

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:	32 (1975)
Heft:	4
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: 27.01.2026

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

Chez nous

Monitrice de gymnastique à 62 ans!

Avoir une conversation avec Mme Nelly Vuilleumier à Begnins, c'est sentir sa jeunesse revenir et croire que les ans n'ont plus de prise sur nos organismes. Car, aussi extraordinaire que cela puisse paraître, la vieille dame tranquille de Begnins est monitrice de gymnastique, fait du vélo chaque fois que le temps le permet et se lance depuis cette année dans le ski de fond... Elle a 62 ans! Son seul regret, m'a-t-elle déclaré, c'est de ne pouvoir s'entraîner sur les pistes de fond à cause du manque de neige. Mais, non contente d'avoir un moral à tout casser et des activités multiples, cette ancienne commerçante a fondé, dans son village, une section de gym pour dames âgées.

Elle les recrute entre 60 et 85 ans...

— Mon aînée avait 87 ans. J'en ai d'autres de 80 ans et nous nous retrouvons maintenant une trentaine. Nos entraînements se déroulent dans la grande salle de l'Ecu vaudois, à Begnins, tous les mardis de 15 à 16 h. Lorsque je suis arrivée ici rien n'existe et j'ai dû être très prudente car il existe toujours une certaine susceptibilité dans une petite agglomération. J'ai cherché une salle puis j'ai acheté divers engins ainsi que des ballons, des bâtonnets, des foulards. Puis ces dames sont venues petit à petit.

— Faut-il prendre beaucoup de précautions avec ces élèves?

— Enormément. Il faut beaucoup les observer, ne pas les brusquer, ne pas leur dire de mots trop durs, ne pas les bousculer lorsqu'elles arrivent au bout d'un exercice.

— Il faut beaucoup de diplomatie?

— Du doigté, de la psychologie, de l'entregent, de la finesse. Vous ne vous imaginez pas le mal qu'il faut se donner mais je suis heureuse de le faire.

— Quelques-unes auraient-elles tendance à trop forcer?

— J'ai souvent du mal à les freiner. Elles veulent toutes parvenir à mieux faire. Lorsque je pense qu'elles étaient réticentes au début je suis assez fière de mes résultats.

— Monitrice à 62 ans, on ose à peine y croire?

— C'est pourtant la vérité. J'ai suivi des cours à Lausanne puis à Fiesch et, à l'heure actuelle, je vais encore à Lausanne trois heures par semaine. Pour conserver ma forme je fais beaucoup de vélo et j'ai décidé de pratiquer le ski de fond. Il faut que je donne l'exemple...

— Vous êtes la seule monitrice?

— Je forme maintenant une nouvelle, Mme Freudiger. Elle est plus jeune que moi. Mais je continuerai toujours car j'ai l'impression de faire du bien autour de moi et de me faire plaisir. Je vais aussi lancer des après-midi de loisirs au cours desquels nous nous rencontrons.

— Prenez-vous des dispositions spéciales lors des exercices de gym?

— Il le faut. Ce ne sont plus des femmes en pleine force. J'ai établi des règles qu'elles doivent observer. Je tiens à maintenir la forme mais aussi le moral, à les grouper malgré leurs milieux divers.

— Et si vous en aviez cinquante? (Un grand sourire.)

— Je les accepterai volontiers et je donnerai deux cours dans la semaine...

par Gérard Pentecôte
«La Suisse, Genève»

L'assemblée a été présidée par le maire de Bévilard, M. Aimé Charpilloz, qui présenta le problème dans son ensemble. MM. Samuel Wahli, président de la commission d'étude, et Marc-Henri Heimann, architecte, à qui l'on doit l'avant-projet retenu entre cinq propositions, ont expliqué qui les buts, qui l'aspect technique de la future réalisation.

Assistaient également à cette soirée MM. Balz et Meyer, de la maison Hallenbad Bau, qui devrait se charger de l'exécution du projet.

Appel à la solidarité

Rappelant que ce qu'on nommait naguère l'autonomie est aujourd'hui une notion largement dépassée, M. Aimé Charpilloz, dans son introduction, a lancé un véritable appel à la solidarité des communes, ajoutant, comme à titre d'exemple, que pour la piscine projetée, Bévilard avait décidé de mettre à disposition gratuitement le terrain nécessaire.

M. Wahli, lui, brossa un bref historique du mouvement qui est à la base du projet. La commune de Bévilard s'est penchée sur le problème il y a une dizaine d'années déjà, mais c'est en février 1971 que la commission d'étude, formée de cinq membres de Malleray et cinq de Bévilard, fut créée. L'emplacement des futures installations fut choisi, un terrain de 50 000 mètres carrés fut acheté, dont 20 000 mètres carrés à la bourgeoisie, cela en bordure de la route menant à Champoz, à proximité du lieu-dit «Les Pins-Gras». Aujourd'hui, seule une parcelle de 1500 mètres carrés reste encore à acquérir, mais même en cas de refus du propriétaire, il n'y aura pas d'incidence directe sur la construction prévue.

Couverte et chauffée

La commission d'étude a eu pour tâche également de choisir le genre de piscine convenant le mieux à la région. Il a fallu se rendre à l'évidence: une piscine de plein air, même chauffée, ne permet, dans le Jura, que 60 à 70 jours d'exploitation par année. Une piscine couverte et chauffée, en revanche, peut accueillir des baigneurs durant presque toute l'année. Son coût est double, certes, mais son utilisation est de six à sept fois supérieur à une piscine traditionnelle. Ainsi, le choix s'est porté sur la piscine couverte, et cinq bureaux d'architecture furent sollicités pour présenter des avant-projets. En collaboration avec des spécialistes de l'Ecole de sport de Mâcolin, la commission se prononça pour la maquette réalisée par M. Marc-Henri Heimann.

Quelques données techniques

La future piscine intercommunale — pour autant que suffisamment de communes participent — sera composée de deux bassins, le principal long de 25 mètres et large de 11, avec un plongeoir de 10 mètres. Le bâtiment sera doté d'un restaurant, avec vue plongeante sur le grand bassin, de 335 vestiaires pour dames, hommes et enfants, d'une sorte d'écluse permettant aux nageurs de se rendre à l'extérieur sans créer de courants d'air. De plus, un équipement de sauna sera aménagé, ainsi qu'une salle de gymnastique. Ces deux installations jouxtent, au sous-sol, les salles de machines, destinées au traitement de l'eau, à sa filtration, au chauffage, etc. Un local sera également réservé à la protection civile — d'où il sera possible d'obtenir des subventions — et pourra être converti en vestiaires. Au-dessus du restaurant, susceptible d'être prolongé par une terrasse donnant à l'extérieur, l'appartement du garde-bain ou du concierge, formé de quatre pièces.

Voilà donc pour l'essentiel des installations principales. Reste l'extérieur. A plus ou moins long terme, il est prévu d'aménager deux bassins en plein air, ainsi qu'une piste d'athlétisme, boucle d'une longueur totale de 400 mètres. Mais cela fait partie encore de la musique d'avenir.

De 13 000 à 1 300 000 francs par commune

Chapitre le moins agréable de cette soirée, celui consacré aux finances. Quatre millions — somme très largement comptée, de laquelle ne sont pas déduites les subventions dont les communes bénéficieront très probablement — voilà qui constitue tout de même un joli paquet. Ce coût sera réparti entre les différents villages qui auront donné leur accord, compte tenu de leur éloignement de la future piscine et du nombre de leurs habitants. Deux différentes clefs de répartition ont été présentées par Malleray et Bévilard. Bornons-nous à citer la seconde, qui a toutes les chances d'être choisie, puisque plus favorable aux autres communes. Dans ce cas, Malleray et Bévilard endosseraient chacun un tiers de la dette, soit 1 333 334 fr., Reconvillier 501 538 fr., Tavannes 407 846 fr., Court 250 949 fr., Sorvilier 34 769 fr., Pontenet 18 375 fr., Loveresse 25 942 fr., et Champoz 13 871 fr.

Et maintenant?

Après cette séance d'information — au cours de laquelle M. Marc-Henri Heimann présenta le projet dans ses détails —, les représentants de chaque commune ont à informer

La piscine intercommunale de l'Orval

Les municipalités de Malleray et Bévilard ont convié, à la halle de gymnastique de Bévilard, les représentants des communes de l'Orval, conseillers municipaux et maires, à une séance d'information relative au projet d'une piscine intercommunale, dont la construction est prévue au nord-est de Bévilard. La grande majorité des villages concernés étaient représentés à cette assemblée, placée en quelque sorte sous le signe de la régionalisation.

Son but, en tout cas, est séduisant. Doter ainsi une région d'installations de bain modernes, assorties d'une place de sport, voilà qui ne manquera pas d'allécher la population de la région. Reste le coût de cette réalisation — 4 millions sont prévus, largement comptés —, qui, lui, donnera sans doute lieu à maintes réflexions. Mais enfin, si toutes les communes pressenties adhéraient au syndicat qui va se former, la facture serait bien partagée et abordable pour tous, certainement, d'autant que les subventions à tirer n'ont pas été déduites du montant cité.

leurs conseils, à qui il est demandé de prendre une décision quant à leur éventuelle adhésion à un syndicat. Les communes devront se prononcer, et la toute première question qui leur est posée concerne l'élaboration du projet définitif. Chaque village devra faire savoir à la commission d'étude s'il est d'accord de participer aux frais d'architecte, qui s'élèvent à 90 000 fr., et qui seront également répartis selon une clef de répartition tenant compte de l'éloignement et de la population de chaque commune. Prenons ici aussi la deuxième variante, qui a le plus de chance d'aboutir. Ainsi, Malleray et Bévilard s'acquitteront chacun de 30 000 fr. pour le coût du projet définitif, Reconviller de 11 285 fr., Tavannes de 10 975 fr., Cour de 5645 fr., Sorvilier de 785 fr., Pontenet de 415 fr., Loveresse de 585 fr., et Champoz de 310 fr. Ainsi, les communes concernées se trouvent face à un choix délicat. La somme est importante, c'est entendu, mais une solidarité entière constituerait un grand pas franchi dans le domaine de la collaboration, de la régionalisation. Et qui sait si d'autres réalisations, comme devait le dire M. Charpilloz, ne pourraient être par la suite envisagées? De toute façon, devait encore déclarer le maire de Bévilard, l'Orval a un besoin réel d'installations de sport et de loisirs, car il accuse un certain retard dans ce domaine.

par Jean-Pierre Girod
«Le Démocrate, Delémont»

La qualité de la vie dans le Jura: des enseignants veulent agir!

Les statistiques médicales montrent qu'actuellement plus de 70 pour cent de la jeunesse suisse souffre de déformations de la colonne vertébrale avant l'âge de 19 ans déjà! Et la progression du mal est rapide. Il faut combattre cette aggravation le plus tôt possible, si l'on ne veut pas assister à la lente dégradation de la race et si l'on ne veut pas léguer, une loque informe et inexpressive aux générations futures. Les maîtres d'éducation physique sont à la disposition des autorités pour engager le combat contre la dégradation de la santé de notre population. Le combat doit être mené sur deux plans:

- construction d'installations de sport à but éducatif, et non pas des terrains à spectacles uniquement; dans ce domaine, le Jura a un retard considérable;
- collaboration du corps médical et des enseignants pour la mise sur pied d'une gymnastique posturale organisée.

Nos autorités doivent penser; à l'amélioration de la qualité de la vie; la France a élevé cet idéal au niveau d'un ministère; la défense de l'intégrité de l'individu se trouve ainsi hissée au niveau de l'intouchable défense militaire armée!

Ce rêve magnifique peut aussi devenir réalité dans un canton tout neuf. Ne manquons pas le coche!

La santé est une notion du «droit des gens», il faut y penser dès à présent et agir sur la base d'objectifs précis et non pas en réponse aux impulsions de l'offre et de la demande.

Les enseignants passent à l'action

Ce ne sont pas moins de 32 enseignants du Jura qui ont sacrifié un week-end pour suivre un cours de gymnastique posturale (préventive, corrective et de maintien). Organisé par M. Henri Girod, inspecteur et la SJMG (Société jurassienne des maîtres de gymnastique), ce cours s'est déroulé à Saint-Imier. Il fut dirigé par Mme Girod d'Evilard, Mlle Forster de Bâle et M. Balmann de Prilly, tous maîtres d'éducation physique. Mme Girod aborda le problème de la tenue en général par des exercices de musculation, d'équilibre et de coordination. M. Balmann apporta aux participants les principes et exercices spécifiques de la gymnastique posturale proprement dite; cette matière ardue passa bien chez les enseignants. Enfin, Mlle Forster concentra son étude sur les défauts et faiblesses de coordination des mouvements aux niveaux statique et dynamique.

L'action des enseignants par la gymnastique posturale peut se résumer ainsi:

l'information: les enseignants doivent informer les parents; il faut faire prendre conscience du problème;

le dépistage: l'enseignant doit observer ses élèves atteints et, en collaboration avec le médecin scolaire, agir sans tarder;

l'action: l'élève atteint est suivi de façon attentive lors de leçons de gymnastique posturale; il répète des exercices à la maison; c'est ici que la collaboration des parents est indispensable!

La nécessité de construire des installations sportives

L'expérience a démontré de façon frappante l'action bénéfique des exercices physiques sur la croissance et le maintien de la santé et de l'équilibre de l'individu. Il est question ici de la défense de la qualité de la vie. Réagissons! Les conséquences de l'inaction de la jeunesse, inaction causée par l'inexistence de planification sportive, ne s'observent pas que

dans les déformations du dos, mais aussi dans la consommation d'alcool, de tabac et surtout de drogue... Les slogans électoraux parlent souvent de la santé de nos chers enfants (santé aux sens physique, psychique et social du terme); force est de constater que ces beaux mots restent lettre morte, aucune action cohérente ne s'élabore. Nous invitons ici tous les responsables de l'autorité à repenser le problème des constructions sportives et à envisager avec les maîtres d'éducation physique une planification des constructions qu'il est urgent d'entreprendre.

Construire des installations sportives à but éducatif, et non seulement des terrains à spectacles, est le moyen le plus efficace pour enrayer le mal qui menace la jeunesse. Nous préférions voir des enfants courir sur une piste, se mesurer au saut, au lancer, à la natation et aux jeux de balles plutôt que de les voir jouer à la guerre en criant des slogans aussi stupides qu'irréfléchis et recueillis la veille dans le film de la télévision. Faites une projection dans le monde adulte et notre action éducative sportive prend toute sa signification et sa dimension!

La collaboration avec le corps médical s'impose

Le corps médical doit se lancer dans la bataille et épauler les maîtres d'éducation physique qui agissent déjà en maints endroits. L'appel au corps médical n'a pas encore reçu d'écho favorable ou pas d'écho du tout jusqu'à présent. Les maîtres d'éducation physique espèrent voir les médecins scolaires participer avec eux à la médecine préventive.

Prévenir le mal! Voilà ce que prétendent réaliser les maîtres d'éducation physique, et avec les médecins pour que leur action soit plus efficace.

Pourquoi tant de dos qui vous font souffrir?

Les personnes qui souffrent du dos ne se comptent plus. Les pommades et autres cataplasmes ne font qu'apaiser temporairement les douleurs intolérables, mais ne guérissent pas le mal. Personne ne prétendrait renforcer l'architecture d'une maison délabrée en revernissant les murs et les poutres! Et pourtant c'est bien là l'action des pommades. La vraie cause du mal, l'insuffisance musculaire à la base, ne peut être combattue que par des exercices appropriés de musculation localisée. Notre civilisation nous a trop souvent éloignés des courses en forêt, des marches à la montagne, nous a trop souvent cloués devant la télévision, nous a trop souvent baladés dans des véhicules automobiles, nous a trop souvent fait perdre le goût de l'effort et de la recherche d'un équilibre général par une saine activité physique.

Des vélosmoteurs à 14 ans, une profonde erreur

L'octroi de vélosmoteurs à l'âge de 14 ans déjà, constitue une profonde erreur éducative et physiologique. A cet âge, les adolescents sont en pleine croissance; le squelette s'allonge rapidement, alors que les muscles ne le soutiennent pas encore suffisamment. Il serait donc indiqué de mettre en mouvement ce corps au lieu de le secouer sur une selle de vélosmoteur. Les parents rendent un mauvais service à leur enfant en lui achetant un vélosmoteur. Achetez-lui plutôt des pantoufles de gymnastique!

par J. R. Bourquin, prof. d'éducation physique,
Ecole Normale Delémont
«Le Journal du Jura, Bienné»

Une nouvelle salle de musculation à la disposition des athlètes

Une nouvelle salle de musculation a été créée au sous-sol de la Maison des loisirs de la Jonction, à l'avenue Sainte-Clotilde. C'est la ville de Genève, et en particulier son Service des sports, qui la met à la disposition de deux groupements sportifs, l'Association genevoise d'athlétisme, présidée par M. Marcel Dubouloz et le Club hygiénique de Plainpalais, présidé par M. Findey.

Cette salle est parfaitement équipée et permettra aux athlètes des deux groupements de parfaire leur préparation, et de bénéficier en période hivernale de moyens suffisants pour maintenir une condition physique acceptable.

C'est M. Roger Dafflon, conseiller administratif, délégué aux sports, qui a remis cette salle aux présidents concernés en présence de nombreuses personnalités parmi lesquelles on remarquait M. Ketterer, grand patron du service immobilier (qui a contribué à la réalisation de l'ouvrage dont le coût avoisine les 350 000 francs), MM. Blanc, Lentillon et Hornung, du Service des sports, M. Marcel Clerc, responsable de la Commission des sports au conseil municipal, entouré de ses principaux collaborateurs, ainsi que M. Jean-Pierre Spengler, ex-champion suisse du marathon et membre du C. H. P. Ajoutons que la société du Sport-Toto a soutenu, elle aussi, financièrement, cette réalisation sportive de grande utilité.

«Journal de Genève»