

**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:** 37 (1980)

**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:** 15.01.2026

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



# CHEZ NOUS



## Le 60e anniversaire

Une personnalité aimable et estimée fête ces jours-ci son 60e anniversaire. Il s'agit de Monsieur Hans Möhr, le président de la Commission fédérale de gymnastique et de sport, un homme de mérite, dynamique et plein d'initiative. L'EFGS félicite cordialement son «président du Conseil de surveillance». Elle lui souhaite de rester toujours en bonne santé et espère que son œuvre méritoire qu'il accomplit au service du sport suisse lui procurera encore joie et satisfaction.

## L'enfant et la gymnastique

A travers cet article j'aimerais parler aux parents des effets heureux des exercices physiques dès les premiers mois de la vie d'un enfant.

L'exercice est un excellent exutoire pour l'énergie physique de l'enfant qui prévient toute tension excessive. En même temps votre enfant sera plus souple, plus détendu et aussi plus discipliné. De plus, la participation en commun des parents et des enfants aux exercices est une aventure affective merveilleuse.

A travers la gymnastique l'enfant apprend à se servir de son corps. Il apprend à coordonner ses mouvements, à acquérir la sûreté, la confiance en lui-même. L'enfant désire apprendre, découvrir et s'affirmer, particulièrement en présence et avec l'aide de ses parents, qui l'aiment et lui font confiance.

Vous êtes-vous déjà certainement informés, que c'est au cours des premières années de la vie qu'une base solide et durable se forme pour l'évolution physique et psychique de l'enfant. Bien sûr, beaucoup de mouvements sont innés, naturels. Mais à notre époque ceux-ci sont limités par un certain mode de vie. Selon des connaissances récentes, les enfants ont en général 30 pour cent en moins de mouvements que la génération précédente. Je m'explique: nous les amenons aux parcs, aux places de jeux, à l'école, etc., en voiture; ils sont assis devant la TV, au cinéma, au théâtre, à l'école, même la plupart des jouets sont mécaniques où l'enfant est réduit à presser les boutons. Il a perdu l'habitude du mouvement libre, il court moins à l'air libre, ne grimpe plus aux arbres, ne saute plus dans les petits ruisseaux. Très simplement il ne va pas à pied. A la maison nous le voulons tranquille, nous jouons avec lui, mais assis.

Pour un enfant sain et normal la sédentarité imposée des restrictions sont susceptibles de diminuer ses forces naturelles et son épanouissement, ses capacités d'imagination, qui entraînent de la fatigue, le manque de concentration et de développement psychique correspondant à son état psychique.

Les bébés communiquent avec le monde en dépit du langage avec les mouvements de leur corps. Ils ont beaucoup à dire! souvent lorsqu'ils veulent attirer l'attention ou nous épater de leurs exploits. En leur donnant la possibilité de se mouvoir d'une manière significative vous leur donnez l'occasion de s'épanouir et d'éliminer beaucoup de frustrations. Souvenez-vous que l'enfant sera un jour adulte. Afin de devenir équilibré il faut commencer le plus tôt possible. Personne n'aura l'idée de construire une maison en commençant par le toit. Pensez que les mouvements – la gymnastique – que vous exercez ensemble avec votre enfant sont avant tout des mouvements d'amour et d'activité créative.

Des expériences positives ont été réalisées à Genève. Pourquoi pas à Neuchâtel.

Katarina Kladny  
«Courrier du Vignoble, Colombier»



## Rita Pfister – une carrière glorieuse prend fin

Lorsqu'un athlète de pointe abandonne la compétition, il est complètement oublié à moins qu'il s'agisse d'une grande vedette qui profite de sa renommée pour faire de la publicité. Mais ils sont rares les Russi, les Kübler ou les Merckx. Et qu'en est-il de ceux qui étaient pourtant d'éminents sportifs, sans être de grandes vedettes, parce qu'ils étaient dans l'ombre d'un as ou parce que leur discipline n'est pas parmi les plus populaires? En Amérique, nombreuses sont les anciennes « gloires » du sport qui se morfondent car plus personne ne leur porte un quelconque intérêt.

Heureusement qu'il n'existe pas que de tels sportifs. Il y en a également d'autres qui savent se retirer au bon moment sans être en proie à

des dépressions. C'est sans aucun doute le cas de la St-Galloise Rita Pfister, habitant Winterthour, qui fut indéniablement, des années durant, la meilleure lanceuse suisse du disque. Pourtant Rita Pfister, dessinatrice industrielle de profession, n'a pas réussi, durant ces 3 dernières années, à améliorer ou confirmer son record de 60 m 60 établi le 6 juin 1976. Des soucis personnels et une blessure au dos l'ont empêché de progresser.

Par conséquent, elle décida de renoncer à Moscou, d'abandonner son sport qu'elle aimait tant, de vivre pleinement sa vie de jeune femme et de choisir son propre chemin. Elle a donné l'exemple! Il ne faut pas tout sacrifier pour le sport sous peine de se retrouver, un jour, dans le vide.

### Le plaisir doit être de la partie!

«Madame Pfister, vous avez annoncé, il y a quelques mois, que vous vous retirez du sport actif. Regrettez-vous cette décision?»

R. Pfister: «Absolument pas, je fais du sport de pointe depuis de nombreuses années; il arrive un moment où l'on est saturé. Certes, j'ai déjà traversé plusieurs périodes durant lesquelles j'ai dû me forcer à continuer; mais cette fois-ci, j'ai reconnu qu'il était plus opportun d'abandonner la carrière sportive.»

«Moscou n'était donc pas pour vous un objectif à long terme?»

R. Pfister: «Si; en 1976, lorsque je me suis laissée convaincre par des amis de poursuivre ma carrière sportive, j'ai réglé ma mire sur Moscou. Mais depuis, j'ai malheureusement dû constater que mes performances étaient stationnaires. C'est la raison pour laquelle je n'ai pas eu trop de peine à prendre cette décision.»

«Quelles sont les causes de cette stagnation?»

R. Pfister: «Tout d'abord mon dos m'a fait souffrir, vraisemblablement parce que j'ai trop travaillé avec les haltères. Par la suite, lorsque ces douleurs disparurent, j'ai dû faire face à des problèmes privés. Je me sentais toujours en forme, sans toutefois pouvoir améliorer mes performances. Physiquement cela n'allait pas trop mal, mais psychiquement....»

### De préférence en caravane

«Qu'est-ce qui remplacera le sport maintenant?» R. Pfister: «Pour moi, ce n'est pas un souci. Durant ma carrière sportive, je me suis fait des amis qui ne sont pas en relation avec le monde du sport. Je le savais depuis toujours; plus tard ce n'est plus la performance sportive qui est essentielle, mais la qualité humaine.»

«En un mot, vous ne ressentez aucun vide?»

R. Pfister: «Au contraire, je suis continuellement en route et je préférerais même vivre dans une caravane. Aujourd'hui je vis, auparavant je faisais du sport. Et c'est magnifique ce qui m'attend, tant du point de vue professionnel que privé. Le sport m'a fait profiter de beaucoup de choses, mais m'en a aussi privé de beaucoup. Cela va maintenant s'égaliser.»

Werner Bucher