Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 26 (1969)

Heft: 11: Sport pour tous

Artikel: Sport pour tous à Engelberg : débuts et premiers succès d'Engelberg comme station de sport

Autor: Christen, Charles

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997380

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

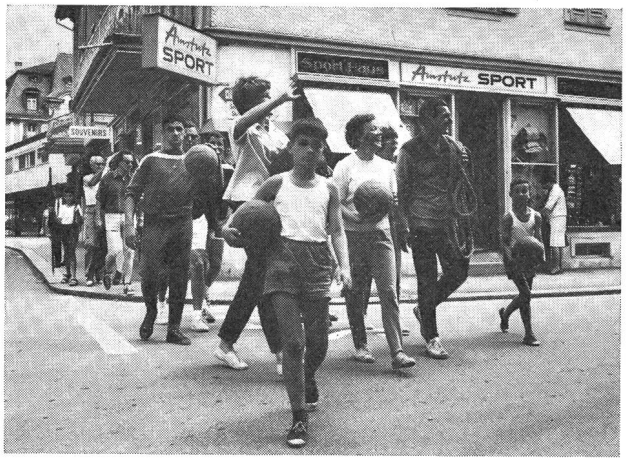
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

Débuts et premiers succès d'Engelberg comme station de sport [1)]

Charles Christen, Directeur de l'Office de tourisme, Engelberg



1963: On débute avec des moyens très modestes

En automne 1962, Engelberg a repris l'idée propagée depuis 1959 par Marcel Meier, de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin (EFGS), en faveur de la station de sport et décida d'engager un maître de sport pour la première fois pendant la saison d'été 1963, et cela du 1er au 27 juillet. Ce ne fut pas facile de trouver une personne qualifiée. D'abord, le sport de station n'était pas encore connu à l'époque (il l'est encore beaucoup trop peu aujourd'hui!). L'on avait en outre besoin d'un maître de sport assez idéaliste pour sacrifier une partie de ses vacances d'été à cette tâche d'un nouveau genre. Par l'intermédiaire de l'EFGS, l'on parvint enfin à trouver une personne qualifiée.

Installations

En 1963, Engelberg ne possédait pas encore de place de sport ni de halle de gymnastique. Elle pouvait uniquement mettre à disposition, dans le parc public, un pré de 50×20 m où l'on pouvait pratiquer des jeux. Pour le programme de mauvais temps, l'on devait se contenter d'un local de 8×6 m dans l'ancienne école et dénommé le «Suppenkeller». Il avait un double inconvénient: celui d'être situé à 10 minutes du centre de la station et, en fait d'équipement, de n'entrer en ligne de compte que comme solution de fortune. En revanche, la région de Gerschnialp (1300 m) était idéale pour les courses d'orientation.

L'office de tourisme d'Engelberg n'étant financièrement pas en mesure d'acquérir tous les engins et le matériel nécessaires, l'EFGS de Macolin s'est aimablement déclarée d'accord de prêter ce qui était indispensable, à savoir: équipement de volleyball, de basketball, fanions, balles de tous genres, haltères, cordes à sauter et matériel pour courses d'orientation.

Propagande

L'attention des hôtes d'Engelberg fut attirée sur «Sport pour tous» par des affiches spéciales et par le programme hebdomadaire. Pour couvrir partiellement les frais, on avait envisagé de demander aux hôtes:

Adultes	matin 1 fr.	après-midi 1 fr. 50
Enfants	matin 50 ct.	après-midi 1 fr. 20

Assurance accidents valable pour 1 jour 1 fr.

La fréquentation des premières leçons fut si faible (4 à 12 personnes) que l'on décida immédiatement de renoncer à toute participation financière des hôtes. L'on avait aussi remarqué qu'il fallait tâcher de gagner directement les gens à la cause de «Sport pour tous», c'est-à-dire qu'il fallait de vive voix les rendre attentifs au programme de gymnastique. Le maître de sport se présenta personnellement dans chaque hôtel.

La presse aussi se montra très réservée. Pour que cette idée atteigne un plus large public, l'on invita une agence de presse à rendre compte de cette innovation, mais, pour diverses raisons, ce compte rendu ne vit jamais le jour.

Programme

Les leçons de gymnastique matinale eurent dès le début la faveur des adultes. La première demi-heure de leçon commençait à 07 h. 00 et pouvait ainsi aussi être suivie par les indigènes. La deuxième leçon commençait à 08 h. 00. Quant aux jeux, l'on fit en sorte que les enfants, les femmes et les hommes puissent y participer. A titre d'essai, la piscine fut mise au programme pour la gymnastique et les jeux nautiques. Cette tentative nous valut le premier grand succès. L'intérêt pour la natation et les jeux nautiques fut spécialement marqué et toutes les personnes fréquentant la piscine purent voir et se rendre compte de ce que l'on entendait par «Sport pour tous». L'expérience de la piscine de l'année 1963 a conservé toute sa valeur 6 ans après, et fait partie intégrante du programme actuel.

Expériences de la première année

Au cours d'une leçon, le maître de sport procéda à une enquête auprès des participants pour connaître leurs im-

[1)] M. Ch. Christen a pris la peine de rédiger ce rapport spécialement à l'attention du Centre de renseignements de la Fédération Suisse du Tourisme.

pressions à l'égard de «Sport pour tous» à Engelberg. 20 personnes y répondirent: 13 dames de 12 à 45 ans et 7 messieurs de 16 à 63 ans. Les 3/4 étaient des hôtes, 1/4 des indigènes.

Résultats de l'enquête:

— La période du 1er au 27 juillet a été mal choisie car les vacances d'été n'avaient pas encore commencé dans toutes les villes. 4 semaines semblent une période trop courte. La durée idéale serait de 6 à 8 semaines. Le problème? Où trouver le maître de sport?

— L'idée de Marcel Meier était encore trop peu connue.

— Tous les participants préconisèrent de répéter cette tentative.

Autres expériences:

— Moins de leçons, en revanche plus longues.

— L'information au moyen de la presse, du programme hebdomadaire et d'affiches n'était pas suffisante.

— Pour gagner des adultes à la cause de «Sport pour tous», l'on devrait commencer par former un groupe de base d'enfants. Ce n'est que si les enfants participent que des personnes plus âgées qui, pour des raisons compréhensibles, éprouvent une certaine gêne de faire de la gymnastique en public seront incitées à participer.

— La personnalité du maître de sport est très importante. S'il peut s'adapter aux participants et s'il procède habilement, il peut compter sur des habitués.

Programme de sport et fréquentation en 1968

Nous sauterons les années 1964—1967 et passons tout de suite à 1968 pour rappeler ce qui a été fait et donner des indications sur ce qui se fera l'été prochain.

En 1968, la salle de gymnastique de la nouvelle école était disponible pour la première fois, ce qui permit de composer un programme très varié.

Voici un exemple d'un programme hebdomadaire:

Programme de la semaine du 15 au 20 juillet 1968

07 h. 45—08 h. 30 et 08 h. 30—09 h. 15: Gymnastique matinale dans la halle de gymnastique.

10 h. 00—11 h. 30: Natation dans la piscine.

17 h. 15—18 h. 45: Jeux et exercices divers dans la halle de gymnastique.

	Matin	Après-midi
Lundi	Gymnastique - natation	17 h. 00 Informations et films au cinéma
Mardi	Gymnastique - natation	Jeux divers
Mercredi	Gymnastique - natation	Danses populaires
Jeudi	Gymnastique - natation	Gymnastique avec et aux engins
Vendredi	Gymnastique - natation	«Fit par le Fitnesstraining»
Samedi	Gymnastique - natation	Pas de leçon

La gymnastique en musique (gymnastique matinale, danses populaires) eut beaucoup de succès et la leçon «Musique et mouvement» instituée ultérieurement fut toujours très bien fréquentée, spécialement par les dames. En outre, la maîtresse de sport put, par la suite, en tant que professeur de natation diplômée, faire passer les tests de la Fédération suisse de natation. Enfin elle s'occupa de la société locale de gymnastique.

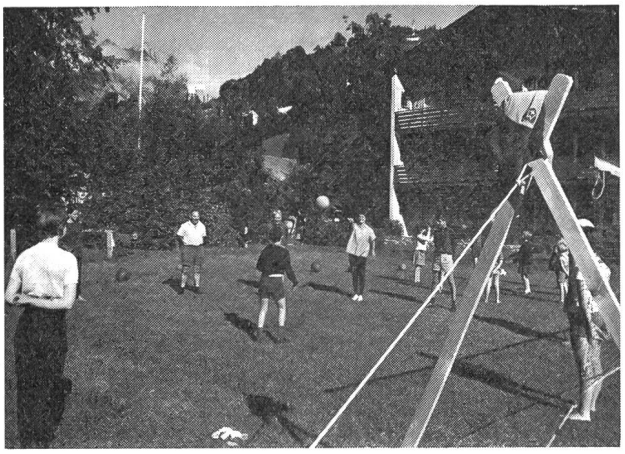


Photo: Ch. Christen, Engelberg

Comment «Sport pour tous» a-t-il été fréquenté en été 1968?

Pendant les deux premières semaines, il n'y eut qu'une leçon de gymnastique le matin. Les hôtes ayant exprimé le désir d'avoir deux leçons, l'on décida d'en doubler le nombre à partir de la troisième semaine. Les leçons de l'après-midi de 14 h. 30 à 16 h. 00 furent au début relativement mal fréquentées. L'on décida, à partir de la troisième semaine, de les reporter à la fin de l'après-midi et le succès ne se fit pas attendre. En outre, toujours à partir de la troisième semaine, les leçons de natation eurent lieu surtout le matin, tandis que l'après-midi l'on alternait jeux, danses populaires, « Fitnesstraining », gymnastique aux engins, courses en forêt, etc. Au cours des deux premières semaines, l'ordre des leçons était inversé.
Pendant les diverses leçons, l'on enregistra les nombres suivants de participants:

	Gymnastique matinale 8 h. 30 à 9 h. 15	Jeux, etc. 10 h. 00 à 11 h. 30	Natation 14 h. 30 à 16 h. 00	Total
1re semaine (1.—6. 7.)	161	89	58	308
2e semaine (8.—13. 7.)	141	56	45	242

	Gymnastique matinale 7 h. 45 à 8 h. 30	Gymnastique matinale 8 h. 30 à 9 h. 15	Natation 10 h. 00 à 11 h. 30	Jeux etc 17 h. 00 à 19 h. 00	Total
3e semaine (15.—20. 7.)	112	162	4	170	448
4e semaine (22.—27. 7.)	165	212	37	117	531
5e semaine (29. 7.—3. 8.)	220	173	85	139	617
6e semaine (5.—10. 8.)	173	139	30	182	524
Total	(670 302 1658	686)	145 156	711	2670

A l'exception des chiffres ci-dessus mentionnés pour les diverses leçons, l'on ne possède malheureusement jusqu'à présent pas de statistiques détaillées sur la fréquentation

du programme de sport. En 1969, nous tâcherons d'avoir encore d'autres indications intéressantes sur les personnes qui suivent ce programme. Cependant, pour avoir quand même quelques informations sur la structure des participants en 1968, nous avons interrogé la maîtresse de sport qui s'est occupée pendant tout l'été de «Sport pour tous» à Engelberg. D'après ses déclarations, les leçons ont été presque exclusivement suivies par des hôtes en villégiature. En revanche, pour les leçons de natation, un quart des participants étaient des enfants indigènes. En moyenne, un nombre à peu près égal d'hommes et de femmes prirent part aux différentes formes d'exercices et de jeux. Suivant le programme, il y avait une majorité de dames ou de messieurs, mais il n'y eut aucune leçon fréquentée uniquement par le sexe faible ou par le sexe fort. Par exemple, le « Fitnesstraining », la gymnastique aux engins, et les courses en forêt avaient la préférence des messieurs, alors que les danses populaires attiraient spécialement les dames. Les leçons de natation furent suivies presque exclusivement par les dames et les enfants.
Toutes les classes d'âge étaient représentées et l'éventail allait d'un enfant de 3 ans à un hôte de 76 ans, qui d'ailleurs suivit régulièrement les leçons de gymnastique pendant tout son séjour. Toujours sur le plan de l'âge, le plus grand nombre de participants se recrutaient, d'une part chez les enfants et les jeunes (de moins de 20 ans), et, d'autre part, chez les personnes de 35 à 50 ans.
Toujours d'après les déclarations de la maîtresse de sport, les hôtes en chalets étaient plus nombreux que les clients d'hôtels, ce qui est imputable d'une part au fait qu'Engelberg dispose de notablement plus de lits d'hébergement complémentaire que de lits d'hôtel. En outre, ces hôtes se rendent plus souvent à l'Office de tourisme que les clients d'hôtels (inscription, taxe de séjour, etc.) et l'on peut ainsi beaucoup mieux les inviter à participer au «Sport pour tous».

En 1969, pour la première fois: Fitness-test d'Engelberg

En 1969, la direction de «Sport pour tous» sera de nouveau confiée à la maîtresse de sport Ruth Kretschmer et aura lieu du 5 juillet au 10 août. La grande innovation sera l'introduction du «Fitness-test d'Engelberg» en or et argent. Nous aimerions ainsi que toute la famille passe des vacances actives, comme le recommande l'Office national suisse du tourisme.
On élabore actuellement les normes précises qui seront exigées pour ces tests et nous ne pouvons encore rien indiquer de définitif. Ils comporteront en tout cas:

L'insigne du test se présente ainsi (grandeur originale): 1)

Il s'agit d'un insigne en étoffe aux couleurs suivantes:

Insigne d'or: fond noir, dessin, bord et inscription «Sport für alle» (Sport pour tous): or, inscription Engelberg: blanc.

Insigne d'argent: fond bleu clair, dessin et bord: blanc, inscription: rouge.

[1]) Pour l'instant il n'existe que des signes avec inscription en langue allemande.

1. La fréquentation d'une ou de plusieurs leçons de gymnastique matinale.

2. La fréquentation d'une ou de plusieurs leçons de «Fitnesstraining.»

3. La natation.

4. Deux excursions différentes n'exigeant aucune connaissance spéciale d'alpinisme et pouvant être faites sans risque par toute la famille. On choisit comme but des cabanes du CAS qui ne peuvent être atteintes par téléphérique et qui sont en exploitation, afin que le gardien de la cabane puisse fournir l'attestation nécessaire.

Nous sommes convaincus, sur la base des expériences faites, que la plus grande partie des hôtes qui participeront au programme de gymnastique remporteront chez eux un des insignes prouvant qu'ils ont réussi l'un ou l'autre test.

Plans d'avenir

L'occasion donnée aux hôtes de faire de la gymnastique est une partie de ce que nous comprenons sous l'expression sport de station. D'innombrables possibilités existent encore et nous devons tout mettre en œuvre pour les épuiser. Mais une condition est nécessaire pour cela: la coopération de la commune et des autorités scolaires publiques et privées. Il faut s'efforcer d'engager un maître de sport pour toute l'année. Aujourd'hui déjà, à Engelberg, un maître de sport pourrait être occupé à plein temps, par exemple comme suit:

Commune / école publique:

Leçons de gymnastique et de sport pour garçons et filles. Eventuellement programme de gymnastique pour prévenir les altérations que peut provoquer une mauvaise tenue.

Collège:

Enseignement de la gymnastique
(Jusqu'à ce jour aucun maître de gymnastique ou de sport diplômé n'est à la disposition des 200 gymnasiens).

Station:

Leçons de gymnastique aux hôtes.

Organisation de concours pour les hôtes (tennis, natation, luge, ski, etc.).

Direction technique de la société de gymnastique (dames et messieurs).

Mise en condition des membres du groupe de skieurs de compétition et du club de hockey sur glace.

Formation de jeunes skieurs pouvant assurer la relève.

Nous savons qu'il y a un long chemin à parcourir pour atteindre ce but. On peut cependant y arriver et nous le devons à nos hôtes et spécialement à la jeunesse scolaire indigène.

Conclusion

La santé de l'homme est menacée par la civilisation. L'exercice physique et le sport peuvent avoir un effet préventif ou agir comme moyens de guérison contre les conséquences désastreuses de notre civilisation. La gymnastique et le sport sont les vaccins les plus naturels contre les effets d'une vie trop sédentaire et par le manque de mouvement dus à la technicité abusive de notre époque.

La chaise longue ne constitue plus le principal attrait des vacances. Souliers de marche, balles, raquettes et palmes de natation lui font une sérieuse concurrence. Un savant connu disait: l'homme devrait savoir qu'il est parfois indiqué de ne rien faire, mais que cela ne lui apporte aucune détente réelle. C'est pourquoi il cherche, pendant les loisirs et ses vacances à exercer une activité qui lui fait plaisir.

Le repos par le mouvement — telle est la formule de notre temps. C'est pourquoi l'impératif de l'heure doit être: «Sport pour tous» — et, pour tous les centres de tourisme, obligation d'instituer le sport de station.

Aktion Gesundes Volk
Pour la santé de notre peuple
Azione per la vostra salute

L'illustré A 69

L'édition unique de l'illustré A 69 de la campagne «Pour la santé de notre peuple», se propose d'informer la population des dangers qui menacent sa santé et lui montrer les moyens permettant de les éviter.
Le nombre total d'exemplaires de l'édition, dans les trois langues nationales, est de 700 000.
L'illustré offre à ses lecteurs, 40 pages de littérature variée, ainsi que de nombreuses pages richement colorées. Grâce à l'aide financière des institutions publiques et des entreprises privées, l'illustré pourra être distribué dans les écoles, les établissements de travail et dans beaucoup de ménages du pays. Une partie de frais d'impression sera couverte par la vente d'un atlas de poche en Suisse alémanique. Pour la Suisse romande et le Tessin, les dons de ceux qui apprécient l'action de la campagne A 69, seront acceptés avec reconnaissance.
La préface de l'illustré est écrite par Monsieur H.-P. Tschudi, conseiller fédéral, chef du Département fédéral de l'intérieur et président d'honneur de la campagne A 69.

Contenu de l'illustré:

Ivresse et toxicomanie

La grande illusion

Les tests le confirment: l'alcool diminue le rendement

L'alcoolisme, le problème médico-social le plus important

Le C_2H_5OH n'ajoute rien à votre prestige

Les abus de médicaments

Pour la santé du peuple suisse!

La santé d'un peuple réside dans la volonté des individus d'éviter les maladies.

Des récompenses pour les non fumeurs

Aux Etats-Unis, une entreprise de New Jersey accorde à chaque employé qui renonce à fumer, une récompense d'environ 40 francs par mois. Ainsi, 33 anciens fumeurs reçurent à Noël un montant global de 15 600 francs. Les constatations de l'entreprise: Les résultats de l'expérience sont encourageants. Les congés de maladie ont été réduits et le rendement au travail de chaque ancien fumeur a augmenté d'environ trente minutes par jour. En outre, l'air au travail est meilleur, chacun y respire mieux. (A 69)

Quels sont vos projets d'avenir?

Vous cherchez peut-être une nouvelle activité qui vous procure à la fois une grande indépendance, une rémunération intéressante et de belles perspectives?
Si vous possédez les qualités requises, nous vous proposons de devenir

conseiller en assurances.

La tâche du conseiller en assurances consiste à résoudre les problèmes de prévoyance de ses futurs clients, à convaincre les intéressés d'acquérir la sécurité et à vouer un soin tout spécial à la clientèle existante. Vous organiserez ainsi votre temps vous-même, mais il vous faudra travailler avec persévérence. Vous avez de l'ambition, vous êtes dynamique et aimez les contacts humains.

Nous contribuerons alors à votre succès

par une instruction soignée et un entraînement intensif, par un soutien grâce à notre publicité et à nos moyens de ventes, par une rémunération en rapport avec vos capacités et par des prestations sociales modernes.
Si vous envisagez de faire carrière dans les services externes d'une compagnie d'assurances sur la vie, c'est le moment de faire le pas décisif. Envoyez-nous le bon ci-dessous. Nous vous remettrons avec plaisir notre brochure «Quels sont vos projets d'avenir?».

VITA, Compagnie d'assurances sur la vie
Mythenquai 10
8022 Zurich

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

BON

A adresser à VITA, Compagnie d'assurances sur la vie
Case postale 764, 8022 Zurich

Je m'intéresse à la profession de conseiller en assurances auprès de votre Compagnie et vous prie de m'envoyer votre brochure «Quels sont vos projets d'avenir?».

Nom et Prénom .....

Rue .....

Numéro postal et Domicile .....