**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:** 19 (1962)

**Heft:** 1

**Artikel:** Vieillissement prématuré ou rendement supérieur

**Autor:** Gerber, Harry

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996187

**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:** 11.07.2025

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

# Vieillissement prématuré ou rendement supérieur

Note de la rédaction : Il n'est pas dans nos habitudes de mêler la politique au sport ni de chercher notre inspiration dans les organes officiels des partis politiques.
On nous permettra, toutefois, de faire une exception en relevant l'heureuse initiative de la Commission de presse du Parti national romand de Bienne de publier dans son journal « L'Action romande » l'excellent article « Vieillissement prématuré ou rendement supérieur » dû à la plume de M. Harry Gerber, professeur au Progymnase de Bienne.
Cet article traite d'une manière tout particulièrement heureuse un problème qui nous tient à cœur ; celui de la formation professionnelle et de l'éducation physique de nos apprentis.
Nous sommes reconnaissant à M. Gerber pour son objectivité et la pertinence de ses arguments qui contribueront à faire progresser la solution juste de cet important domaine de l'éducation sociale. F. P.

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sports dont la mission est de relever le niveau de la formation corporelle des jeunes gens libérés de la scolarité obligatoire, a réuni les 23 et 24 novembre 1961 près de 170 personnalités suisses pour étudier le problème de l'éducation physique des jeunes gens et jeunes filles en âge d'apprentissage.
Ces personnalités représentaient l'industrie de notre pays, les départements d'instruction publique des différents cantons, les écoles des arts et métiers, les écoles commerciales, les écoles professionnelles, les offices cantonaux d'enseignement postscolaire, les syndicats, les inspectorats d'éducation physique, le corps médical et le département militaire fédéral.
D'éminents conférenciers firent le tour du problème en évoquant les raisons psycho-pédagogiques de l'éducation physique, le point de vue de l'entrepreneur, le point de vue biologique, l'importance de la formation professionnelle à notre époque du point de vue de l'entrepreneur, la situation actuelle, les difficultés et les objections, le point de vue des écoles professionnelles, celui des apprentis, et celui du profane.

**Le point de vue psycho-pédagogique**

L'enseignement de la gymnastique et des sports est subitement interrompu à la fin de la scolarité obligatoire et le développement physique des jeunes gens est laissé totalement au hasard pendant une période de maturation extrêmement importante. Précisément au moment où les jeunes gens subissent des crises de croissance qui provoquent un déséquilibre psychophysique apparaissent les premières manifestations de la sexualité. Le jeune homme et la jeune fille, souvent incompris de leurs aînés sont abandonnés à eux-mêmes au moment où ils auraient le plus besoin d'une force à laquelle s'agripper. C'est là qu'apparaissent les complexes, les refoulements, l'instabilité sociale et le besoin d'une opposition systématique à tout ordre bien établi et à toute institution rigide.
Alors que la taille moyenne des jeunes gens d'aujourd'hui est de 10 cm supérieure à celle des adolescents de 1900, les jeunes sont sujet à quantité de déformations de la colonne vertébrale, des pieds et du bassin. Pendant l'âge critique de la période d'apprentissage, le développement physique peut également entraver la maturation intellectuelle.
C'est par manque de richesse intérieure que le jeune homme a besoin de s'incorporer à une bande organisée dont les activités illégales et condamnées éveillent en lui le goût de l'évasion, de l'aventure et des émotions fortes.
La responsabilité individuelle et la prise de conscience d'une personnalité naissante sont ainsi rapidement soumis à un collectivisme dirigé. Devant la faillite de son activité personnelle, le jeune homme se sent fort dans l'union.
Alors que partout, sur le plan professionnel, sur le plan social, sur le plan financier, sur le plan sentimental, le jeune homme se sent être un débutant, et Dieu sait si le patron lui fait comprendre qu'il ne sait rien faire à la sortie de la scolarité obligatoire, il a besoin de se sentir fort quelque part. C'est là l'origine des bandes de « blousons noirs ».
Le sport est pour lui une école de cran, de volonté, de surpassement de soi-même, et le jeu d'équipes développera en lui le sentiment du « team-work ».
Jadis dans l'artisanat, la profession était une vocation, aujourd'hui la mécanisation, la rationalisation, la décentralisation du travail et partant la nécessité d'une spécialisation à outrance font que le jeune homme perd la vue d'ensemble et l'utilité pour la société de son travail fractionné au maximum.
L'introduction du sport chez Vauxhall a été concluante. L'expérience démontre que la capacité de travail en est accrue, que le nombre des absences pour cause de maladies a diminué dans une très large mesure et que le jeu d'équipes est à l'origine d'un excellent esprit au sein du personnel. Pourquoi les écoles moyennes disposent-elles de halles de gymnastique et de maîtres de sports ? Pourquoi les apprentis des écoles professionnelles seraient-ils livrés à eux-mêmes en ce qui concerne leur développement physique ? Que justice soit faite ! Les difficultés techniques et d'organisation ne doivent pas être une excuse pour ne rien faire.

**Le point de vue de l'employeur**

L'employeur exige de son employé la conscience dans le travail, la constance et la régularité dans l'effort, un esprit d'initiative et de création. Alors que sur notre sol peu enviable vit une population enviée, alors que sur le sol le plus pauvre vit la population la plus riche, le pays a besoin d'autres facteurs pour subsister : la conscience dans le travail bien fait, origine d'une qualité qui seule est à même de battre la concurrence étrangère.
De plus en plus, les exigences de l'industrie nécessitent une solide condition physique pour supporter la tension nerveuse qu'exige tout travail concentré. En Suisse, l'augmentation annuelle des ouvriers non spécialisés est de 7 %, alors que celui du personnel qualifié est de 15 %. Le développement de la technique avec tout ce qu'il offre (voiture, ascenseur, escalier-roulant, etc.) contribue à un déficit de l'émulation physique. Ce manque de mouvement provoque chez l'individu une diminution de la résistance physique qui l'expose aux maladies infectieuses et aux épidémies latentes.
Les organisations sportives qui malheureusement préparent trop souvent à la compétition, refoulent les jeunes gens débiles parce que non intéressants pour la société.
Ainsi, les jeunes gens qui ont le plus besoin d'être incorporés dans une organisation sportive restent à l'écart de toute activité physique.
Si l'on déduit les vacances, les congés, les jours fériés et les heures que les apprentis passent à l'école professionnelle, les entreprises disposent encore de 1770 heures de présence de leur apprenti. L'introduction d'une heure de gymnastique hebdomadaire diminuerait ce nombre de 40 heures, l'introduction de deux heures de sport par semaine réduirait ce nombre de 80 heures. Est-ce supportable pour l'employeur si le développement physique permet un rendement supérieur et diminue les absences pour cause de maladie ? Selon la maxime du Général Guisan, « un corps faible commande, un corps fort obéit ».

Du point de vue biologique on se demande si la nature ne garantit pas d'elle-même un développement physique minimum. Au contraire, il est prouvé que les aptitudes originales s'estompent dans l'inactivité, et que les organes inutilisés s'atrophient. Le confort moderne et l'exiguité de la place disponible (appartement réduit, établis) a marqué chez l'individu une prédominence de la position assise qui engendre nécessairement des déformations corporelles et des troubles organiques.

Alors que pendant la dernière guerre les soldats russes disposaient de réserves biologiques extraordinaires permettant des privations considérables, les soldats américains étaient victimes d'un vieillissement prématuré et d'une dégénération rapide. Les statistiques de la guerre de Corée ont dévoilé que 70 % des Américains de 22 ans étaient victimes de vieillissement prématuré. Les déficiences physiologiques influent sur la capacité de travail et le rendement intellectuel. Ainsi, l'absence de mouvement provoque une diminution de la résistance physique et des réserves biologiques.

L'importance de la formation professionnelle à notre époque ne se manifeste pas que dans l'acquisition de connaissances professionnelles approfondies, elle englobe les qualités professionnelles exigées de nos jours pour que l'homme se sente à l'aise dans la société et pour qu'il soit à même d'accomplir dignement son métier. Il faut pour cela que les structures familiales et religieuses soient aussi solides que possible afin que l'éducation occupe une place prépondérante dans la formation professionnelle. Le problème de l'occupation des loisirs est d'une importance capitale au moment où nous assistons à une diminution généralisée des heures de travail.

Les connaissances professionnelles proprement dites passent au second plan depuis qu'on exige de l'employé un caractère solide et un sens social permettant le travail en équipes.

La situation actuelle veut que sur 100 apprentis, 10 à 15 seulement jouissent de conditions familiales favorables. Au moment où les jeunes observent les aînés pour se fixer une ligne de conduite, ils doivent malheureusement constater qu'il y a une différence entre ce que nous disons et ce que nous faisons. Ils constatent l'absence d'exemples et cherchent leur héros ailleurs. Ils nous trouvent hypocrites et partent à la recherche de leur vérité.

On reproche aux jeunes gens de se complaire dans les bars à café, en train de gaspiller leur temps par manque d'idéal, d'énergie et d'imagination. N'y a-t-il donc personne qui puisse les enthousiasmer pour des valeurs spirituelles, intellectuelles ou physiques ? L'introduction d'une activité sportive à l'usine peut attiser un feu qui couve en chacun d'eux et créer des liens qui arracheront le jeune homme au milieu néfaste qu'il fréquentait. La valeur éducative du sport d'équipes est à ce point de vue inestimable.

La situation actuelle est alarmante. En Suisse, 44 entreprises organisent une activité sportive, 30 ont l'intention d'introduire la gymnastique et 10 envoient leurs employés dans des camps de vacances soit en été, soit en hiver. Les entreprises consultées ont déclaré qu'elles avaient introduit la gymnastique devant l'obligation d'accorder aux apprentis une compensation physique à leur tension nerveuses et à leur travail intellectuel. Les expériences faites sont à qualifier d'excellentes étant donné que les absences des apprentis pour cause de maladies ont diminué de 36 %.

Les difficultés que représente l'introduction de la gymnastique chez les jeunes gens en âge d'apprentissage sont considérables.

A la campagne par exemple, où les apprentis sont disséminés, il est difficile de les grouper et la perte de temps causée par le déplacement est insupportable.

Les objections que l'on peut formuler à l'égard de la gymnastique chez les apprentis sont nombreuses : L'introduction de la semaine de 5 jours comprime les programmes de travail, si bien que le temps disponible devient très restreint. Que les jeunes fassent du sport le samedi sur une base extrêmement libre, car une obligation nouvelle est un pas de plus vers un étatisme dirigé. Le peuple suisse s'est prononcé contre une éducation physique postscolaire obligatoire; il s'agit de respecter le désir du souverain.

Les sociétés sportives déjà existantes se verraient concurrencées et leur avenir serait mis en jeu. La préparation de la condition physique du jeune homme incombe aux parents qui doivent parfaire la forme physique de leur enfant pendant les heures de loisirs. D'autre part, les conditions locales sont très différentes d'une région à l'autre, si bien qu'il est impossible de fixer dans une loi la forme que prendrait cet enseignement de la gymnastique. Respectons le principe de notre fédéralisme et appliquons la maxime « même but, moyens différents ».

Le point de vue des écoles professionnelles se rapproche de celui de l'EFGS. Les apprentis surchargés de travail suivent plusieurs cours facultatifs le soir pour parfaire leurs connaissances. Les apprentis de l'Ecole professionnelle de Berne subissent un examen médical chaque année qui prouve que leur état physique est en général satisfaisant, mais que le nombre des déformations corporelles augmente chaque année, et que les conditions psychiques empirent d'année en année. La gymnastique ne peut pas être introduite pour le moment dans les écoles professionnelles à titre obligatoire mais cet enseignement facultatif doit être prévu dans la nouvelle loi sur la formation professionnelle. A l'unanimité, les participants à ce 2me Symposium de Macolin ont estimé que l'éducation physique est nécessaire à tous les jeunes gens et jeunes filles qui ont quitté la scolarité obligatoire.

Dans une première phase, les sociétés sportives recrutant les jeunes gens doivent être soutenues en particulier par l'EPGS (anciennement instruction préparatoire), les grandes industries devraient introduire leur propre organisation sportive, ailleurs des groupements industriels ou d'entreprises pourraient créer des communautés d'entreprises à l'image des communautés scolaires, en participant financièrement à la construction de halles et d'installations sportives et à l'engagement de maîtres de sport, au pro rata du nombre d'apprentis voire d'employés bénéficiant de ces installations. Pourquoi les banques de notre ville ou certains groupements industriels ou commerciaux ne veilleraient-ils pas à la santé corporelle de leurs apprentis, voire de leurs employés, afin de leur épargner un vieillissement prématuré ? Des investissements dans une communauté de construction ne contribueraient-ils pas à augmenter le rendement du personnel ? Des cycles d'entraînement pourraient être introduits à l'image de ce qui se fait à Zurich où les jeunes gens payent 50 centimes par semaine pour leur entraînement sportif alors que les installations leur sont réservées à tour de rôle pour une certaine durée.

Les écoles professionnelles devraient instituer un contrôle des livrets d'aptitudes physiques pour déceler les jeunes gens débiles qui ne vouent aucun soin à leur santé corporelle.

Dans une deuxième phase, l'enseignement de la gymnastique et des sports incombera à l'école professionnelle, qui devra tôt ou tard introduire la gymnastique comme branche obligatoire au même titre que les autres disciplines. Pour le moment, l'enseignement de la gymnastique doit faire l'objet d'une disposition spéciale de la loi fédérale sur la formation professionnelle, actuellement en révision, afin qu'il soit introduit comme branche facultative subventionnée. H. Gerber