

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 42 (1985)
Heft: 6

Rubrik: Jeunesse + Sport

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: 30.04.2026

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



La SFG Rütli et l'Année de la jeunesse, ou la «participation» des jeunes, en gymnastique artistique et aux agrès

Barbara Boucherin, chef de la branche gymnastique à l'artistique et aux agrès
Traduction: Martine Rebetez

Rütli, dans l'Oberland zurichois: l'une des nombreuses sociétés membres de la SFG. Celle-ci s'est développée au fur et à mesure des besoins. On y trouve, maintenant, en plus des actifs, de nombreuses autres sections. Mais la SFG Rütli, c'est plus que cela. Sans qu'on ait eu besoin de l'ONU et de l'Année de la jeunesse, les jeunes y ont leur place. On n'y fait d'ailleurs rien de «spécial» pour eux. Jeunes et adultes se retrouvent pour faire de la gymnastique ensemble, les uns «avec» les autres, les uns «pour» les autres.

La fonction sociale de la société de gymnastique

La société fournit à chacun l'occasion de se dépenser physiquement. Mais ce n'est pas là sa seule fonction. Elle contribue également à des tâches sociales en apportant, aux jeunes par exemple, des éléments qui leur permettent de développer harmonieusement leur personnalité. Le responsable du Service de la jeunesse de la ville de Berne, M. Riedi, affirme que le sport offre non seulement la possibilité d'éliminer les causes d'une détérioration dans le domaine politico-social, mais apporte également des solutions à divers problèmes.

Le sport comporte, en effet, des aspects sociaux indéniables:

- valeurs qui ne se limitent pas à des données métriques et chronométriques, mais qui sont aussi d'ordre humain
- possibilité d'exprimer librement ce que l'on ressent
- renforcement de la confiance en soi dû au succès et à l'accomplissement d'une performance

- amélioration du comportement social et du sens de la famille
- école propre à donner le sens de la démocratie.

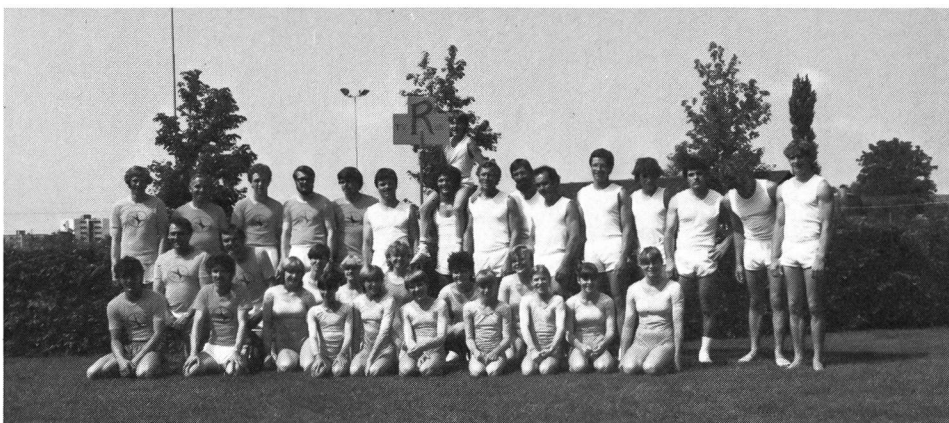
Des valeurs bien définies

Un certain nombre de valeurs bien définies constituent des buts à atteindre, buts que chacun s'efforce de poursuivre de la manière la plus directe possible. A Rütli, filles et garçons s'entraînent ensemble; les adeptes de la gymnastique artistique et ceux de la gymnastique aux agrès s'acceptent mutuellement, et on ne ressent pas de concurrence désagréable entre eux. Personne ne laisse entendre, par exemple, que les pratiquants de la gymnastique aux agrès pourraient être des... «ratés de la gymnastique artistique». Ainsi, lors des fêtes fédérales de gymnastique, les deux athlètes d'élite Romi Kessler et Daniel Wunderlin n'ont jamais hésité à participer, avec leur société, aux «concours de sections». J'ai été frappée par le réalisme dont font preuve les jeunes gymnastes en

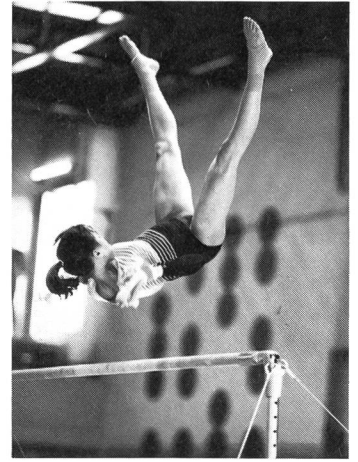
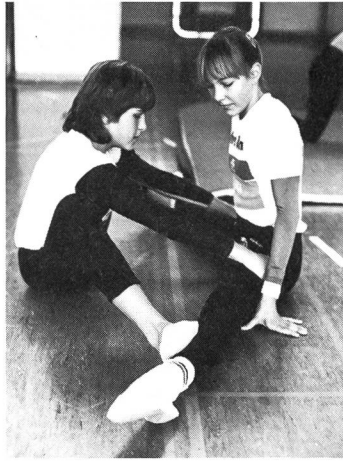
se fixant des buts personnels. Ils n'essaient pas de suivre aveuglément l'exemple de la championne ou du champion; au contraire, ils évaluent leurs propres possibilités, et c'est en fonction de celles-ci qu'ils investissent temps et énergie dans l'entraînement, sans oublier de faire en sorte qu'ils y trouvent toujours un plaisir. Ils estiment avoir peu de chances d'accéder un jour au niveau de l'élite, et ils se contentent donc d'être de «bons gymnastes». L'un de ces jeunes m'a parlé de son évolution: il a arrêté la pratique de la gymnastique artistique, qui devenait trop astreignante, et il fait maintenant de la gymnastique aux agrès; il n'est pas moins fier de ses performances et il est heureux de pouvoir faire également d'autres sports.

Exprimer librement ses sentiments

Dans le monde où nous vivons, il devient toujours plus rare de pouvoir donner libre cours à ses sentiments. En sport, si quelque chose ne marche pas après de multiples tentatives, on peut piquer une colère sans conséquences néfastes. On a le droit de pleurer lorsqu'on a été déséquilibré à la poutre ou que l'on a complètement «raté» une compétition; on ose, enfin, se réjouir ensemble, lorsqu'on a réussi quelque chose ou qu'on a obtenu de bons résultats. La société de gymnastique est un groupement au sein duquel la revendication d'une identité est permise et possible!



La SFG Rütli au complet.



Aider, collaborer, surveiller: autant de formes de participation.

La confiance en soi

La gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès sont des activités très techniques, qui réclament une excellente maîtrise de son corps. Or, c'est en cherchant constamment à améliorer la qualité de ses mouvements qu'on apprend à mieux le connaître, à mieux évaluer ses possibilités et ses limites, à mieux apprécier les effets bienfaisants de la fatigue physique. Lorsque l'on connaît bien son corps, on dispose d'un capital de confiance en soi, qui joue un rôle important dans les relations avec les autres et dans la capacité à communiquer.

Comportement social et sens de la famille

Ces deux aspects tiennent une place importante au sein de la société de Rütli. Prenons le cas de la famille Keller, qui passe une bonne partie de ses loisirs dans le cadre de la société. Même si les heures

d'entraînement ne sont pas identiques pour tous, on sait qu'on fait des expériences analogues, qu'on a des amis et des sujets de conversation en commun: performance, exigences, compétition... L'unité est sauvegardée!

La société de gymnastique ne constitue pas seulement un lieu où se faire des connaissances, mais bien un endroit où chaque membre de la famille a sa place.

Sens de la démocratie

Chacun doit accepter les règles, les lois du sport, ainsi que les sanctions qui résultent de tout manquement sur ce point. La vie de la société permet aux plus jeunes d'apprendre à découvrir ce qu'est la démocratie. Chacun y a en effet sa part de responsabilités, que ce soit comme organisateur/trice, comme moniteur/trice ou, simplement, au niveau personnel.

La SFG Rütli, une école de vie «en société»

La SFG Rütli remplit de nombreuses et différentes fonctions sociales. Pour les jeunes, elle est un lieu où ils peuvent faire leurs expériences de vie en société, où ils se retrouvent aux côtés des adultes à la recherche de buts communs, où ils sont en mesure de rivaliser avec eux, où ils apprennent à se rendre utiles, à travailler pour l'ensemble du groupe et cela, même lorsqu'ils n'en ont pas forcément envie. Au sein de la société, des valeurs bien définies, des traditions doivent être respectées: on s'y accroche à quelque chose de tangible. Lorsqu'on collabore avec des gens de tous les âges, on apprend à communiquer et à être tolérant. Une jeune fille de 16 ans me disait: «Il arrive souvent que les petits nous dérangent; ils ne peuvent pas rester tranquilles et ils nous énervent. Mais ils apprennent beaucoup à notre contact et nos performances les motivent». La société de Rütli met l'accent principal de son activité sur la gymnastique artistique et sur la gymnastique aux agrès, sports indi-

viduels auxquels on pourrait reprocher, peut-être, de n'être réservés qu'à une catégorie d'âge limitée.

Les gymnastes de Rütli ne réfutent pas ces arguments, mais ils soulignent les points suivants:

- Les gens de 40 ans ont encore du plaisir à faire de la gymnastique aux agrès, et ils continuent donc à en faire
- Ce sport, même s'il est individuel, exige un grand esprit de collaboration et chacun a besoin des encouragements des autres.

La «participation»

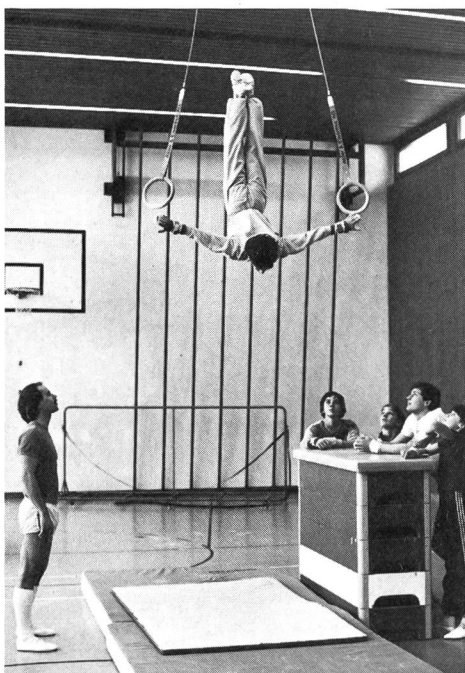
La participation est l'un des thèmes de l'Année de la jeunesse. En gymnastique, elle est une nécessité. Pour les gymnastes de Rütli, «participer» signifie plusieurs choses:

Collaborer

A l'entraînement, que l'on soit gymnaste ou moniteur/trice, l'engagement est individuel et la collaboration indispensable si l'on désire que le bilan soit positif. Quelquefois, cela veut aussi dire qu'il faut savoir surmonter ses propres difficultés et laisser ses problèmes personnels de côté. Lors des compétitions, des fêtes de gymnastique ou d'autres manifestations qui ne sont pas en rapport direct avec la gymnastique, la collaboration est tout aussi indispensable. Elle donne la possibilité de s'intégrer à un groupe dont les membres ont des idées communes, et de se laisser porter par lui. Mais elle peut aussi devenir une obligation pénible; à Rütli, on aborde ouvertement le problème, et on en discute ensemble.

S'entraider

En gymnastique, l'entraide et la camaraderie sont des réalités: la mise en place du matériel nécessite beaucoup de temps et de force; les exercices n'ont de sens que si l'on se corrige mutuellement; au début, de



Séance d'entraînement de gymnastique artistique.

nombreux mouvements ne sont possibles que si l'on dispose d'une aide. Mais celle-ci engage des responsabilités. Il est nécessaire d'apprendre non seulement à «tenir» juste et au bon moment, mais aussi à avoir confiance et à donner confiance. Lorsque l'entraide est bonne, l'entraînement peut être plus intense et chacun devient, en même temps, plus indépendant.

Aider les autres: une sorte d'entraînement mental

Je l'ai déjà dit, en gymnastique artistique et aux agrès, la technique est extrêmement difficile. C'est seulement en exerçant inlassablement un mouvement que l'on peut espérer parvenir à le maîtriser parfaitement. Dans la plupart des cas, les corrections individuelles sont nécessaires. Il est donc très utile que tous y contribuent. Mais corriger quelqu'un d'autre doit également s'apprendre et tout ne va pas toujours de soi; pensons simplement aux problèmes que peut poser l'acceptation des remarques d'un collègue du même âge. En corrigeant les autres, on est inévitablement amené à réfléchir au mouvement et à comparer ce que l'on fait et ce que l'on devrait faire; on améliore donc, ainsi, sa propre compréhension du mouvement et de sa technique.

La réflexion commune

Il est parfois nécessaire de réfléchir ensemble pour décider des buts à poursuivre, pour choisir des éléments ou pour organiser des exercices libres. Et la réflexion commune est nécessaire, à bien d'autres occasions encore. Il est de première importance de savoir noter les remarques et les critiques émises par les uns et les autres, et d'accepter d'en discuter.

Romi Kessler: 21 ans! A mis un terme à sa carrière d'athlète d'élite après les Jeux olympiques de 1984. Elle avait 9 ans lorsqu'elle s'est inscrite à la société de gymnastique de Rütli; à 11 ans, elle faisait partie des espoirs. Elle se rendit alors à Seuzach, afin d'y bénéficier de conditions d'entraînement idéales. En 1977, elle accéda au cadre de l'élite et s'entraîna dès lors essentiellement dans les centres spécialisés. Quelques années plus tard, elle retourna à Rütli et, en 1982, elle prit part à la fête fédérale de gymnastique avec la société. Actuellement, elle n'a pas encore pris de décision sur la manière dont va se poursuivre son activité dans le milieu de la gymnastique artistique. Chaque fois qu'elle le peut, elle apporte sa contribution à la SFG Rütli, par exemple lors de démonstrations de gymnastique, ou lors de petites fêtes.

La coresponsabilité

Chacun se sent concerné par les objectifs à atteindre. L'engagement personnel, à l'entraînement ou ailleurs, de même que la contribution de tous, du plus grand au plus petit, sont indispensables si l'on veut arriver à quelque chose.

Le «vécu» communautaire

L'expérience commune se poursuit au-delà des heures d'entraînement. Beaucoup se retrouvent, à l'extérieur, et partagent d'autres loisirs ensemble. Les moniteurs/trices s'appliquent souvent à conseiller et les discussions, avec eux et avec elles, permettent quelquefois de résoudre les problèmes personnels.



La famille Keller: une vraie famille de gymnastes!

Monsieur Ernst Keller: 40 ans! Il fait partie des «actifs» et est moniteur de ski; il organise des randonnées et des excursions à skis et en montagne.

Madame Ida Keller: fait partie de la «gym dames».

André: 15 ans! Fait de la gymnastique aux agrès, parce qu'il aime l'exercice physique; espère pouvoir participer, dans deux ans, aux championnats de Suisse.

Roland: 14 ans! Fait de la gymnastique artistique; son engin préféré: la barre fixe; il aimerait beaucoup faire partie du cadre national des espoirs; il s'entraîne deux heures tous les mardis et tous les jeudis et fait, en plus, une heure de musculation, le samedi, au centre d'entraînement cantonal. Plus tard, il désire être maître de sport.

Marco: 9 ans! Fait aussi de la gymnastique artistique depuis une année et demie; ses engins préférés: la barre fixe et les anneaux; ses modèles: son frère et, surtout, Daniel Wunderlin; il est le meilleur élève de l'école de gymnastique (ce qui n'a rien d'étonnant, si l'on sait qu'il s'entraîne, lui aussi, 4 heures par semaine); il aime bien jouer au football.

La SFG Rütli peut-elle servir de modèle?

Oui et non! Oui, parce qu'il faut beaucoup de tolérance pour que garçons et filles, jeunes et adultes puissent coexister au sein de deux spécialités parentes et pourtant différentes: la gymnastique artistique et la gymnastique aux agrès. Oui, également, parce que les responsables de la société de Rütli se sont rendu compte de l'importance de cette coexistence, et de tout ce qu'elle pouvait apporter aux uns et aux autres. Non, parce qu'ailleurs aussi, des moniteurs/trices enthousiastes s'efforcent de faire en sorte qu'on ne se limite pas, dans leur société, à la pratique de la gymnastique et que l'on ne pense pas qu'au sport, mais qu'on en fasse un lieu de rencontre des générations. ■

Judith et Silvia Klöti: 20 et 18 ans!

Font partie de la société depuis 8 ans: elles y ont été amenées par leur père. Toutes deux ont toujours été éprises de gymnastique artistique; maintenant, elles sont monitrices. Cette ascension ne s'est pas faite d'un seul coup: elles ont d'abord commencé par aider les moniteurs/trices, tout en continuant à s'entraîner elles-mêmes. Maintenant, elles se contentent d'entraîner les autres. Une exception cependant: à la fête de gymnastique de Winterthur, elles ont participé au concours de section avec les «actifs». Cette année, Judith et Silvia ont l'intention d'améliorer leur formation de monitrices. Elles donnent leur entraînement le lundi, le mardi et le jeudi, quelquefois aussi le samedi après-midi et ceci bénévolement. Elles le font parce qu'elles aiment bien le contact avec les enfants, et parce qu'elles ressentent le besoin de transmettre leurs connaissances. Pour elles, ces points revêtent beaucoup de valeur. Elles préfèrent de loin cet engagement et ces responsabilités à l'inactivité.

Urs Fischer: 28 ans! Fait partie de la

société depuis 1965; ce sont ses parents et ses frères et sœurs qui l'ont amené à la gymnastique artistique. Maintenant, il est moniteur et entraîne les «actifs» le mardi et le vendredi. Il est aussi entraîneur de gymnastique artistique (mardi/jeudi). Il a longtemps hésité avant d'accepter ce poste, en raison des responsabilités qu'il implique. Pour pouvoir se consacrer à sa tâche, il a décidé de cesser sa seconde activité de moniteur dans la branche canoë. Il a su choisir: «Si je décide de faire quelque chose», dit-il, «je le fais à fond!»