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: 12 (1955)

Heft: 11

Artikel: La biologie au secours de l'éducation physique

Autor: Giroud, Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996871

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: 16.07.2025

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

La vie sédentaire, qu'aggravent tous les petits vices quotidiens (alcool, tabac, bonne chère, etc., etc.) ne peut être contrebalancée que par une vie plus active et des sports appropriés. Ce n'est pas en allant chaque dimanche assister à un match de football, ou en pratiquant assidûment le «yass» que vous pourrez activement déployer une activité physique salutaire à votre santé et éloigner de vous l'obésité, l'encroûtement dus à un travail dans l'air vicié de bureaux aux fenêtres jamais, ou presque, ouvertes, dans des ateliers où le soleil est rare et où la machine humaine s'énerve et s'anémie. N'attendez pas qu'il soit trop tard pour jouir et profiter des forces de la nature. Partez résolument à la recherche de dimanches radieux, profitez de relâches imprévues, de congés supplémentaires ou de vos vacances régulières; laissez loin derrière vous les plaisirs frelatés que vous dispensent les mille et une tentations de la ville et allez reconstituer vos globules rouges au salubre coup de fouet des hauteurs...

Les uns préfèrent prendre leurs vacances blanches en stations de sports d'hiver tandis que d'autres attendent avec impatience la venue du printemps pour aller savourer l'ivresse des courses de haute montagne. Pour les premiers, il y a tous les plaisirs de la neige, les pistes de ski, les longues randonnées au creux des vallons enneigés, les traversées des forêts scintillantes de givre, qui donnent l'impression d'entrer dans une cathédrale tant le silence est impressionnant et les sapins majestueux, immobiles qu'ils sont sous leur épais manteau blanc. Il y a aussi le «dolce farniente», au grand soleil, sur la terrasse de l'auberge accueillante et les soirées sympathiques au cours desquelles il fait bon «papoter» des prouesses sportives de la journée. Pour les autres, ce sera l'assaut des hauts sommets, car là-haut, tout là-haut aussi, il fait bon vivre près des quatre mille. Quelle ivresse, ces folles descentes dans une neige «gros sel», vers la vallée qui vous appelle et vous reprend, hélas ! Visages rayonnants, pommadés, vous reviendrez en ville, enchantés de votre séjour; qu'importe alors les petits tracas de la vie journalière si vous avez pu vous vivifier pendant quelque temps sur les hauteurs et vivre magnifiquement...

Vacances blanches ! Grâce à elles, vous pourrez connaître le plein sens de la vie, vous pourrez vivre des heures inoubliables, vous reviendrez pleins d'une juvénile ardeur, le teint bronzé, l'esprit alerte, l'œil vif et la démarche légère. Les réminiscences de ces «Vacances blanches» chanteront toujours pour vous la symphonie rustique propre à vous rendre la vie heureuse et saine. Et ce sera tant mieux aussi bien pour votre santé physique que pour votre santé mentale.

René Azzeletti.

La biologie au secours de l'éducation physique

Note de la rédaction. — L'éducation physique s'applique à des êtres vivants. Il est donc indispensable qu'elle soit conçue et appliquée en fonction des lois naturelles qui régissent la vie et non pas à l'encontre de celles-ci. Notre collaborateur M. Claude Giroud a voué toute son existence de professeur d'éducation physique à l'étude de cet important problème. Son témoignage n'en a que plus de valeur et ne saurait être ignoré.

Les précurseurs

Les chercheurs de l'époque moderne, physiologistes et médecins, éducateurs ou artistes, en premier chef, ont fixé des limites biologiques à l'éducation physique et aux sports.

L'œuvre de Pierre-Henri Ling reste scellée à l'Institut royal d'éducation physique de Stockholm et à l'Ecole suédoise tout court.

Avant tout poète, Ling alliait à son idéalisme, un sens de la biologie qu'il avait acquis grâce au contact des livres français de son père, pasteur de paroisse, et des maîtres d'armes français qu'il côtoya à Copenhague, lors de ses études à l'université.

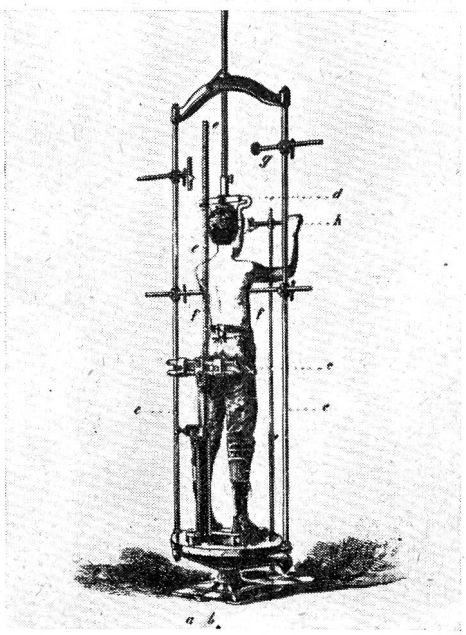
Ling, le premier, «classa» les exercices du corps. En voici la classification:

1. la gymnastique pédagogique ou hygiénique;
2. la gymnastique militaire;
3. la gymnastique esthétique;
4. la gymnastique médicale.

Ses idées furent reprises après sa mort, en 1836, et constituèrent les lignes directrices des différentes écoles nationales d'Education physique d'Europe. Il y eut ainsi une Ecole suédoise, une Ecole allemande et une Ecole française. Il serait passionnant de soulever le voile du passé et de faire de l'histoire, car nous comprendrions plus parfaitement la situation moderne de l'éducation physique.

Le vif du sujet est la biologie de l'éducation physique, ce tout dans lequel s'incorpore la gymnastique, et les sports.

Le mouvement corporel est le fondement de toute gymnastique. Tout mouvement est gymnastique lorsqu'il a un sens biologique. Tout mouvement corporel s'inscrit dans l'espace et dans le temps, s'exécute activement ou passivement.



Appareil anthropométrique de Ling.

La gymnastique de l'être sain est une activité physique auquel on donne aussi le nom de «gymnastique» éducative, hygiénique, harmonique, sportive, etc.

La gymnastique corrective est aussi une gymnastique de l'être sain, avec cette seule différence que le sujet présente une déficience d'attitude d'ordre musculaire souple, indolore, et que l'on peut corriger sur-le-champ par un mouvement correctif.

Les séances de gymnastique hygiénique sont collectives, celles de gymnastique corrective sont aussi collectives, mais avec un nombre d'élèves plus restreint.

La gymnastique orthopédique ou médicale s'applique à un cas médical donné d'ordre thérapeutique. C'est pourquoi on l'appelle **Cinésithérapie;** ce mot est d'origine grecque formée par kinesis — mouvement — et par therapeia — je guéris —. Le mouvement est appliqué à une fin de guérison ou thérapeutique.

Par exemple, nous connaissons la gymnastique orthopédique infantile, qui traite les affections vertébrales d'ordre osseux de l'enfance, du nom de scoliose, de cyphose, ou de lordose.

L'enseignement d'une telle gymnastique est individuel.

Les continuateurs

A ce propos, nous ne saurions être trop reconnaissant de l'empreinte d'une personnalité de Paris, Mme le Dr Le Grand Lambling, directrice depuis plus d'un quart de siècle du service de gymnastique orthopédique infantile de l'Hôpital Trousseau. C'est elle qui a vraiment mis au point le contrôle morpho-statique de l'organisme humain, et qui nous a appris à se servir du fil à plomb, de la règle, du compas d'épaisseur thoracique, et du crayon de couleur pour «analyser» une colonne vertébrale d'enfant.

Mais que de persévérantes recherches lui a-t-il fallu pour acquérir une telle maîtrise ?

Ceci nous rappelle les mots que notre bon maître Chailley-Bert prononçait à sa leçon inaugurale du cours de biologie appliquée à l'Education physique et aux sports, à la Faculté de Médecine de Paris:

«... Par miracle, nous avons devant nous un terrain presque vierge et notre imagination peut se donner libre carrière. Car si la pathologie et la physio-pathologie des différentes affections morbides sont actuellement bien connues, l'homme sain, et surtout l'homme sain en mouvement, est encore trop souvent presque inconnu...».

Aran-Grandvaux, le 29 août 1955.

Claude Giroud.

La décadence du sport helvétique

Dans un article publié sous ce titre dans la «Patrie suisse» du 9 avril 1955, M. Raymond Pittet écrivait entre autre ceci:

«Nous étions les plus forts en gymnastique, les meilleurs tireurs, champions d'Europe de hockey sur glace et nos skieurs recueillaient maints lauriers sur les pistes du monde. Il nous reste le hornuss. Voilà la triste situation du sport suisse 1955. A qui la faute ?

— A l'amolissement de nos mœurs pendant et surtout immédiatement après la guerre.
— A la concurrence de plaisirs faciles, ne demandant nullement la maîtrise de soi, l'effort constant et la discipline collective.
— Aux décisions ridicules de dirigeants bornés qui, comme l'autruche, enfouirent la tête dans le sable, se contentant de vivre sur une avance fictive qui, dès 1945, n'était due qu'au retard forcé des autres nations.
— A l'esprit anti-progressiste manifesté par des centaines de ces mêmes dirigeants.
— A nos méthodes retardataires, à l'ignorance des athlètes, à leur manque de volonté.
— Au manque de sportivité, au sens très large du mot, de la grande masse du public sportif suisse.

Faut-il des exemples ?

— Les footballeurs suisses qui durèrent le plus sont nos internationaux d'avant-guerre qui avaient appris la rigoureuse nécessité d'une vie saine (Aeby, Monnard, Eggimann, Minelli, Amado, Springer, Wallaschek, Bickel) et dont certains jouent encore et brillamment. Il en fut de même chez les hockeyeurs (Pic et Hans Cattini, Beat Ruedi).
— Nous n'avons su depuis quelques années (mois) nous plier enfin, en athlétisme, aux méthodes qui font florès en Amérique et dans les pays nordiques depuis des lustres.
— Nous n'avons que très rarement senti l'absolue nécessité d'aller voir ailleurs comment on instruisait les athlètes, quels progrès avaient donné les expériences internationales aux pays les plus avancés. Le fameux «Y en a point comme nous !» a dominé des dizaines d'années la suffisance de dirigeants prétentieux.
— Le public suisse manque de «fair-play». Chaque dimanche, nous nous en rendons compte. En Angleterre, on applaudit le meilleur. Chez nous, le vainqueur. Et à condition qu'il soit du lieu. Entre sociétés et dirigeants, la sportivité est loin d'être exemplaire. Dans les villes comme Lausanne et Genève, des organisations diverses se concurrencent, fixent des matches en même temps, se réfugient dans une incompréhension dont on se moque même qu'elle serve, pourvu qu'elle ennuie le rival.
— Dans le domaine de l'instruction préparatoire règnent des inepties. Pourquoi, par exemple, conditionne-t-on le remboursement des déplacements des équipes juniors au prorata de leur réussite aux examens de l'I.P. ? Quel rapport y a-t-il entre un grimpeur à la corde en 5' et la technique de balle indispensable à un futur footballeur de talent ? Pourquoi l'un, en définitive, est-il subordonné à l'autre ?»

* * *

Si nous partageons partiellement les arguments avancés par M. Pittet, nous nous permettons toutefois de lui faire remarquer qu'il existe, bel et bien, un rapport entre le grimper de corde de l'instruction préparatoire et la technique de la balle indispensable à un futur footballeur de talent ! C'est que les deux sont nécessaires. Nous voulons dire que l'instruction préparatoire, dans toute l'intégrité de son programme est plus nécessaire que la technique de la balle ! C'est en effet par la pratique, dès le jeune âge, des disciplines pratiquées dans l'instruction préparatoire, la course, les sauts, les lancers, les grimpers, la natation, le ski, les jeux divers, voire l'alpinisme que le futur footballeur acquerra l'endurance nécessaire à la pratique de son dur sport. La technique de la balle ne pourra se perfectionner et s'affiner que lorsque l'organisme sera en mesure de fournir avec aisance les efforts exigés.

Comme le précise M. Pittet dans sa conclusion, «nous avons tout à reprendre à la base» si nous voulons gagner à nouveau les places d'honneur dans le concert international du sport.

Or, comme nous l'avons déjà relevé maintes fois, repartir à la base signifie redonner à la gymnastique et à l'athlétisme la place qu'elles n'auraient jamais dû quitter, dans la formation de notre élite sportive: la première.

Fr. Pellaud.