

COMMENT DÉVELOPPER L'ÉDUCATION PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES (GYMNASTIQUE VOLONTAIRE D'ENTRETIEN)? (1)

Par Pierre Seurin, Secrétaire Général de la F. I. E. P. — FRANCE.

Il y a douze ans, alors que la *F.F.G.E.* (*Fédération Française de Gymnastique Educative*) s'efforçait de lancer en France le mouvement en faveur de la gymnastique hygiénique et récréative des adultes — appelée «gymnastique volontaire» — nous faisons approuver par le Comité Directeur de cette *Fédération* un texte destiné à l'information des éducateurs et du public.

En introduction à notre sujet, nous pensons qu'il est bon d'en reproduire intégralement les deux premiers paragraphes:

«I — Pourquoi la gymnastique volontaire?

L'éducation physique n'est organisée que pour les jeunes. Élément de l'éducation générale, sa pratique n'est officialisée, réglementée, que dans le secteur scolaire et universitaire, qui appartient principalement à l'Etat. Au-delà de la période scolaire, les activités physiques ne sont plus organisées que sur le plan sportif (Fédérations sportives, avec l'appui de l'Etat).

Ces activités sportives, dont l'intérêt n'est pas niable, ne touchent qu'une minorité de Français, car le nombre de «sportifs-spectateurs» ou même de «licenciés» ne doit pas faire illusion. En réalité, le pourcentage de pratiquants assidus est infime.

Il y a donc une masse considérable d'adultes des deux sexes, de jeunes non sportifs aussi, qui n'ont pas l'activité physique rationnelle indispensable au maintien ou au perfectionnement des valeurs physiologiques qui conditionnent la santé.

(1) *Congrès Mondial d'Éducation Physique et Sportive*, 1966. Madrid. ESPAGNE.

?COMO DESARROLLAR LA EDUCACION FISICA EN LOS ADULTOS (GIMNASIA VOLUNTARIA DE MANTENIMIENTO)? (1)

Por Pierre Seurin, Secretario General de la F. I. E. P. — FRANCIA.

Hace doce años, cuando la *F.F.G.E.* («*Fédérations Française de Gymnastique Educative*») luchaba por difundir en Francia el movimiento en pro de la gimnasia higiénica y recreativa para adultos — la denominada «gimnasia voluntaria» — pudimos conseguir que la Comisión Directiva de dicha *Federación* aprobase un texto destinado a la información de los educadores y el público.

Como introducción a nuestro tema, creemos que es conveniente reproducir integralmente los dos primeros párrafos:

«I — ?Por qué la gimnasia voluntaria?

La educación física está organizada solamente para los jóvenes. Elemento de la educación general, su práctica no está instituida y reglamentada más que en el sector escolar y universitario, que pertenece principalmente al Estado. Fuera del período escolar, las actividades físicas están organizadas únicamente en el plano deportivo (Federaciones deportivas, con el apoyo estatal).

Estas actividades deportivas, cuyo interés es indiscutible, afectan tan sólo a una minoría de franceses, ya que el número de «deportistas-espectadores», y hasta el de «licenciados», no debe dar pie a ilusiones. De hecho, el porcentaje de practicantes asiduos es ínfimo.

Hay, pues, una considerable masa de adultos de los dos sexos, así como de jóvenes no deportistas, que no desarrollan la actividad física racional indispensable para el mantenimiento y perfeccionamiento de los valores fisiológicos que condicionan la salud.

(1) *Congreso Mundial de Educación Física y Deportiva*, 1966. Madrid. ESPAÑA.

Or, ces valeurs physiologiques—qui sont évidemment dépendantes de certains caractères héréditaires, mais qui peuvent être influencées par l'action d'un milieu favorable ou défavorable — sont, dans notre vie civilisée, trop souvent atténuées par :

— L'insuffisance d'activité musculaire propre à solliciter et à entraîner en particulier les fonctions respiratoire et circulatoire; la sédentarité est, avec l'alcoolisme, un des premiers fléaux sociaux actuels;

— les attitudes antiphysiologiques ou les conditions antihygiéniques de nombreux métiers:

— la fatigue nerveuse qui résulte d'un rythme de vie précipité, etc.

Il est par ailleurs prouvé que l'exercice physique, conçu principalement dans un but *hygiénique, c'est-à-dire choisi en fonction* de buts physiologiques (et non exclusivement sportifs, artistiques, etc.) et dosé en fonction des possibilités de chaque sujet, est un facteur important de santé.

Plus de santé, c'est plus de bonheur, moins de dépenses sur le plan familial, mais aussi un meilleur rendement social.

Il faut donc développer la pratique de l'éducation physique pour une meilleure santé. C'est le but principal de la «Gymnastique Volontaire».

II — L'éducation physique pour les adultes et les jeunes non sportifs

C'est dans la période de 20 à 50 ans et plus, c'est-à-dire dans la période de responsabilité familiale et de productivité sociale, que l'être humain a particulièrement besoin de maintenir ou de perfectionner sa résistance à la maladie et ses qualités physiques. C'est pourtant le moment où il néglige le plus d'entretenir sa santé. Les raisons invoquées sont nombreuses:

Manque de temps... (il y a des choses plus importantes et plus sérieuses, dit-on).

Âge et peur du ridicule souvent... (l'éducation physique et le sport sont pour les jeunes).

Ahora bien, estos valores fisiológicos — que dependen evidentemente de ciertos caracteres hereditarios, pero que pueden ser influidos por la acción de un medio favorable o desfavorable — estan, en nuestra vida civilizada, excesivamente disminuidos por:

— La insuficiencia de una actividad muscular adecuada para implicar y entrenar particularmente las funciones respiratoria y circulatoria; el sedentarismo es, con el alcoholismo, una de las primeras plagas sociales de hoy;

— las actitudes antifisiológicas o las condiciones antihigiénicas en numerosos oficios;

— la fatiga nerviosa resultante de un ritmo vital acelerado, etc.

Por otra parte, está probado que el ejercicio físico, concebido principalmente *con un fin higiénico, es decir, escogido* en función de los fines fisiológicos (y no exclusivamente deportivos, artísticos, etc) y dosificado en función de las posibilidades de cada individuo, es un importante factor de salud.

Más salud es más felicidad, menor gasto en el plano familiar y, también, mejor rendimiento social.

Por tanto, hay que fomentar la practica de la educación física para lograr una salud mejor. Tal es el objetivo principal de la «Gimnasia Voluntaria».

II — La educación física para adultos y jóvenes no deportistas

El período de veinte a cincuenta años o mas, es decir, la etapa de responsabilidades familiares y de productividad social, es precisamente aquel en que el ser humano necesita especialmente mantener o perfeccionar su resistencia a la enfermedad y sus cualidades físicas. Sin embargo, ese es el momento en que más descuida el mantenimiento de su salud. Las razones invocadas son numerosas:

Falta de tiempo... (hay cosas más importantes y más serias dicen).

La edad y el miedo al ridículo, a menudo... (la educación física y el deporte son para los jóvenes).

Avez vous payé pour 1968 ?

Manque d'intérêt pour l'activité physique dont on n'a pas su — ou pu — donner le goût à l'école.

Etc.

Ce qui doit nous intéresser du point de vue humain et social, ce n'est pas cependant les quelques champions sportifs, mais la masse des adultes; non les plus forts, mais les plus faibles, ceux qui ont besoin d'une aide pour élever leurs possibilités de santé.

Il faut faire entrer l'éducation physique dans les moeurs, comme élément important de l'hygiène générale, et d'une plus grande productivité.

Beaucoup d'adultes ressentent ce besoin d'un exercice rationnel, car c'est surtout lorsque l'on commence à vieillir physiologiquement que l'on se rend compte de la nécessité d'une réaction.

Répondant à la fois à une nécessité sociale et à un besoin individuel, l'éducation physique de l'adulte doit donc être organisée.

Il ne peut cependant en ce domaine être question que de volontariat (d'où le terme «gymnastique volontaire») et c'est une organisation indépendante, s'occupant principalement d'éducation physique qui peut tenter de créer et d'animer ce mouvement en faveur de la gymnastique hygiénique.»

*

Ce texte est de Janvier 1954. Depuis cette date la *F. F. G. E.* devenue d'ailleurs en 1964 *Fédération Française de Gymnastique Educative et de Gymnastique Volontaire* a faite un effort considérable en faveur de cette action. A l'heure actuelle environ 8.000 adultes, des deux sexes, de tous âges et de toutes professions, sont groupés dans plus de 200 sections ou clubs de G. V. et réalisent, une ou plusieurs fois par semaine, des séances d'exercices pour leur entretien physique et leur saine distraction.

Le but de notre propos n'est point de rappeler quelques données devenues aujourd'hui évidentes:

— Nécessité des exercices physiques pour l'adulte dans une civilisation mécanisée;

Falta de interes por la actividad física, cuya afición no se ha sabido — o podido — crear en la escuela.

Etc.

Desde un punto de vista humano y social lo que nos debe interesar no son los pocos campeones deportivos, sino la masa de adultos; no los más fuertes, sino los más débiles, los que tienen necesidad de ayuda para aumentar sus posibilidades de salud.

Hay que introducir la educación física en las costumbres como elemento importante de la higiene general y de una mayor productividad.

Son muchos los adultos que experimentan esta necesidad de un ejercicio racional, porque cuando se comienza a envejecer fisiológicamente, es sobre todo cuando se dá cuenta de la necesidad de una reacción.

Como respuesta a una necesidad social y a una necesidad individual, a la vez, hay que organizar la educación física del adulto.

En este dominio, sin embargo, solo cabe el voluntariado (de donde el termino «gimnasia voluntaria») y es una organización independiente, que se ocupe principalmente de educación física, la que puede intentar crear y animar este movimiento en favor de la gimnasia higiénica.»

*

Este texto es de Enero de 1954. Desde esa fecha la *F. F. G. E.*, transformada en 1964 en *Fédération Française de Gymnastique Educative et de Gymnastique Volontaire*, ha hecho un esfuerzo considerable en favor de esta acción. En la actualidad, alrededor de 8.000 adultos de los dos sexos, de todas las edades y profesiones, estan agrupados en más de 200 secciones o clubs de G. V. y realizan, una o más veces por semana, sesiones de ejercicios para su mantenimiento físico y su sana distracción.

Aunque no es la finalidad de nuestro trabajo, recordemos algunos datos que son ya evidentes:

— Necesidad de los ejercicios físicos para el adulto en una civilización mecanizada;

Have you paid for 1968?

— nécessité de la maîtrise corporelle et de la science de la relaxation dans un monde agité et où les nerfs sont soumis à rude épreuve;

— importance accrue du loisir et nécessité d'une saine utilisation de ce temps libre;

— rôle des activités sportives dans le loisir, etc.

Tous ces thèmes ont été longuement développés au cours de nombreuses conférences nationales ou internationales et font l'objet d'études approfondies.

Notre but est d'établir — au travers des enseignements tirés des réalisations françaises et de celles d'autres pays — quels peuvent être *les meilleurs moyens pour aboutir à la pratique* par les adultes des exercices physiques hygiéniques et récréatifs.

*

De nombreuses personnes et de nombreux groupements ont clairement perçu, dans les divers pays, ce besoin d'exercice manifesté par les adultes. A côté des réalisations généreuses et désintéressées de certains Gouvernements ou d'Associations à buts éducatifs, on voit souvent apparaître de véritables entreprises commercialisées, qui tout *en rendant d'éminents services*, ont trouvé là une occasion intéressante de réaliser de substantiels profits.

Ainsi le développement des stations de ski, des villages de vacances, des associations commerciales pour les loisirs actifs (telles que le «*Club Méditerranée*» en France) est une chose normale dans un monde où le profit reste le but essentiel.

Dans la mesure où ces loisirs actifs sont financièrement à la portée d'un très grand nombre d'individus, on ne peut qu'approuver de telles entreprises. Mais cela suppose cependant un niveau de vie suffisamment élevé... et ne résoud d'ailleurs le problème que pour quelques brèves périodes de l'année: celles où l'on peut prendre des vacances, ou encore pour quelques individus privilégiés par la fortune ou les lieux de résidence, qui chaque semaine peuvent faire du ski, de la voile, des randonnées en montagne, du tennis, etc....

— necesidad del dominio corporal y de la ciencia de la relajación en un mundo agitado, en el que los nervios se ven sometidos a dura prueba;

— importancia creciente del ocio y necesidad de una sana utilización de este tiempo libre;

— función de las actividades deportivas en el ocio, etc.

Todos estos temas han sido ampliamente desarrollados en numerosas conferencias nacionales o internacionales y son también objeto de estudios profundos.

Nuestra finalidad es determinar — a través de las enseñanzas extraídas de las realizaciones francesas y de otros países — cuáles pueden ser *los mejores medios para llegar a la práctica* de los ejercicios físicos higiénicos y recreativos por los adultos.

*

Numerosas personas y agrupaciones han percibido claramente, en diversos países, esta necesidad de ejercicio manifestada por los adultos. Al lado de realizaciones generosas y desinteresadas de algunos — Gobiernos ou Asociaciones con fines educativos —, se ve frecuentemente aparecer verdaderas empresas comerciales que, aun cuando *rinden servicios eminentes*, han encontrado una ocasión propicia para realizar beneficios sustanciales.

Así, el fomento de las estaciones de esquí, de las aldeas de vacaciones, de las asociaciones comerciales para el ocio activo (tales como el «*Club Méditerranée*» en Francia) es algo normal en un mundo en que el beneficio es el objetivo esencial.

Siempre y cuando estos ocios activos estén económicamente al alcance de un gran número de individuos, sólo cabe aprobar tales empresas. Pero ello supone, no obstante, un nivel de vida suficientemente alto... y no resuelve el problema más que durante breves períodos del año: los propios de las vacaciones, o bien, en el caso de personas privilegiadas por la fortuna o los lugares de residencia, que todas las semanas pueden practicar el esquí, la vela, la excursión montañera, el tenis, etc....

Ha pagado usted en 1968 ?

De toute manière ces activités, ne sont pas toujours suffisantes pour réaliser un *entretien physique normal*.

Il faut avoir recours à des activités physiologiquement plus complètes, permettant d'obtenir d'une manière plus sûre une *mise en condition générale*.

Ainsi par exemple, même les adultes pratiquants assidus du ski, perçoivent la nécessité d'une *éducation physique générale* qui les préparera à une activité plus agréable et moins dangereuse pour leurs articulations et leurs muscles.

*

On a très souvent pensé, et cela dans tous les pays et dans toutes les époques, depuis la naissance du sport, à la pratique des activités sportives de compétition pour donner aux adultes les possibilités d'un entraînement corporel suffisant. Des clubs sportifs ont ainsi créé leurs sections de vétérans qui se rencontrent en des matches de championnat. Des organisations d'adultes comme la «*Mutuelle Générale de l'Enseignement*» en France, ont organisé des compétitions dans les différentes spécialités sportives.

Il y a là certes un effort louable mais qui, de toute évidence, ne peut donner que de faibles résultats.

Une telle action se heurte en effet à de très sérieux obstacles:

a) *Inconvénients d'ordre physiologique d'abord*: L'effort de *compétition* sportive est par nature, un effort maximum. Une fois engagé dans le «combat» qu'est la rencontre sportive et même si, comme cela est souvent le cas heureusement, le résultat est de moindre importance, pourvu que l'on ait fait mieux, il est difficile, sinon impossible, de limiter ses efforts.

D'où les fatigues parfois très sérieuses, les nombreux «claquages» ou autres accidents articulaires et musculaires qui résultent des compétitions sportives entre adultes.

De todas formas, estas actividades no son siempre suficientes para lograr un *mantenimiento físico normal*.

Es necesario recurrir a actividades fisiológicamente más completas y que permitan obtener con mayor seguridad un *acondicionamiento general*.

Así, por ejemplo, hasta los adultos practicantes del esquí con asiduidad, perciben la necesidad de una *educación física general* que les permita una actividad más agradable y menos peligrosa para las articulaciones y músculos.

*

Se ha pensado a menudo, en todos los países y en todas las épocas, desde el nacimiento del deporte, en la práctica de actividades deportivas de competición, con objeto de proporcionar a los adultos las posibilidades de un entrenamiento corporal suficiente. En consecuencia, los clubs deportivos han creado secciones de veteranos, los cuales se enfrentan en campeonatos. Organizaciones de adultos como la «*Mutuelle Générale de l'Enseignement*» de Francia, han organizado competiciones de las diversas modalidades deportivas.

Se trata, sin duda, de un esfuerzo digno de encomio pero que, evidentemente, sólo puede dar pobres resultados.

Efectivamente, una acción de este tipo afronta graves obstáculos:

a) *Inconvenientes de orden fisiológico, en primer lugar*: El esfuerzo de *competición* deportiva es, por su misma naturaleza, un esfuerzo máximo. Una vez empeñado en ese «combate» que es el encuentro deportivo, y aun cuando, como es corriente, por fortuna, el resultado es de menor importancia con tal de haber hecho todo lo posible, es difícil, sino imposible, limitar el propio esfuerzo.

De ahí la fatiga, a veces muy grave, los numerosos «tirones» u otros accidentes articulares y musculares que son consecuencia de las competiciones deportivas entre adultos.

Il faut avoir un organisme jeune, c'est-à-dire fonctionnellement souple pour «s'engager à fond» pendant une heure.

La compétition sportive classique est une activité de jeunes — et nous pensons que l'on peut rester «jeune» physiologiquement jusqu'à 35-40 ans — mais, sauf exception, ce n'est pas *par la compétition sportive* (toujours éprouvante) que l'on peut conserver sa jeunesse.

Il y faut des efforts mieux dosés, plus calmes, plus réguliers.

b) *Inconvénients d'ordre psychique*: La compétition *classe* les individus et élimine les plus faibles.

Ce sont là des classements que l'on supporte à l'âge de 10 ou 20 ans — encore qu'ils aient parfois des effets psychiques bien néfastes — mais que l'on n'admet plus à 30 ou 50 ans ou bien que l'on considère alors comme sans importance. Dans ce dernier cas la motivation fondamentale de la compétition, qui est affirmation de supériorité sur autrui, disparaît au profit des simples satisfactions que procure l'activité physique récréative.

L'intérêt pour la compétition ne subsiste ainsi que chez quelques rares individus qui furent généralement de bons sportifs et qui par suite *n'ont pas à être gagnés à la cause des exercices corporels*.

L'important est d'amener *tous les autres* à la pratique des exercices physiques. Nous ne croyons pas que la compétition sportive soit un moyen vraiment efficace pour atteindre ce but.

c) *Inconvénients d'ordre social*: Les rencontres ont lieu généralement au moment où tous les membres de l'équipe peuvent être libres, c'est-à-dire le samedi après-midi ou le dimanche. Mais se posent alors de nombreux problèmes familiaux.

Faut-il sacrifier la famille à l'équipe?

Ces problèmes ne sont pas toujours faciles à résoudre et il en résulte généralement une activité sportive sporadique et très limitée. *Le problème de l'entretien physique n'est pas résolu*.

Ne parlons que pour mémoire des accidents et des fatigues résultant des matches

Hay que tener un organismo joven, es decir, funcionalmente flexible para «empeñarse a fondo» durante una hora.

La clásica competición deportiva es una actividad de jóvenes — y creemos que se puede ser «joven» fisiológicamente hasta los 35-40 años —, pero, salvo excepciones, la *competición deportiva* (siempre una dura prueba) no es el medio mejor para conservar la juventud.

Para ello se precisan esfuerzos mejor dosificados, más tranquilos y más regulares.

b) *Inconvenientes de orden psíquico*: La competición *clasifica* a los individuos y elimina a los más débiles.

Esta clasificación es tolerable a la edad de 10 o 20 años — aunque a veces provocan efectos psíquicos nefastos — pero resulta inadmisibles a los 30 o 50 años o bien se considera sin importancia. En este último caso la motivación básica de la competición, que es afirmar la propia superioridad sobre otro, desaparece en beneficio de las satisfacciones sencillas que proporciona la actividad física recreativa.

El interés por la competición no subsiste entonces más que en algunos pocos individuos que, en general, ya fueron buenos deportistas y que, por tanto, *no tienen que ser ganados a la causa de los ejercicios corporales*.

Lo importante es atraer a *todos los demás* a la práctica del ejercicio físico. No creemos que la competición deportiva sea un medio verdaderamente eficaz para alcanzar esta meta.

c) *Inconvenientes de orden social*: Los encuentros tienen lugar, por lo común, en el momento en que todos los miembros del equipo pueden estar libres, es decir, el sábado por la tarde o el domingo. Pero entonces se plantean numerosos problemas familiares.

¿Hay que sacrificar la familia al equipo?

No siempre es fácil resolver estos problemas, y como consecuencia se tiene generalmente una actividad deportiva esporádica y muy limitada. *El problema del mantenimiento físico no está resuelto*.

Solamente por recordarlos, citamos los accidentes y fatigas a consecuencia de los

et qui réduisent parfois considérablement le rendement professionnel.

La solution ne peut donc être trouvée que très partiellement, et nous pouvons dire même, très accidentellement, au travers des activités sportives de compétition.

*

D'autres initiatives ayant donné aussi quelques bons résultats sont celles de la «culture physique individuelle» soit dans des «salles de culture physique» spécialisées, soit par des réalisations sociales telles que la radio ou la T. V.

Nous pourrions reprocher aux salles de culture physique d'être surtout des entreprises commerciales mais dans la mesure où elles «vendent une bonne marchandise», et c'est assez souvent le cas, nous pensons qu'elles restent utiles au point de vue social. Mais commercialisées — et à un prix assez élevé — elles ne peuvent résoudre le problème de l'éducation physique pour tous.

L'éducation physique à la radio et à la TV mérite notre approbation. Reste à connaître le pourcentage de gens qui *effectivement et régulièrement* profitent de ces cours. Nous ne pensons pas qu'il puisse être très élevé. Il y faut une certaine volonté, *parce que l'on est seul*, et cette volonté n'est point tellement fréquente.

*

Peut-on alors offrir d'autres possibilités qui pourraient être plus efficaces? Nous en sommes persuadé et nous croyons, par expérience, que le mouvement «Gymnastique Volontaire», tel qu'il est organisé par la *F. F. G. E. G. V.* en France et dans d'autres pays où nous avons eu la possibilité de l'étudier (*Suède, Pologne*, en particulier), *est la meilleure formule.*

Le mouvement «gymnastique volontaire» a été conçu, puis organisé et dirigé par des éducateurs de métier.

Il a été pensé comme une *oeuvre sociale généreuse* qu'il fallait entreprendre.

Il a été méthodiquement construit, hors de toute préoccupation commerciale, en fonction de *buts éducatifs* clairement définis

encuentros, que a veces reducen de manera considerable el rendimiento profesional.

Por tanto, la solución sólo se puede encontrar muy parcialmente, y hasta podríamos decir, muy accidentalmente, por medio de la actividad deportiva de competición.

*

Otras iniciativas que también han dado buenos resultados son las de «cultura física individual», ora en «salas de cultura física» especializadas, ora por obras sociales como la radio o TV.

Podríamos reprochar a las salas de cultura física su carácter de empresas comerciales, pero en tanto en cuanto «venden una buena mercancía», lo que ocurre con frecuencia, opinamos que son útiles desde el punto de vista social. Pero comercializadas — y a un precio bastante alto —, no pueden resolver el problema de la educación física para todos.

La educación física por radio y TV merece nuestra aprobación. Falta conocer el porcentaje de personas que se benefician de estos cursos *efectiva y regularmente*. No creemos que puedan ser muchas. Es necesaria cierta voluntad, *por razón de estar solo*, y esa voluntad no abunda.

*

¿Puedese, entonces, ofrecer otras posibilidades que pudieran ser más eficaces? Estamos persuadidos de ello y creemos, por experiencia, que el movimiento de «Gimnasia voluntaria», tal como está organizado por la *F. F. G. E. G. V.* en Francia y tal como existe en otros países donde lo hemos podido estudiar (*Suecia y Polonia* principalmente) *es la mejor fórmula.*

El movimiento de «gimnasia voluntaria», ha sido concebido, organizado y dirigido por educadores profesionales.

Ha sido pensado como una *obra social generosa*, que era necesario emprender.

Ha sido elaborado metódicamente, al margen de toda preocupación comercial, en función de *finés educativos* definidos con

nis et par l'action de *militants* connaissant bien les problèmes scientifiques, techniques et pédagogiques relatifs aux exercices physiques.

Il est une réussite remarquable dans certains pays. Nous ne citerons, à titre d'exemple, que la *Suède* qui groupe plus 300.000 gymnastes volontaires pour environ 7 millions d'habitants et parmi les «républiques populaires», où le mouvement est fortement encouragé par l'Etat, la *Pologne* où, grâce à une organisation comme la *T. K. K. F. (Société de Popularisation de la Culture Physique)*, un million d'adultes environ peuvent bénéficier de loisirs actifs.

Nous examinerons rapidement les raisons de ces réussites, puis les obstacles qui se présentent encore dans de nombreux pays pour le développement d'une telle action. Et nous établirons ainsi, pensons nous, les conditions théoriques idéales qui permettront d'atteindre le but: «la gymnastique pour tous».

*

Données psychophysiologiques

De nombreuses enquêtes (*Suède, Bulgarie, Pologne, France, etc.*) ont précisé les motivations de participation des adultes aux activités physiques de loisir. On peut, avec des variantes, selon les milieux et les âges, classer ces motivations dans l'ordre suivant qui représente «l'opinion moyenne»:

- 1) Récréation. Evasion des soucis professionnels.
- 2) Satisfaction du besoin de mouvement (nous sommes au siècle de «l'homme assis» et de la sédentarité).
- 3) Satisfaction d'agir en communauté.
- 4) Souci de santé, de bien-être; souci esthétique.
- 5) Plaisir du *perfectionnement corporel*: constatation de progrès dans ses propres «performances».
- 6) Plaisir de la compétition: s'affirmer par rapport à l'autre.

claridad y por obra de *militantes* conocedores de los problemas científicos, técnicos y pedagógicos relativos a los ejercicios físicos.

Es un logro notable en algunos países. A título de ejemplo, citaremos a *Suecia*, que agrupa más de 300.000 gimnastas voluntarios en una población de 7 millones de habitantes y, entre las repúblicas populares, donde el movimiento es firmemente estimulado por el Estado, *Polonia*, país en el que gracias a la organización *T. K. K. F. (Sociedad de Popularización de la Cultura Física)* aproximadamente un millón de adultos pueden beneficiarse de ocios activos.

Estudiaremos rápidamente las razones de estos éxitos y, a continuación, los obstáculos que siguen presentándose en muchos países contra el fomento de esta acción. De esta forma estableceremos, en nuestra opinión, las condiciones teóricas ideales que permitirían alcanzar el objetivo: «la gimnasia para todos».

*

Datos psicofisiológicos

Numerosas encuestas (*Suecia, Bulgaria, Polonia, Francia, etc.*) han precisado las motivaciones de la participación de los adultos en actividades físicas de ocio. Atendiendo a las variantes de alrededores y de edad, podemos clasificar dichas motivaciones en el siguiente orden, que representa la «opinión media»:

- 1) Recreación. Evasión de las preocupaciones profesionales.
- 2) Satisfacción de la necesidad de movimiento (vivimos en el siglo del «hombre sentado» y del sedentarismo).
- 3) Satisfacción de obrar en comunidad.
- 4) Cuidado de la salud, del bienestar; cuidado estético.
- 5) Placer del *perfeccionamiento corporal*: comprobación del progreso en las «performancias» personales.
- 6) Placer de la competición: afirmarse a sí mismo con relación a otro.

Il est certain que la gymnastique pour les adultes doit d'abord et surtout chercher la *satisfaction de leurs besoins*. C'est la condition «sine qua non» de la réussite, puis-qu'il s'agit d'une gymnastique que ne peut être que *volontaire*, c'est-à-dire librement pratiquée.

Ce principe a conduit les organisateurs du mouvement G. V. à rechercher les formes techniques et pédagogiques et les conditions matérielles permettant de satisfaire au mieux ces besoins.

Données techniques et pédagogiques

Il faut un *travail* sérieux qui puisse rapidement porter des fruits sur le plan de l'amélioration physiologique.

Cela impose des professeurs compétents. La plupart du temps le mouvement G. V. est dirigé par des professeurs d'éducation physique d'Etat, ce qui est une sérieuse garantie. Mais il devient chaque fois plus nécessaire de former *des instructeurs G. V. spécialisés* (qui parfois travaillent bénévolement.) C'est, par exemple, ce qu'ont entrepris, depuis longtemps, la *Fédération Suédoise de Gymnastique* à son *Ecole Populaire de Lillsved* (la Suède dispose actuellement de plus de 6.000 instructeurs G. V.) et, depuis 1954, la *F. F. G. E.* en France, avec l'aide du *Ministère de la Jeunesse et des Sports* forme des instructeurs G. V. par des stages dans les *C. R. E. P. S.*

Il faut *des séances* agréables, c'est-à-dire une pédagogie vivante, souriante, qui saura faire la part du jeu et du «travail sérieux». Il est prouvé par expérience que les formes les plus austères de l'éducation physique (on dit cela généralement du «mouvement construit», ce qui a notre avis est souvent une erreur) sont parfois les plus nécessaires parce que les plus efficaces et facilement admises par les adultes si elles se placent dans le cadre d'une leçon animée et joyeuse.

Il faut avoir fréquemment recours à des techniques souvent trop négligées, peut être parce que peu connues:

Es verdad que la gimnasia para adultos debe, ante todo, buscar la *satisfacción de sus necesidades*. Es la condición *sine qua non* del éxito, ya que se trata de una gimnasia que sólo puede ser *voluntaria*, es decir, practicada libremente.

Este principio condujo a los organizadores del movimiento G. V. a investigar las formas técnicas y pedagógicas, así como las condiciones materiales que permiten satisfacer lo mejor posible dichas necesidades.

Datos técnicos y pedagógicos

Hace falta un *trabajo serio* que dé fruto rápidamente en el campo del mejoramiento fisiológico.

Ello exige profesores competentes. El movimiento G. V. está dirigido, en su mayor parte, por profesores de educación física estatales, lo que es una garantía seria. Pero se va haciendo más y más necesaria la formación de *instructores G. V. especialistas* (que trabajen a veces gratuitamente). Este es el caso, por ejemplo, de lo que hace mucho tiempo emprendió la *Federación Sueca de Gimnasia* en su *Escuela Popular de Lillsved* (Suecia dispone actualmente de más 6.000 instructores de G. V.) y, desde 1945, la *F. F. G. E.* en Francia, con ayuda del *Ministerio de la Juventud y los Deportes*, forma instructores de G. V. por medio de cursillos en los *C. R. E. P. S.*

Son necesarias *sesiones* agradables, es decir, una pedagogía viva, sonriente, que sepa combinar el juego y el «trabajo serio». La experiencia ha demostrado que las formas más austeras de educación física (así se denomina por lo común el «movimiento construido», lo que, a nuestro juicio, es frecuentemente un error) a menudo son las más necesarias por su mayor eficacia y aceptadas fácilmente por los adultos si se las sitúa en el cuadro de una lección animada y alegre.

Hay que recurrir muchas veces a técnicas desatendidas, quizá por ser poco conocidas:

— Utilisation régulière des formes rythmées, avec accompagnement au tambourin, au piano;

— exercices de décontraction;

— exercices de maîtrise des engins: ballons surtout, massues, cordes, cerceaux, médecine-ball, etc.;

— des jeux de balles simples, les danses folkloriques, les petites compétitions de relais sous des formes variées, constituent, avec les déplacements rythmés, l'essentiel des exercices d'entraînement fonctionnel général.

— Éviter surtout *les compétitions sélectives*, les véritables matches, d'une durée imposée qui opposent les équipes définitivement constituées. C'est le *jeu sportif* seul qui doit être utilisé, avec la possibilité de modifier les règles selon les besoins, de s'arrêter dès que l'on se sent fatigué, etc.

— Il faut des *séances collectives*, c'est-à-dire des leçons d'éducation physique en groupes assez nombreux (au moins 10 participants) pour satisfaire ce besoin typiquement humain *d'agir en communauté*, de se retrouver dans un groupe où se fondent les différences sociales et s'oublent les préoccupations personnelles de la vie courante.

Il est bon, dans cette action collective, d'éviter le plus possible, les exercices qui feraient trop nettement apparaître des différences de valeur individuelle, les exercices de performance, par exemple. Il ne faut pas que, à la hiérarchie du «puissant» et du «faible» dans la vie sociale, vienne se substituer, dans les séances d'exercices physiques, celles du «champion» et du «médiocre». Les participants doivent *vivre en commun* une activité utile et agréable pour tous et non *s'opposer* plus ou moins dans des comparaisons de valeur physique généralement déplaisantes.

Il faut encore que le Club G. V. oriente ses adhérents vers les loisirs de plein air: la montagne, la voile, le camping, etc. comme indispensable complément aux séances d'éducation physique.

— Il faut enfin penser à *doser l'effort de chacun*, éviter la courbature et la fatigue.

— Utilización regular de formas ritmadas, con acompañamiento de tamboril y de piano;

— ejercicios de relajación;

— ejercicios de dominio de los aparatos: balones, sobre todo; mazas, cuerdas, aros, pelota medicinal, etc.;

— los juegos sencillos de pelota, las danzas folklóricas, las pequeñas competiciones de relevos en formas variadas, constituyen, junto con desplazamientos rítmicos, lo esencial de los ejercicios de entrenamiento funcional general.

— Evítense, sobre todo, *las competiciones selectivas*, verdaderos encuentros de duración obligatoria que oponen equipos definitivamente constituidos. Solamente debe utilizarse el *juego deportivo*, con posibilidad de modificar las reglas según la necesidad, de detenerse tan pronto se advierte fatiga, etc.

— Hacen falta *sesiones colectivas*, o sea, lecciones de educación física en grupos bastante numerosos (10 participantes por lo menos) para satisfacer esa necesidad típicamente humana de *obrar en comunidad*, de encontrarse en un grupo en el que se fundan las diferencias sociales y se olviden las preocupaciones personales de la vida corriente.

En esta acción colectiva conviene evitar, en lo posible, los ejercicios que pudieran acentuar las diferencias de valor individual, como, por ejemplo, los ejercicios de «performance». La jerarquía del «poderoso» y del «débil» de la vida social no debe ser sustituida, en las sesiones de ejercicios físicos, por la de «campeón» y «mediocre». Los participantes deben *vivir en común* una actividad útil y agradable para todos, sin *oponerse* más o menos en comparaciones de valía física generalmente desagradables.

Conviene también que el Club G. V. oriente a sus afiliados hacia el ocio al aire libre: la montaña, la vela, el camping, etc., como complemento indispensable de las sesiones de educación física.

— Finalmente, hay que pensar en *dosificar el esfuerzo personal* y evitar las agu-

Ce n'est pas toujours facile et cela demande une grande compétence de la part des professeurs et instructeurs.

Données matérielles

Un cadre matériel convenable est nécessaire. Il doit permettre la continuité et la régularité du travail.

Il faut éviter les pertes de temps, limiter les déplacements. L'organisation idéale est par suite celle qui pourrait se faire sur *les lieux mêmes du travail* ou à *proximité du domicile*.

La salle d'éducation physique propre, suffisamment spacieuse, bien aérée, avec vestiaires et douches, est indispensable.

La constitution *du Club ou Section G.V.* est à notre avis, *absolument nécessaire*, comme cellule sociale et lieu de réunion.

C'est la seule façon d'assurer la continuité du mouvement G. V., d'intéresser les gymnastes eux-mêmes à la vie de ce mouvement et par suite d'en permettre son développement.

Le groupement de ces clubs dans une *Fédération Nationale* aidée par l'Etat est également nécessaire pour une action valable sur le plan social.

C'est ce qui à l'heure actuelle est réalisé dans notre pays grâce à la *F. F. G. E. G. V.* et au *Ministère de la Jeunesse et des Sports*.

*

Il reste certes bien des obstacles pour aboutir à cette «gymnastique pour tous» qui est notre espérance et une de nos principales préoccupations.

Les plus importantes sont le *manque d'intérêt* pour l'*activité physique* chez une forte majorité d'adultes, et parfois l'*incompréhension des pouvoirs publics* relative à l'importance d'une telle oeuvre.

Le manque d'intérêt des adultes est sans nul doute le résultat d'une grave faute éducative. C'est l'École qui, pour des rai-

jetas y la fatiga. No siempre es fácil de conseguir, y exige una gran capacidad por parte de los profesores e instructores.

Datos materiales

Es necesario un marco material conveniente, que permita la continuidad y regularidad del trabajo.

Hay que evitar las pérdidas de tiempo, limitar los desplazamientos. La organización ideal es, por consiguiente, la que pudiera hacerse en *los mismos lugares de trabajo* o en *las cercanías del domicilio*.

Es indispensable que la sala de educación física sea limpia, suficientemente espaciosa, bien aireada y dotada de vestuarios y duchas.

La constitución del *Club o Sección de G. V.* es, a nuestro juicio, *absolutamente necesaria* como una célula social y un lugar de reunión.

Esta es la única forma de garantizar la duración del movimiento G. V., de interesar a los propios gimnastas en la vida del movimiento y, en consecuencia, permitir su fomento.

Es también necesaria la agrupación de tales clubs en una *Federación Nacional*, apoyada por el Estado, para lograr una acción valiosa en el plano social.

Esto es lo que, en el momento presente, se realiza en nuestro país gracias a la *F. F. G. E. G. V.* y al *Ministerio de la Juventud y los Deportes*.

*

Existen todavía muchos obstáculos frente a esta «gimnasia para todos» que es nuestra esperanza y una de nuestras principales preocupaciones.

Los más importantes son la *falta de interés* por la *actividad física* en una gran mayoría de adultos, así como la *incomprensión de los poderes públicos* en cuanto a la importancia de una obra como ésta.

La falta de interés de los adultos es, sin ninguna duda, resultado de una grave falta educativa. Por muchas razones, que

sons multiples qu'il serait trop long de rappeler, a failli à sa mission essentielle en ce qui concerne l'éducation physique: donner à tous *le besoin et le goût de l'activité corporelle*.

L'indifférence ou l'incompréhension des Pouvoirs publics est évidemment liée à la donnée précédente, mais résulte aussi *d'une fausse politique sportive* qui accorde à la compétition sportive et à la formation des champions une importance excessive au détriment de l'effort en faveur de la masse des pratiquants possibles.

C'est là un problème que nous avons souvent étudié par ailleurs (cf. articles dans la revue «*L'Homme Sain*»).

Ces deux obstacles sont très sérieux.

Si nous voulons un jour aboutir — réaliser notre rêve — il faut que les vrais éducateurs s'unissent en de claires et simples actions de combat.

Sans nous opposer au sport de compétition, qui a son rôle humain et social à jouer, ou même au sport professionnel qui, comme tout métier, peut avoir sa grandeur, portons l'essentiel de nos efforts sur la «gymnastique pour tous».

«*L'éducation physique pour tous*» «*sport de masse*», «*activités physiques de loisirs*» (vers les plaines de jeux, la mer, la montagne, etc. ...) voici nos vrais objectifs.

serían prolijo mencionar, ha sido la Escuela la que ha fracasado en su misión esencial en lo que concierne a la educación física: proporcionar a todos *la necesidad y el gusto por la actividad corporal*.

La indiferencia o la incomprensión de los Poderes públicos está, evidentemente, ligada al dado anterior, pero es también resultante de una *falsa política deportiva*, que concede una importancia excesiva a la competición deportiva y a la formación de campeones, en detrimento del esfuerzo en pro de una masa de practicantes posibles.

He aquí un problema que hemos estudiado muchas veces (cf. artículos en la revista «*L'Homme Sain*»).

Estes dos obstáculos son muy graves.

Si queremos conseguir resultados — realizar nuestro sueño —, es preciso que los verdaderos educadores se unan en un plan de batalla claro y sencillo.

Sin oponernos al deporte de competición, que tiene también su función humana y social, ni tampoco al deporte profesional que, como todo oficio, puede tener su grandeza, ponemos lo fundamental de nuestros esfuerzos en la «gimnasia para todos».

«*Educación física para todos*», «*deporte de masa*», «*actividades físicas de tiempo libre*» (hacia los terrenos de juego, el mar, la montaña, etc.), he aquí nuestros verdaderos objetivos.