

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 2 (1945)

**Heft:** 12

**Vorwort:** Prêts ou présents

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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



Revue mensuelle des chefs de l'instruction préparatoire

Editeur : Office central pour l'instruction préparatoire, la gymnastique, le sport et le tir (OFI)  
du Département militaire fédéral

Macolin, juin 1945

N° 12

L'esprit civique, c'est la forme civile  
de l'esprit de corps.

R. de TRAZ.

## Prêts ou présents

Les examens de base ont déjà été organisés un peu partout. En général, les résultats semblent meilleurs ; mais il n'échappe pas à un observateur attentif que dans bien des cas ils ne sont pas toujours la conséquence d'un entraînement logique et régulier.

Il est exact que les jeunes se présentent pleins de zèle, d'entrain et de bonne volonté aux épreuves. Beaucoup cependant, déçus de leurs modestes performances — malgré leur réussite —, s'en reviennent abattus et sans fierté.

On le sait, c'est à l'occasion des examens que l'on établit le bilan de ses capacités. Bien des garçons sont justement déçus, parce qu'ils oublient — et ils le constateront tout au long de leur vie — que pour atteindre le but, s'assurer une victoire, il faut **se préparer**.

Passons à l'examen technique du problème. Que remarquons-nous : la majeure partie des élèves se débarrassent des épreuves au prix d'efforts anormaux. Aux sauts et aux lancers, le corps entier se crispe ; bien peu sont ceux qui présentent un jeu souple et harmonieux — conséquence d'un entraînement régulier et suffisant.

Un médecin bien connu, le Dr. Gut de St-Moritz, a écrit dans son livre, «Les accidents et l'hygiène en montagne et les sports d'hiver» les lignes que voici :

«L'entraînement représente pour le sport et la profession l'évolution physique et intellectuelle de l'effort crispé à l'élégante aisance. Il

est faux de dire « trimer » pour travailler. Seul le débutant trime. C'est pourquoi il est, le plus souvent, sujet aux accidents. Le but de l'entraînement est d'améliorer son état de santé que l'on nomme en langage sportif, sa « forme ».

« Seul le débutant trime ». Nous devons nous demander si nous avons à faire vraiment à des débutants lors des examens d'aptitudes physiques de l'I.P.? Logiquement, les jeunes gens se sont entraînés sérieusement au sein de leur groupe I. P.; il serait faux de les appeler « débutants ».

Les résultats assez irréguliers que nous cons-



Sans entraînement, le résultat est sans valeur.

tatons aujourd'hui semblent prouver que quelques sociétés et sections s'occupent activement et correctement de la jeunesse qui s'entraîne régulièrement et rationnellement (un entraînement rationnel n'est pas une préparation unique aux examens, c'est un entraînement physique complet, vivant, varié, gai).

Si vous constatez cependant parmi les jeunes présents que pas un seul ne sait préparer et utiliser les trous de départ pour la course — pour prendre l'exemple d'une épreuve — vous pouvez être certains que l'on n'a pas travaillé comme on aurait dû le faire. Remontons plus loin. Restons-en à l'exemple du départ de la course; vous savez que le manuel fédéral de gymnastique pour les écoles en prévoit l'étude pour les garçons du III<sup>me</sup> degré (14 et 15 ans). On devrait donc logiquement attendre de la plupart des jeunes gens une habilité élémentaire. Que conclure? Simplement que nous sommes encore assez éloignés de la réalisation pratique de magnifiques espérances.

Bien que, souvent, le nombre des jeunes qui s'entraînent est plus élevé en réalité que celui de ceux qui se présentent aux examens, il n'en reste pas moins que beaucoup d'entre eux y sont amenés sans entraînement aucun, dans le but évident d'obtenir une participation assez favorable, sinon honorable. Notre tâche, cependant, est d'engager la jeunesse à s'entraîner régulièrement et suffisamment, de s'affirmer physiquement et d'apprendre que c'est par l'effort et la tenacité que l'on arrive à un résultat positif.

Jamais un jeune homme pressé de se présenter aux examens, sans avoir auparavant saisi la nécessité et l'application de l'entraînement, ne comprendra les bienfaits de l'éducation physique. Ce n'est pas le total des jeunes gens qui se présentent à l'examen qui compte, seul le nombre de ceux qui s'entraînent régulièrement est vraiment important. Un entraînement systématique développe le corps en lui procurant force et résistance; aborder des épreuves sans préparation équivaut à amoindrir ses forces.

*Un homme peut, individuellement, assombrir en lui, le divin, il peut s'avilir lui-même, il peut mériter de vivre dans l'ombre et dans la nuit, et le vouloir; des milliers d'hommes peuvent le vouloir comme lui et des milliers d'hommes peuvent mériter qu'aucun rayon céleste ne jette dans leur nuit volontaire l'éclat d'un jour meilleur; et quand bien même l'espèce humaine vivrait aujourd'hui plongée dans la nuit de son égoïsme et dans l'ombre de sa lutte contre la vérité, l'amour et la force d'en-haut, le triomphe des facultés supérieures de l'homme serait assuré néanmoins.*

*Pestalozzi.*

#### LU DANS LA PRESSE

##### SAUVÉ PAR SA MÈRE

Wangen sur l'Aar. — Mme Hedwige Michel-Fleusser est parvenue à sauver son fils Pierre, 4 ans, qui allait se noyer dans l'Aar. L'enfant se trouvait sur un ponton amarré à la rive lorsqu'il tomba à l'eau sans être aperçu. Il était entraîné vers le milieu de la rivière lorsque sa mère, une **bonne nageuse**, est parvenue à le ramener à terre. L'enfant avait perdu connaissance et allait être entraîné dans un tourbillon.

##### CHIFFRES

Cette guerre aura fait 32 millions de morts, quelque 60 millions d'invalides.

En effet, à première vue, il semblerait que les morts atteignent: France 300.000, Grande-Bretagne 240.000, Empire britannique 380.000, Etats-Unis 87.000 en Europe, 180.000 sur tous les fronts, U.R.S.S. 17.000.000, Allemagne 7.000.000, Balkans 4.000.000, Pologne 2.000.000, Finlande 50.000, Hollande 70.000, Belgique 60.000, Italie 200.000. Quel terrible bilan!