

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 9

Artikel: L'évolution historique de la gymnastique féminine
Autor: Mathys, Fritz K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997786>

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: 29.01.2026

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

L'évolution historique de la gymnastique féminine

Fritz K. Mathys

Traduction: Françoise Huguenin



Il n'y a pas si longtemps encore que l'idéal de la belle femme était caractérisé par la finesse de ses membres et la pâleur d'un visage qu'elle préservait au moyen d'une ombrelle, empêchant ainsi que le soleil ne vienne brunir sa peau. Les dames qui avaient le teint coloré ou les joues rouges s'empressaient de se couvrir d'une poudre blanche comme neige. Il serait cependant faux de croire que les femmes n'ont jamais manifesté un quelconque intérêt pour entraîner leur corps, même si la gymnastique féminine et, en fait, le sport en général ne se sont imposés à elles qu'au début de ce siècle.

Antiquité et Moyen Âge

L'Antiquité classique, avec son idéal sportif élevé, ne connaissait certes pas d'activité sportive féminine à proprement parler, sauf à Sparte. En revanche, les fillettes pouvaient s'exercer à la danse, faire des jeux de balles et s'adonner à la natation. A l'époque des troubadours encore, les jeux de balles et la danse constituaient, pour le sexe dit faible, les seules possibilités de pratiquer un peu de sport. Depuis le XVe siècle, nous avons des témoignages qui nous apprennent qu'en divers endroits de la

Suisse, en Allemagne et en Italie, les courses de femmes faisaient presque toujours partie intégrante des fêtes populaires.

Le rococo vit naître la recherche de l'aisance et du luxe; l'urbanisation grandissante exigeait, comme idéal de beauté, finesse et pâleur. Cela incita le philosophe suisse Jean-Jacques Rousseau, d'abord, puis les médecins suisses romands Tissot et Venel à tout mettre en œuvre pour encourager une activité sportive plus accrue de la part des femmes, condition sine qua non, selon eux, pour assurer une descendance saine.

Berceau de la gymnastique féminine

Ces idées progressistes commencèrent à se propager et le premier qui essaya de les mettre en pratique fut Phokion Heinrich Clias, Suisse exilé (1782-1854) qui publia, en 1829, un livre intitulé «Calisthénie», ouvrage ayant trait exclusivement à la gymnastique pour fillettes. La Suisse a donc le droit d'être considérée comme lieu de naissance de la gymnastique féminine et de tout le mouvement sportif féminin. Clias avait déjà fait ses premiers essais de gymnastique féminine en Angleterre, comme inspecteur royal de gymnastique dans les écoles militaires, avant d'écrire son livre dès son retour en Suisse, à Ittigen près de Berne.

Ici et là, il se peut qu'il y ait déjà eu, auparavant, des femmes faisant de la gymnastique, mais Clias n'appliqua pas simplement les exercices inventés pour le sexe masculin au sexe féminin. Il en créa d'autres, en fonction de leur constitution. Quelques décennies plus tard, Adolf Spiess a pratiqué la gymnastique à Berthoud puis à Bâle, avec des filles, dans le cadre de l'école mais également en dehors de celui-ci. Inspiré dans une grande mesure par les idées de Clias, K.L. Helder mann publia un livre, en Allemagne, en 1835. C'était le premier ouvrage sur la «gymnastique pour filles», tandis que les véritables promoteurs de la gymnastique féminine, en Allemagne, étaient Friedrich Wilhelm Klumpp et J.A.L. Werner.

Sport féminin à part entière

Il a fallu lutter une décennie encore pour vaincre d'anciens préjugés et la prudence profondément ancrée dans les mœurs; il n'y a pas si longtemps qu'un ancien pédagogue en gymnastique racontait à quel point les femmes se gênaient de se montrer en petite robe. Rares sont celles qui ont alors osé se décider à pratiquer une activité physique. Ce n'est que 65 ans après la parution de la «calisthénie», que vit le jour, à Zurich, la première société de gymnastique féminine. Et ce n'est qu'après la Première Guerre mondiale que le mouvement de la gymnastique féminine prit de l'ampleur, lorsqu'on devint plus réceptif aux nouvelles idées. C'était l'époque où les écoles de rythmique et de gymnastique, ainsi que les nouvelles méthodes, étaient en train de se développer et poussaient comme des champignons après la pluie. Par le biais d'une propagande zélée, on cherchait à recruter des adeptes. Se basant sur les exercices libres, qui faisaient partie intégrante de la gymnastique masculine on porta, chez les femmes, de plus en plus d'attention à une allure décontractée et rythmique, on prit en considération leur aspect gracieux, leur



Cours pour maîtresses de gymnastique (1890).

stature fragile, et on créa un programme d'exercices totalement neuf qui n'était plus si éloigné des disciplines athlétiques. Par la suite, la tenue de gymnastique est devenue plus légère et plus appropriée, et ce qui aurait jadis choqué nos grand-mères est, actuellement, chose naturelle: vêtements permettant de se mouvoir librement et gracieusement. ■



Damned Amsterdam

Anne et Olivier, pour les Romands du Cycle d'études

La Gymnaestrada est au monde ce que la Fête fédérale de gymnastique est à la Suisse. Par son Cycle d'études, l'Ecole fédérale de sport y a toujours été présente et ce fut encore

le cas cette année, à Amsterdam, au milieu du mois d'août. Par la plume d'Anne et d'Olivier, les étudiants romands de l'EFSM racontent comment ils ont vécu cet événement. (Y.J.)

Amsterdam, ville d'excès et de superlatifs a accueilli, le 15 juillet 1991, la 9e Gymnaestrada mondiale pour une semaine de folie...

Arrivés bien avant les autres, nous, les étudiants de Macolin, avons eu le loisir de découvrir cette ville avant sa métamorphose en fourmilière de «trainings» ambulants. Autant dire que la Suisse n'y est pas passée inaperçue. En effet, pas moins de 4000 gymnastes de ce pays se sont déplacés en Hollande pour présenter leurs différentes «productions».

Les délégations des pays présents ont envahi les écoles de la grande cité des Pays-Bas, écoles transformées en vastes dortoirs pour l'occasion. Malgré une surveillance vigilante de jeunes bénévoles, nous avons très vite été mis au parfum de la vie d'Amsterdam: en signe de bienvenue le premier jour, en effet, nous avons été textuellement délestés et plusieurs d'entre nous ont dû terminer leur séjour avec ce que les voleurs ont bien daigné leur laisser. Nous avons donc été contraints d'être sans cesse sur nos gardes, nous méfiant de chaque passant.

Bilan favorable

Finalement pourtant, le bilan du Cycle d'études n'a pas été par trop dramatique: trois vols et quelques points de suture au visage, des serrures forcées à notre bus, aussi, mais heureusement sans de trop graves conséquences, tout notre matériel (costumes, instruments) étant bien caché.

En dehors des séances d'entraînement et des représentations, nous avons été libres de visiter la ville, ses quartiers et ses vitrines caractéristiques, ou d'évoluer là même où se déroulaient les représentations. Une activité intense s'est rapidement développée dans ce gigantesque complexe: des stands de toutes sortes et aux enseignes les plus variées représentant les pays présents nous auraient permis, si nous l'avions voulu, de vivre la semaine entière dans ce qui est devenu peu à peu une ville dans la ville.

Bonne entente

Malgré toutes les nationalités qui s'y côtoyaient, la communication n'a pas été un problème majeur, sauf peut-être

pour ceux qui ne comprenaient et ne parlaient pas l'anglais. Ainsi, des groupes parlant différentes langues s'interpelaient et échangeaient leur culture en l'espace de quelques minutes.

Dès les premiers jours, avant même la cérémonie officielle d'ouverture, la traditionnelle chasse aux survêtements avait été lancée. Dans ce vaste «marché», chacun jugeait à sa façon qualité et beauté des «uniformes» (de chaque nation) revêtus pour l'occasion. Les Suisses s'étaient d'ailleurs si bien munis qu'ils éprouvèrent quelques difficultés à épuiser leur stock impressionnant, même si le troc allait sans cesse bon train. On se déshabillait n'importe où pour changer de vêtements.

Les représentations

Quelque 21 000 participants venus d'une trentaine de pays ont offert au public un choix très varié de productions. La qualité de celles-ci, il faut pourtant bien le reconnaître, fut loin de se situer toujours au meilleur niveau.

Parmi les spectacles les plus appréciés, ce sont ceux de l'URSS, du Japon,

de la Grande-Bretagne, de la Scandinavie et de la Suisse qui remportèrent la palme.

L'URSS

L'Union soviétique, qui participait pour la première fois à la Gymnaestrada, avait choisi de présenter des exercices basés sur la performance et la précision, le tout avec un goût prononcé de «perestroïka». Le programme ainsi mis au point était divisé en trois blocs bien distincts:

- démonstration d'aérobic
- acrobatie avec pyramides et main à main
- gymnastique aux agrès présentée par des athlètes de haut niveau.

En résumé: spectacle impressionnant de qualité proche de la perfection, mais sans grande expression.

Le Japon

Le Pays du Soleil Levant a, lui aussi, présenté un spectacle enthousiasmant à un public toujours friand de belles images. Le numéro le plus spectaculaire fut sans conteste un exercice de combinaisons de mouvements avec cordes à sauter de différentes longueurs. Quelle maîtrise, quelle perfection dans la coordination pour parvenir à sauter, ainsi, entre trois cordes tournant dans des sens différents! Ajoutez à cela un saut périlleux effectué dans les mêmes conditions et l'ensemble devenait tout simplement ahurissant.

Les prestations des groupes de gymnastes artistiques parvinrent également à nous couper le souffle!

La Grande-Bretagne

C'est un groupe de handicapés qui représentait la Grande-Bretagne. Leur démonstration fut superbe!

Lorsqu'on sait qu'il leur a fallu trois ans pour maîtriser la roulade avant, on en vient à douter qu'un si petit «bout de vie» ait suffi pour parvenir à un tel niveau. Enchaînement de roues, streuli, grands écarts, souplesses avant et arrière, le tout chorégraphié avec originalité, donnait une impression rarement vécue par ailleurs sur les scènes de la Gymnaestrada. Les yeux étaient humides du côté des gradins...

Les pays scandinaves

La soirée des pays scandinaves fut emmenée par un orchestre de meilleure qualité que celle de certaines démonstrations. Dans l'ensemble, la jeunesse y faisait défaut et les productions étaient peu entraînantes même si elles ne manquaient pas de couleurs.

La Suisse

Comme de nombreuses représentations des spectacles helvétiques ont été données avant même la Gymnaestrada, nous ne parlerons pas de leur contenu. Signalons pourtant que le public a beaucoup aimé le folklore helvétique, présenté avec goût et de façon très diversifiée, dynamique et avec humour. Ce fut un véritable gala et il fut apprécié comme tel!

Macolin y tint une place de choix. Le tableau présenté par le Cycle d'études a connu, en effet, un vif succès. Ainsi, les nombreuses heures d'entraînement qui nous ont été imposées tout au long de la période de préparation, n'ont pas été vaines et elles n'ont pas été de trop pour garantir une qualité suffisante face aux quelque deux mille spectateurs qui nous encouragèrent. Quelle griserie que de pouvoir se produire devant une telle affluence! Sous le titre de «Nostalgie», nous avons cherché à re-

monter le temps présentant, devant un décor de cabaret animé par un orchestre «live», une scène composée de jonglage, de claquettes, d'acrobatie et de rock and roll, le tout égayé par les interventions d'un clown. Peut-être que notre succès a été dû aussi, en partie du moins, au style très différent qui caractérisait notre scène par rapport à tout ce qui fut offert par ailleurs.

Conclusion

Si nous n'avons pas parlé de l'organisation de la Gymnaestrada, c'est parce qu'elle fut parfaite en tout point. Comme cela se passe en tel cas, le travail dantesque accompli par les responsables hollandais passa inaperçu. Ils méritent d'autant plus notre reconnaissance. Grâce à eux, nous avons passé une semaine extraordinaire et nous ne sommes pas prêts d'oublier les souvenirs que nous avons accumulés!... ■



La Grande-Bretagne fait sa «publicité».



La Hollande, féline.