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: 11 (1954)

Heft: 5

Artikel: Le sport, source d'équilibre

Autor: Schweizer, Romain

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996930

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: 14.07.2025

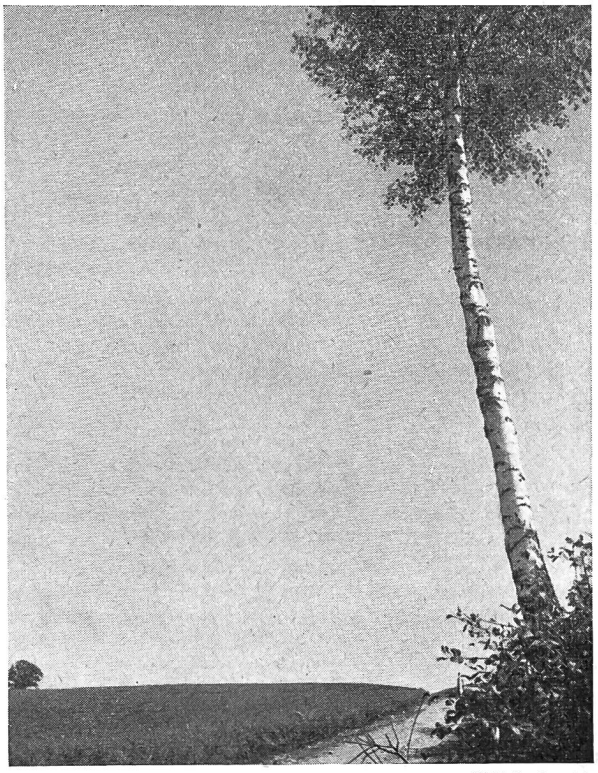
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LE SPORT, SOURCE D'ÉQUILIBRE

On a souvent parlé du **sport éducateur,** car nul ne peut nier que la pratique du ski, de la course, de la natation, etc., ne soit favorable au développement des qualités physiques comme la vitesse, la détente, la résistance, la force ou l'adresse. De même sont considérables les effets physiologiques des activités sportives. L'influence du sport sur la moralité, le sens social et civique, son action sur le caractère, sont indéniables, malgré l'évolution des tendances modernes et les inévitables exagérations qui sont souvent la conséquence plus ou moins directe de cette évolution.

Nous pensons que le sport doit procurer la **joie de vivre** et que tout entraînement doit se faire sous le signe d'une franche amitié, ce qui n'empêche nullement la formation de caractères virils et des progrès dans les différentes techniques. Si la jeunesse aime à dépenser ses forces jusqu'à la limite de ses possibilités, il faut pourtant qu'elle prenne garde de ne pas gâter cette belle distraction en cherchant — par une contrainte excessive, une ambition démesurée et un amour-propre exagéré — à ne voir, dans le sport, que la compétition, et, dans la compétition, que le record à battre. Nous avons pu nous rendre compte personnellement des conséquences d'un tel manque d'équilibre dans l'existence de bien des adolescents pourvus pourtant de réelles qualités athlétiques, mais pour lesquels le sport, au lieu d'être **un moyen,** était très vite devenu un but.

Un juste milieu en toutes choses est la plus saine mesure. Entre celui qui pratique un sport à outrance (« Ces champions passant dans un rayonnement éphémère, devant leurs admirateurs, comme une étoile filante » — Bickel, « Essai philosophique sur le sport ») et les partisans de la loi du moindre effort, nous placerons celui qui s'adonne à l'entraînement et à la compétition sportive avec mesure, non pas pour chercher uniquement et par n'importe quel moyen à battre des records, même au détriment de sa santé. Celui qui, joyeusement, tranquillement, avec la volonté de réussir, apprend la technique nécessaire à l'exercice de son sport favori. Petit à petit, le sport agira sur sa volonté elle-même en l'habituant à **vaincre les difficultés.** Et c'est là que les responsables ont à agir en éducateurs. Là, autant que dans la recherche d'une perfection technique, ils auront à conseiller et à diriger. Ils doivent prévoir une gradation dans les efforts exigés. Qu'ils n'oublient pas qu'un premier échec peut entraîner le découragement. Il importe donc, surtout au début, de bien doser l'effort et de ne pas exiger des choses trop difficiles ou trop pénibles. Il faut aussi que ces responsables donnent l'exemple de l'énergie, de l'esprit de suite et de la fermeté. Et c'est ainsi que, petit à petit, le jeune sportif aimera l'effort, la difficulté, et que sa volonté se fortifiera.



Cliché Pro Juventute

Le sport en pleine nature — Source d'équilibre et de sérénité

Dès lors, cette formation de la volonté par le sport aura des conséquences heureuses dans la vie ordinaire : le jeune homme deviendra capable d'attention et d'effort également dans sa profession et dans la vie de chaque jour. Voilà un résultat enviable et qui donne au sport une valeur incontestable. C'est alors également qu'une victoire sportive réjouira doublement et que, par contre, aucune défaite ne saurait avoir de répercussion sur une existence.

Nul ne peut se maintenir constamment en forme. Il existe une **loi de l'alternance** selon laquelle, intercalées de temps en temps, quelques périodes de repos sont nécessaires aussi bien pour l'âme que pour le corps. Celui qui, ces mois passés, a bien profité de ses loisirs pour s'adonner au ski ou à quelque autre sport ; celui, en particulier, qui se sera livré à la compétition — après une saison d'hiver bien remplie — saura s'offrir par-ci par-là une promenade délassante. Il appréciera une journée de camping, une partie de canotage ou de pêche. Promenades, arts, lecture, musique, peuvent amener un changement bienfaisant en procurant du plaisir et en permettant de considérer avec le recul et la clarté nécessaires les buts que l'on s'est fixés. Courage et entrain s'en trouveront ravivés, comme aussi peut-être la forme physique elle-même.

A propos d'alternance, j'ai à l'esprit, toujours aussi vivante que si elle datait d'hier, cette scène qui se passait en mai 1942 à Macolin. C'était au soir d'une journée particulièrement chargée et bien remplie, tant pour les moniteurs que pour les instructeurs de ce IIme cours fédéral pour chefs de l'enseignement préparatoire. Nous nous trouvions réunis, après le repas du soir, dans un des sympathiques salons de l'hôtel devenu par la suite le bâtiment principal de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Nous nous entretenions avec chaleur de problèmes techniques en rapport avec le programme de la journée lorsque, brusquement, il se fit un silence presque religieux. D'un coin de la salle nous parvenait, remarquablement interprété au piano par le major Hirt, commandant du cours, un choral de Bach tout de grâce charmante et de parfaite ingénuité. Ce message musical, ce soir-là, m'a semblé faire partie d'un rythme corporel !

Si, dès la plus haute antiquité l'homme a cherché à établir ce rythme qui doit alléger ses efforts, s'il lui est arrivé de trouver son équilibre dans le rythme : **« effort - détente »,** reconnaissons qu'aujourd'hui cet équilibre humain tend beaucoup à se rompre au profit de la vitesse et du record sous toutes ses formes.

Sachons le retrouver, ce rythme harmonieux, sachons réapprendre l'art merveilleux de vivre « en menant notre vie comme un jeu viril ». Mais tâchons de la jalonner de victoires quotidiennes tout en faisant rayonner le bonheur. L'un des profonds attraits du sport sur la jeunesse contemporaine n'est-il pas aussi dans ce bonheur qu'elle aspire à y trouver ?

Romain Schweizer, Fribourg.