

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 65 (1920)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Culture physique dans les écoles de recrues  
**Autor:** Hartmann, E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-340338>

### **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:** 30.03.2025

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

## Culture physique dans les écoles de recrues.

On nous demande d'exposer notre point de vue sur la culture physique telle qu'on pourrait la concevoir aux écoles de recrues. Quoique la question soit un peu complexe, nous ferons part de nos opinions à ce sujet.

Etant donnée la grande différence de préparation physique de nos futurs soldats, il est très difficile de recommander un programme plutôt qu'un autre. Pour le moment nous ne voyons guère qu'une solution : catégoriser les recrues de façon que les mêmes leçons ou les mêmes jeux réunissent, autant que possible, les soldats de même valeur physiologique. Bien entendu, il faut faire travailler ces divers groupes selon des programmes différents. Malgré tout, ce ne sera qu'un palliatif. Ce qu'il faut, *c'est un plan complet d'éducation physique, pour tous les âges*. Nous voulons dire une méthode d'éducation physique obligatoire (pour tous les jeunes gens de 7 à 20 ans) qui ne doit pas se borner à envisager une seule période de la vie à l'exclusion des autres, car tout se tient dans l'organisme humain.

Imposer à tous une gymnastique identique est un sophisme. Il faut donc, pour appliquer une culture physique qui soit profitable à l'ensemble des recrues, que toute notre jeunesse reçoive une éducation physique comme elle reçoit une éducation intellectuelle et une éducation morale.

Pour atteindre ce but il faut que l'éducation physique soit strictement donnée :

- 1<sup>o</sup> à l'école primaire, de 7 à 13 ans ;
- 2<sup>o</sup> à l'école secondaire, de 13 à 16 ans ;
- 3<sup>o</sup> Pendant la période post-scolaire, de 16 à 20 ans.

En outre, il faudrait :

1<sup>o</sup> Exiger des examens plus complets des capacités physiques lors du recrutement ;

2<sup>o</sup> affecter les recrues aux différentes armes suivant leurs aptitudes physiques.

Nous allons examiner plus en détail ces divers points.

### 1. GYMNASTIQUE A L'ÉCOLE PRIMAIRE

L'article premier de l'ordonnance du 2 novembre 1909 dit :

« La gymnastique est, conformément aux prescriptions de la présente ordonnance, une branche de l'enseignement obligatoire pour les garçons, pendant toute leur scolarité, dans toutes les institutions publiques ou privées. »

L'article 5 dit :

« L'enseignement de la gymnastique est donné pendant toute l'année scolaire. On consacrera à cet enseignement au minimum deux heures par semaine et par classe. »

Voilà plus de dix ans que cette loi est en vigueur et il y a encore plus de 30% des enfants qui ne reçoivent aucune leçon de gymnastique. Il faut reconnaître que pendant ces dernières années, la situation s'est améliorée, car le Département militaire fédéral publie des statistiques ; il ne néglige aucune occasion pour développer l'enseignement de la gymnastique scolaire et il stimule les autorités cantonales pour les obliger à faire appliquer son ordonnance. Malheureusement, les autorités cantonales rencontrent beaucoup d'opposition de la part des communes. Bon nombre de ces dernières n'y mettent aucune bonne volonté. Il est indispensable que les Départements cantonaux d'instruction interviennent avec plus d'énergie auprès de ces communes récalcitrantes et les obligent d'appliquer les ordonnances. En outre, il faut dans le voisinage de chaque maison d'école une place convenable de jeux et de gymnastique.

Les futurs instituteurs, c'est-à-dire les élèves des séminaires et des écoles normales, doivent recevoir l'instruction dont ils ont besoin pour enseigner cette branche avec succès. Pour cela et en dehors des théories, il faut leur accorder chaque jour, une leçon d'une demi-heure, car il est de toute nécessité

que chaque instituteur ou institutrice puisse à son tour enseigner avec succès la gymnastique à leurs élèves.

Les autorités ont le devoir de contrôler la manière dont cette branche est enseignée dans les écoles normales et les séminaires, et elles doivent se faire représenter aux examens pour l'obtention du brevet ; c'est un moyen de témoigner l'intérêt qu'elles portent au développement physique de notre jeunesse.

Un grand mouvement se dessine actuellement dans bon nombre de cantons qui étaient restés très en arrière dans ce domaine.

Il faut orienter une propagande énergique en faveur de la leçon journalière et arriver à ce qu'elle soit obligatoire dans toutes les écoles primaires du pays.

Mentionnons en passant les démarches importantes faites par le Département de l'Instruction publique du canton de Vaud. Nous lisons dans une récente circulaire adressée par cette autorité aux commissions scolaires, aux instituteurs et institutrices :

« Il sera donné chaque jour dans toutes les classes primaires des garçons une leçon de gymnastique de 20 minutes. *Ces leçons ne pourront être supprimées sous aucun prétexte.* »

Voilà une décision qui fait honneur au canton de Vaud.

A Genève, la leçon journalière fait partie du programme des écoles primaires depuis plus d'une année.

Toutes les personnes compétentes sont unanimes à reconnaître que l'entraînement corporel est devenu une science exacte, complète et précise, complémentaire de la psychologie et de la physiologie. On ne peut plus nous objecter aujourd'hui une incompatibilité quelconque entre le développement physique et l'activité intellectuelle. D'abord, il y a lieu de réclamer que cette branche soit enseignée et inspectée comme les autres branches. L'art. 9 du message fédéral annonce que le Conseil fédéral a le droit de se rendre compte, par des inspections, de la manière dont l'enseignement est donné dans les écoles.

Nous attendons ces inspections avec impatience, comme le seul moyen d'arriver à faire respecter l'ordonnance fédérale.

## 2. GYMNASTIQUE A L'ÉCOLE SECONDAIRE

La loi militaire du 12 avril 1907 oblige les cantons à donner l'enseignement gymnastique à la jeunesse masculine pendant toute la scolarité, soit jusqu'à 14 ans, mais elle laisse une certaine liberté jusqu'à la fin des études secondaires. C'est pour cette raison que l'on rencontre tant de divergences dans l'enseignement de cette branche.

Sur 39 établissements scolaires qui préparent à la maturité, 14 seulement rendent la gymnastique obligatoire, à raison de deux heures par semaine. Les autres n'exigent qu'une heure et même, dans certaines périodes, la gymnastique est facultative. Dans certains de ces établissements, l'éducation physique est laissée libre, c'est-à-dire que les élèves choisissent un sport quelconque ou un jeu. Mais il ne suffit pas de pratiquer un sport en guise d'exercice corporel et d'en laisser le choix à l'élève. Le plus souvent ce genre d'activité corporelle conduit à l'excès ; il est plus souvent nuisible et peut produire des lésions cardiaques.

Si l'Etat édicte des prescriptions concernant la maturité, pourquoi n'oblige-t-il pas la direction des établissements secondaires d'accorder à l'éducation physique la même considération qu'aux autres branches ? Pour l'obtenir il suffit que la note de culture physique soit prise en considération pour la maturité.

La commission nommée par la Société fédérale de gymnastique, avec mission de faire avancer cette question, a soumis, à la conférence des directeurs de l'Instruction publique, les trois postulats suivants :

1<sup>o</sup> Les leçons obligatoires de gymnastique seront continuées dans les degrés supérieurs de l'enseignement secondaire et comprendront au moins deux heures par semaine jusqu'à la maturité.

2<sup>o</sup> La note de gymnastique sera inscrite sur le certificat de maturité.       |   |   |

3<sup>o</sup> La note de gymnastique aura la même valeur que celle des autres branches pour la fixation du degré de maturité.

Il est de toute importance de tenir compte de la note de

capacité physique pour la détermination de la note d'ensemble de la maturité.

Nous recommandons chaleureusement à nos autorités cantonales d'accepter ces trois postulats, car ils auront une grosse répercussion sur le développement de la force physique de la jeunesse.

### 3. GYMNASTIQUE PENDANT LA PÉRIODE POST-SCOLAIRE

En Suisse, l'organisation de la préparation militaire prévue par l'art. 103 de la loi militaire a fait l'objet d'une quantité de publications. Malheureusement, les propositions restaient inapplicables, ceci pour la simple raison que la loi ne pouvait prescrire : *l'obligation*. Aujourd'hui, cette obligation est devenue indispensable, non seulement en raison des besoins éventuels de l'armée, mais pour *l'avenir de la race*.

Cette obligation sera demandée incessamment par nos grandes associations patriotiques et nous avons l'espoir qu'avec l'aide des autorités civiles et militaires nous obtiendrons satisfaction.

L'Etat-major général reconnaît aussi cette lacune, car dans un de ses communiqués on lit :

« Par malheur, l'instruction militaire n'est pas encore *obligatoire* pour la jeunesse. Pour le moment donc il faut se contenter d'éveiller le patriotisme des jeunes et de les amener à fréquenter volontairement les places de gymnastique, etc. »

C'est pour ces raisons que nous nos efforts doivent tendre à améliorer la force physique de la jeunesse suisse. Ce rôle est grand et noble en même temps, pour celui qui sait le comprendre. En préparant une robuste et vigoureuse jeunesse, rompue à tous les exercices, une jeunesse qui sache marcher, courir, sauter, grimper, tirer, en un mot, se tirer d'affaire dans toutes les circonstances de la vie, et en demandant en outre de rendre les cours de gymnastique obligatoires, nous travaillerons à une œuvre patriotique et humanitaire.

Pour l'individu, la santé est le facteur primordial du travail comme du bonheur pour la collectivité. La santé des individus représente la richesse et la force, car les exercices

corporels fortifient et par conséquent rendent le jeune homme invulnérable à la maladie.

L'organisation des exercices physiques obligatoires nécessitera des subventions et le concours de l'Etat. Nous ne songeons pas à le nier ; mais devons-nous renoncer à des avantages aussi précieux pour une question financière ? Nous ne le croyons pas.

Il reste évident qu'il n'y a pas d'obligation sans sanction. Les seules sanctions dont il puisse être question ici sont des sanctions de discipline. Nous laissons au décret qui sera publié à ce sujet le soin de les réglementer. C'est d'ailleurs un détail presque superflu, car cette ordonnance trouvera dans l'ardeur incomparable de la jeunesse la meilleure garantie de son application.

Il faut habituer le jeune homme à discipliner son corps. Cette discipline du corps devient d'autant plus nécessaire que la vie civilisée fait de jour en jour plus de progrès et que le bien-être plus facile à acquérir nous pousse davantage à la mollesse, cette source de tant de maux et d'abâtardissement des races.

Ce qui importe pour le futur soldat, ce n'est pas de connaître en entrant au service, comment on fait l'école de section, le service en campagne ou le maniement d'arme, mais c'est d'être *entraîné physiquement*.

L'Etat-major a aussi reconnu cette lacune ; dans un communiqué sur les écoles de recrues, il dit :

« En tout cas on devrait attendre pour le maniement d'arme jusqu'à la troisième ou quatrième semaine de l'instruction, etc. »

Voilà encore un témoignage certain de l'insuffisance de la préparation physique de notre jeunesse.

Tout ce qu'on fait faire aux recrues est tout simplement incomplet et surtout illogique. On ne doit pas commencer à l'âge de 20 ans une éducation corporelle soumise à des exigences aussi importantes que celles qui sont imposées aux futurs soldats. Cette éducation physique doit se faire *avant l'entrée à l'école de recrues*.

C'est à l'école et dans la période post-scolaire que la jeu-

nesse doit être préparée par la gymnastique dans toute son étendue, de telle manière que l'armée n'ait plus qu'à mettre en pratique directement les exercices d'application. Il ne suffit pas d'apprendre à marcher, il faut apprendre à soutenir la marche.

Cette endurance que l'on qualifie souvent par le terme « d'avoir du fond » s'acquiert par un développement intégral de tout le corps. Il ne suffit pas d'exercer les jambes pour résister à la fatigue de la marche.

Ce ne sont pas, en effet, les muscles présidant directement à l'action de marcher qui se fatiguent. C'est toute l'économie qui s'épuise graduellement, mais fatalement, et amène à un moment donné l'impuissance de marcher. Il faut préparer l'homme par des exercices prenant non seulement toute l'ossature avec ses tendons et ses ligaments, mais encore les organes, tous les organes, le système nerveux, le centre nerveux.

Avec la force et l'habileté il y a donc lieu de développer surtout la ténacité qui donne les vertus correspondantes au moral : le courage, la présence d'esprit et la persévérance.

Pour bien justifier notre manière de voir, il suffit de se reporter à la mobilisation de 1914, où les hommes épuisés par la marche tombaient comme des mouches. Les hôpitaux et les ambulances traitaient non seulement les pieds endoloris, mais les hommes surfatigués. Il y avait parmi eux des soldats courageux, mais réduits à l'impuissance ; ils étaient incapables de continuer leur route. Nous admettons bien que c'était dans des circonstances absolument spéciales, toutefois nous devons reconnaître qu'avec une bonne préparation physique et de l'entraînement, il y aurait eu moins d'invalides.

Le jour où le jeune homme aura passé par les différentes phases de préparation, il sera certainement apte à faire son école de recrues dans des conditions excellentes et supportera sans trop de difficulté les fatigues du service militaire.

#### 4. LES EXAMENS DES APTITUDES PHYSIQUES AU RECRUTEMENT DOIVENT ÊTRE RÉTABLIS

L'examen des capacités physiques est nécessaire et contribue à une saine émulation, non seulement entre les cantons,

mais entre les jeunes gens. Cette émulation constitue un moyen ingénieux de perfectionner dans une certaine mesure la valeur physique de nos futurs soldats, sur lesquels va reposer l'avenir de la défense du pays. C'est également un contrôle de la manière dont les jeunes gens se sont préparés physiquement pour leur école de recrues.

En France, il existe une loi qu'on appelle vulgairement la loi du *rabiot*. Elle dit : Tout jeune homme qui se présentera devant le conseil de revision dans un mauvais état physique, s'il est prouvé que cette infériorité lui est imputable, sera appelé quelques mois avant les autres.

C'est très juste, car l'Etat a le droit de vouloir que les jeunes gens qui deviennent soldats soient dans un état physique suffisant ; s'ils ne le possèdent pas, il les prend quelque temps avant le service pour les préparer physiquement.

En Suisse nous ne faisons aucune différence ; la jeune recrue n'a aucun avantage à être bien ou mal préparée physiquement. Les jeunes gens qui se présentent au recrutement avec quatre certificats de cours préparatoires et parfois même des certificats de cours de tir, sont mis sur le même pied que ceux qui n'ont pas même reçu de leçons de gymnastique à l'école primaire. Cette manière de faire a souvent provoqué du mécontentement et du découragement. Pour éviter cette dépression morale chez les recrues, il nous semble équitable de tenir compte de leur bon état de préparation.

Il faudrait que les jeunes gens reconnus aptes au service militaire et qui n'ont pas obtenu lors du recrutement les notes prévues à l'examen des aptitudes physiques, soient obligés d'entrer 15 ou 20 jours avant les autres à l'école de recrues. Une décision de ce genre amènerait immédiatement un grand mouvement en faveur de développement physique des jeunes gens qui doivent se présenter au recrutement.

Le jour où l'éducation physique sera obligatoire pendant la période post-scolaire, il y aura lieu de créer pour chaque jeune homme un carnet personnel. Le titulaire y inscrirait les résultats de ses mensurations périodiques, de ses épreuves gymnastiques, ses maladies, etc. Le carnet serait d'une grande utilité pour les experts du recrutement. En outre, il permettrait

facilement de fixer les aptitudes et la force physique des futurs soldats.

##### 5. AFFECTER LES RECRUES AUX DIFFÉRENTES ARMES SUIVANT LEURS APTITUDES PHYSIQUES

Lors du recrutement, les médecins auscultent, examinent puis ils se prononcent sur l'aptitude au service militaire. Au service de quelle arme ? Ils ne le spécifient pas, car cela n'est pas dans leur rôle. Ils ont à décider si la recrue présente, oui ou non, des cas d'exemption prévus par les règlements, et non à dire à quel emploi particulier sa constitution physique ou son tempérament la prédispose.

Cet état de choses est regrettable. Un jeune homme déclaré apte au service militaire n'est pas apte à toutes les fonctions. Tel qui fera un fusilier médiocre, sera un excellent cavalier. Tel autre, déplorable soldat dans l'armée combattante, rendra à l'état-major les plus signalés services. Et pourtant, l'affectation aux différentes armes se fait un peu au petit bonheur, souvent sur le vu de recommandations, car il y a des traditions de famille. Dans telle famille tous les jeunes gens sont carabiniers, dans telle autre dragons ou artilleurs, etc. Cette tradition est parfois poussée un peu trop loin. En voici un exemple :

Dans une famille où les trois fils aînés avaient fait leur service militaire dans l'artillerie, le quatrième n'osa pas rentrer à la maison le soir de son recrutement, parce qu'il avait été incorporé dans l'infanterie ; il avait le sentiment d'avoir dishonoré sa famille.

Pour qu'une culture physique puisse être appliquée avec succès dans les écoles de recrues et en général dans tous les genres de services militaires, il faut aussi déterminer l'affectation aux différentes armes, d'après les règles précises basées sur la valeur physique de chaque individu ; nous dirons même d'après les règles de la morphologie.

Plusieurs travaux scientifiques ont été faits sur les règles précises de la morphologie, entre autres par le Dr Thooris.

Les expériences du Dr Thooris n'ont porté que sur quelques milliers de cas ; malheureusement, la guerre est venue et, de-

puis, plus de nouvelles. Il nous souvient cependant que ce docteur répartissait les individus en quatre grands types : les respiratoires, les digestifs, les musculaires et les cérébraux.

Le musculaire est apte à toutes les armes, il fera un excellent cavalier par adaptation ; le digestif, qui présente une prédominance marquée du segment inférieur, est, au contraire, un cavalier par conformation. Une base large lui assure une assiette solide. Lorsqu'il est de moins bonne qualité musculaire, on l'affectera avec avantage au train des équipages.

Mais voici un respiratoire ; chez lui c'est le segment supérieur qui est largement développé. Il a la base faible. Mettez-le sur un cheval, il perdra sans cesse son centre de gravité. C'est le fantassin *né*. Les larges épaules portent à merveille le sac. Ses fonctions respiratoires se développent pleinement dans l'exercice de la marche. On pourra fort bien mettre des respiratoires forts avec prédominance du segment inférieur dans l'artillerie de campagne ou de montagne. Les hommes massifs, suffisamment musclés, deviendront des artilleurs de position ou de forteresse.

Restent les cérébraux ; sans énergie physique, peu musclés, ils ont besoin d'excitations intellectuelles. On obtiendra d'eux leur maximum de rendement en les mettant dans les états-majors, où l'on a besoin par exemple d'hommes qui, en campagne, passeront la nuit à transcrire des ordres.

On conçoit l'importance d'un recrutement avec une méthode pareille : « L'homme qu'il faut à la place qu'il lui faut. » La valeur qualificative de notre armée en profiterait ; ce procédé décuplerait le rendement de chaque individu.

Il nous semble avoir exposé assez clairement tous les moyens dont nous disposons pour assurer au jeune homme qui entre à l'école de recrues de s'y présenter dans un état physique qui lui permette de supporter les fatigues de la vie militaire. L'on pourra par la suite appliquer plus facilement un programme de culture physique. Encore faut-il que ce programme soit établi par un spécialiste et appliqué sous sa direction.

La formation d'instructeurs de gymnastique s'impose et si les propositions de la Société suisse des maîtres de gymnas-

tique sont admises, la préparation de ces instructeurs est assurée. L'on a bien des ingénieurs pour les machines de guerre, pourquoi n'en aurions-nous pas pour la machine humaine ?

Ces directeurs de la culture physique auraient un rôle important, celui de maintenir en forme les hommes de la troupe ; il faut s'occuper de l'entraînement de ceux-ci pour les raisons suivantes :

Tant que le travail est modéré, le cœur donne au sang une impulsion plus énergique qu'à l'état de repos. Mais si l'exercice se prolonge et dépasse les forces du sujet, s'il est poussé jusqu'au surmenage, la tension artérielle baisse rapidement. Elle peut même s'effondrer tout à coup et cet affaissement coïncide généralement avec une syncope.

L'exercice ne doit jamais provoquer le surmenage cardiaque, mais seulement une accélération moyenne du pouls, sans sensation. Quand le pouls atteint 140 pulsations au cours d'un exercice un peu prolongé, il faut suspendre l'exercice. En se maintenant dans les limites de 80 à 140 pulsations par minute, on provoque une accélération qui témoigne d'une congestion active des organes et qui correspond à la phase réellement utile des exercices physiques.

D'autre part, il importe que l'opinion publique comprenne le rôle immense que l'éducation physique peut jouer dans la rénovation de la race.

Rappelons que l'entraînement est l'ensemble des procédés à l'aide desquels l'organisme peut acquérir son maximum de vitalité et de résistance.

Il repose, d'une part, sur la pratique d'exercices sagement gradués et, d'autre part, sur l'application stricte des règles d'hygiène tendant aussi bien à préserver le soldat des causes extérieures de débilitation et de maladie qu'à l'endurcir contre ces causes.

Si l'on veut que les effets acquis soient durables, il faut se garder de l'entraînement brusque, rapide, intensif. Il faut graduer l'intensité, l'effort ou la quantité de travail, proportionnellement à la force et à la résistance des sujets soumis à l'entraînement, et ne jamais tenter un progrès plus grand,

avant de s'être assuré que l'essai précédent n'a produit aucun trouble dans la fonction circulatoire. On évite ainsi le surmenage qui conduit au dernier degré de la fatigue, au forçage. Quand le sujet en est là, l'intoxication est complète et les muscles empoisonnés refusent d'agir.

Pour atteindre les buts ci-dessus mentionnés, nous adressons à tous un pressant appel. Que tous plaident pour nous auprès de ceux qui les entourent ; que les uns viennent grossir les rangs des hommes qui veulent une jeunesse forte et vigoureuse, et que les autres nous apportent leur appui, tant moral que matériel ! Qu'une action puissante produise enfin des résultats qui soient profitables à chacun, pour le plus grand bien de notre armée et de notre chère patrie.

E. HARTMANN, prof.

