont, pour lui, considérables et que, trop souvent, les parents ne savent pas résoudre, soit parce qu'ils en ont oublié l'expérience, soit parce qu'ils ne possèdent pas — ce qui est parfaitement compréhensible — des dons de psychologue. Ces problèmes varient d'un sentiment d'infériorité au sein du monde adulte à la curiosité sexuelle, assortie à des avatars qu'on imagine. Attisés par une énergie débordante ou aggravés, au contraire, par une tendance à la «flemme», souvent compliqués par l'agressivité de la jeunesse, ces problèmes risquent de prendre des proportions anormales chez l'enfant qui ne fait pas de sport, pour la bonne raison qu'il a trop de loisirs pour y songer. Le sport canalisera l'agressivité, il servira de soupape de sûreté au trop-plein d'énergie, il stimulera aussi le tonus général de l'enfant «mou», il absorbera enfin ses pensées de la façon la plus saine du monde: après une bonne partie de football ou une séance de natation, l'individu éprouve beaucoup plus le besoin de se restaurer et de se reposer que celui de ruminer Dieu sait quelle machination contre les adultes ou de se montrer excessivement entretenant à l'égard de telle fillette... Cela peut paraître très simple, ce n'en est pas moins vrai. In ne s'agit pas de «coloniser» la jeunesse ni de la tenir en esclavage mais d'harmoniser son activité physique et intellectuelle.

Nous accordons, pour notre compte, la plus grande importance au développement des capacités respiratoires pendant la jeunesse. Un cerveau bien oxygéné fonctionne indiscutablement mieux qu'un autre moins oxygéné. Sa perception est plus rapide, sa résistance à l'effort mental nettement accrue. Le sport ne fera pas de vos enfants des «brutes musclées», il leur permettra de mieux travailler.

La dernière question, celle des rapports avec le milieu social, se trouve particulièrement bien résolue par les activités sportives collectives. Trop souvent, l'enfant et l'adolescent ont tendance à manifester leur indépendance par le mauvais caractère; c'est, après tout, bien normal, puisque l'une des grandes lois de la psychologie, c'est qu'on se pose en s'opposant. Mais il est tout aussi souvent un peu trop tôt, à ces âges-là, pour poser une personnalité; elle finira bien, de toute façon, par se poser... D'autre part les complexes, comme on dit, d'infériorité ou de supériorité, qui fleurissent dans la jeunesse, risquent de laisser des traces durables: la psychanalyse nous a aussi appris l'importance de l'évolution psychique juvénile. Or, le sport collectif con-

tribue admirablement à rétablir l'équilibre psychologique: sur le terrain — à moins que ce ne soit dans la piscine ou sur le «track»... — le jeune Untel n'est ni le fils du PDG, ni celui de la vedette, ni celui... du lampiste! Il est tenu de faire valoir ses capacités personnelles, un point c'est tout. S'il pratique un sport d'équipe, il est aussi astreint à des responsabilités: même dans des équipes des écoles, cela n'est pas rien que d'être un «centre avant» ou de défendre, si l'on est une jeune fille, les couleurs de sa classe dans un championnat de natation. On y apprend à supporter les remontrances du chef, simplement parce qu'il est du même âge, on y apprend donc aussi à commander et les accès de mauvaise humeur sont souvent rectifiés avec une franchise qu'on ne voit pas toujours en famille. Les caractères «répliés» sont «dépliés», si l'on peut ainsi dire, et les autoritaires sont modérés.

Et nous n'avons presque rien dit des bienfaits purement médicaux du sport en ce qui concerne la circulation sanguine, l'élimination des toxines, la résistance à l'infection, etc. Disons seulement qu'avant de lancer votre enfant dans le sport, il est nécessaire de lui faire passer une visite médicale en précisant au médecin quel est le sport envisagé.

«Nouvelle Revue de Lausanne»
par le Dr André Soubiran

Un beau sport: la plongée sous-marine

La plongée sous-marine est un sport qui devient de plus en plus pratiqué. Toutefois, on en parle surtout lors de catastrophes, lorsque l'on a recours aux hommes-grenouilles pour sauver des vies ou rechercher des corps ou des biens immergés. Ce côté humanitaire du sauveteur, chaque plongeur le possède — ou devrait le posséder — car il sait combien l'homme est vulnérable lorsqu'il se trouve dans l'élément liquide, où il ne peut vivre sans un matériel assez complexe et qu'il doit connaître parfaitement.

L'équipement est une chose, mais il y a encore de nombreuses règles de conduite à suivre en plongée. Ainsi les tables de décompression: l'établissement de celles-ci a coûté la vie ou la mise en danger de la santé de plusieurs plongeurs. Elles sont connues maintenant, mais la règle première, pour un plongeur, est de les assimiler à fond et de les suivre au pied de la lettre, faute de quoi ce serait le drame... ou tout au moins le séjour dans la chambre de décompression. C'est pour ces raisons, entre autres, que les plongeurs suivent régulièrement des entraînements et passent des examens de premier et deuxième échelon, ou le brevet de moniteur, qui leur permettent de plonger en compagnie d'un moniteur, d'accompagner un autre plongeur ou encore d'instruire un débutant, suivant le degré de formation.

Il est utile aussi de souligner qu'un plongeur ne descend jamais seul: c'est une règle stricte à laquelle il faut se plier. Or, chez les plongeurs, l'esprit d'équipe n'est pas un vain mot.

Le centre de sports sub-aquatiques de Vevey

Si l'on connaît maintenant les groupes de plongeurs-sauveteurs, il est peut-être, à Vevey, un regroupement de plongée sportive que l'on connaît un peu moins, bien qu'il compte déjà dix ans d'existence: c'est le Centre de sports sub-aquatiques, que préside M. René Maspoli, et dont le local est situé aux Bains du lac, sur le quai Ernest-Ansermet. Son activité est presque essentiellement sportive, de sorte qu'il ne se rattache pas à une société de sauvetage. Toutefois, il constitue une réserve d'hommes-grenouilles très appréciable en cas d'accident ou de longues recherches sous-marines (des membres du Centre de sports sub-aquatiques de Vevey avaient participé, avec d'autres groupes de plongeurs, aux recherches de corps lors du naufrage de la «Faidieu», à Evian).

Ajoutons que le Centre de sports sub-aquatiques de Vevey est affilié à l'Association des sociétés sportives veveysannes et qu'il est membre de la Confédération mondiale des activités sub-aquatiques (CMAS).

(Extrait de la Feuille d'Avis de Vevey)

Chalet à Gobet 1977, centre suisse de ski nautique

(Voir no 8/72 J+S)



Etude: 1,7 millions de francs.

Ensemble des constructions: 240 millions de francs.

Antenne panoramique: 55 m.

Feuille d'Avis de Lausanne, 1er avril 1972!

Macolin, canton de Berne: août 1972!
(Rectificatif)