

UNIVERSITE DE LAUSANNE  
CENTRE DE FORMATION DES MAITRES D'EDUCATION PHYSIQUE



26e SESSION 1986-1989

MEMOIRE PRESENTE PAR :  
Catherine ROUGE-DAFFLON

LOUIS PERROCHON  
EDUCATEUR SPORTIF  
ET  
PEINTRE

Maître conseiller :  
Arturo HOTZ

Mention :

T A B L E D E S M A T I E R E S :

Pages

1. G E N E R A L I T E S .	1
1.1. INTRODUCTION.	1
1.2. PRESENTATION DE LOUIS PERROCHON.	2
1.3. UNE NOTORIETE DANS LE CANTON DE VAUD ET EN SUISSE.	2
2. D E B E R C H E R A B E R C H E R .	4
2.1. LES ETUDES.	4
2.2. L'INSTITUTEUR.	4
2.3. L'ECOLE NORMALE.	6
3. L' I N S P E C T E U R .	10
3.1. INTRODUCTION.	10
3.2. LES VISITES ET LE TRAVAIL ADMINISTRATIF.	10
3.3. EVOLUTION.	12
3.4. LE MINIMUM.	13
3.5. L'HOMME QUI INNOVE.	14
3.5.1. Les douches-tunnel.	15
3.5.2. Les nouveaux sols.	15
3.5.3. Les salles de gymnastique.	15
3.5.4. L'expérience de Vanves.	16
3.6. LE MAITRE DE METHODOLOGIE.	17
3.7. ANECDOTES.	21
3.7.1. Le char à foin.	21
3.7.2. L'inspecteur fantôme.	22
3.7.3. Quel inspecteur ?	22
3.7.4. La baffe.	22
3.7.5. La nouvelle vague.	22
3.7.6. Le gaillard.	23
3.7.7. Les classes de la Cathédrale.	23
3.7.8. L'indemnité.	23
3.8. LA RETRAITE.	24

4.	S E S A U T R E S A C T I V I T E S .	26
4.1.	ASGF (Association suisse de gymnastique féminine).	26
4.2.	SSMG (Société suisse des maîtres de gymnastique).	26
4.3.	CFGS (Commission fédérale de gymnastique et de sports)	27
4.4.	ANEP (Association nationale d'éducation physique).	27
4.5.	COMMISSION CANTONALE DU SPORT-TOTO.	28
4.6.	GYMNASTIQUE MEDICALE.	28
4.7.	L'ARMEE.	28
5.	L A G Y M N A S T I Q U E D U 3 è m e A G E .	30
5.1.	HISTOIRE DE LA GYMNASTIQUE POUR LES PERSONNES AGEES DANS LE CANTON DE VAUD.	30
5.2.	HISTORIQUE SUR LE PLAN SUISSE.	31
5.3.	DEFINITION.	32
5.4.	LA GYMNASTIQUE A DOMICILE.	34
6.	L E P E I N T R E .	36
6.1.	SOIXANTE-CINQ ANS DE PEINTURE.	36
6.2.	EXPOSITIONS.	39
7.	E N F A M I L L E .	40
8.	C O N C L U S I O N .	41

LOUIS PERROCHON EDUCATEUR SPORTIF  
ET  
PEINTRE

1. GENERALITES .

1.1. INTRODUCTION.

Quand on habite le Jorat, on ne peut pas ignorer le peintre qu'est Louis Perrochon; mais quand en plus, on sait quelle place il a occupée dans le canton en tant qu'instituteur, que maître d'éducation physique, qu'inspecteur, on ne peut que s'intéresser à cet étonnant personnage. Plus facile à dire qu'à faire ! "Que pourriez-vous bien raconter ? Vous allez "louper" votre brevet à cause de la pauvreté de votre mémoire, cette idée me surprend, m'amuse, me remplit de confusion, je suis tout gêné, comme disent les Vaudois". Nous avons donc commencé un échange épistolaire à ce propos, jusqu'à ce que finalement il accepte de me recevoir. Et plus tard : "Je vous souhaite les qualités nécessaires pour vous sortir de cette 'gonfle'. Mais sa réticence due à sa trop grande modestie n'a fait qu'accroître mon désir de connaître ce grand homme et de l'aimer... car on ne peut que l'aimer.

J'ai essayé, non pas de traiter Monsieur Perrochon comme l'objet de mon travail, mais de m'entretenir avec lui de sujets le concernant; travail ardu quand on sait qu'à sa retraite (1969), il a résolument tourné le dos à ses "anciennes" activités, pour se livrer tout entier à sa famille, sa maison, sa peinture... et la gymnastique des aînés... Infatigable Louis !

Le but de ce travail est d'informer le lecteur de l'évolution de la gymnastique dans le canton de Vaud... grâce à Louis Perrochon. A notre époque où tout ce dont nous jouissons nous semble normal si ce n'est dû, il est bon de se souvenir qu'il n'y a pas si longtemps, on se contentait de peu ou de rien...

## 1.2. PRESENTATION DE LOUIS PERROCHON.

"Mais qui est Louis Perrochon ?" ai-je demandé à mes interlocuteurs. "Un homme sensible, un modèle de bonté, un pédagogue du coeur, un humaniste, un Maître". Voici en quels termes on m'a le plus souvent défini Louis Perrochon. Mais est-ce vraiment humain d'être si parfait ? Avec les années, n'a-t-on pas oublié ses défauts ? Les personnes que j'ai rencontrées ne l'aiment-elles pas trop pour être objectives ? Mais il suffit d'une rencontre pour oublier toutes ces questions, pour se laisser imprégner par la bonté, le don de soi, l'humanisme qui émanent de ce personnage.

J'ai hésité à donner le titre 'd'éducateur sportif' à mon travail, et pour cause : Louis Perrochon est tout sauf un spécialiste; il a su en dépasser les limites et "défendre avec conviction la conception globale et généreuse d'une éducation dans laquelle la culture physique constitue certes un élément indispensable, mais vient s'intégrer dans un tout harmonieux." <1 M.Pradervand, chef du DIPC, 1971>.

Louis Perrochon : "La gymnastique est pour moi, à côté de tout ce qu'on lui accorde (force, santé, vigueur, puissance) un moyen d'expression remarquable, un stimulant heureux, une manifestation de la vie dans ce qu'elle peut avoir de grand, de beau, de délicat aussi."

## 1.3. UNE NOTORIÉTÉ DANS LE CANTON DE VAUD ET EN SUISSE.

Louis Perrochon est un homme qui a marqué l'histoire vaudoise sur le plan sportif comme sur le plan humain...

105 salles de gymnastique, 53 salles polyvalentes, 337 terrains de sport, une vingtaine de piscines et quelques chevaux de bataille (réquisition du matériel de gymnastique, cours de ski, de natation, école à la montagne, école à mi-temps, finales d'athlétisme des écoliers, douches-tunnel, planchers des salles de gymnastique souples, plaquette "Votre dos est important") témoignent du gigantesque travail accompli.

Quand on connaît la mentalité du Vaudois qui n'aime pas bouger quand il ne voit pas la nécessité de changer quelque chose,

on ne peut que s'incliner. Louis Perrochon s'est donc attelé à cette lourde tâche qui consistait à créer des installations... et un état d'esprit.

Mais ce travail titanesque ne l'effraya pas puisqu'il fonda aussi des sections de gymnastique d'instituteurs avant la guerre 39-45 déjà; il fut très actif aussi sur le plan de la gymnastique féminine suisse; il siégea au comité central, présida la commission technique fédérale. Il fut membre de la commission fédérale de gymnastique et de sport (CFGS) qu'il présida également. Siégeant à l'ANEP (Association nationale d'éducation physique) il dirigea les travaux de la commission pour les places de gymnastique et de sport. Il fit partie de la commission cantonale du Sport-Toto et il créa et dirigea dans le canton de Vaud et sur le plan suisse, à la demande de la Croix Rouge et Pro Senectute, la gymnastique pour personnes âgées, mouvement qui eut et a encore un très grand succès. Colonel à l'armée, Louis Perrochon eut de grandes responsabilités pendant la mobilisation. On ajoutera que tous ces titres et fonctions ne sont pas simplement honorifiques mais qu'ils sous-entendent un engagement de tous les jours.

A côté de cela Louis Perrochon, lorsqu'il a l'esprit tranquille, s'adonne à la peinture avec grand succès. "La peinture m'a certainement aidé à supporter bien des difficultés, à tenter de surmonter bien des obstacles ou oppositions".



La maison familiale.

## 2. DE BERCHER A BERCHER .

### 2.1. LES ETUDES.

Louis Perrochon est né le 24 août 1904 à Bercher dans la petite maison entourée de verdure, à côté de la gare, où il vit toujours; mais quel chemin accompli entre-temps... Son père, qui ne s'intéressait ni à la gymnastique ni à la peinture, était chef de gare alors que Bercher était un bourg important à cause de l'existence de la fabrique de lait condensé Nestlé. Louis allait volontiers donner un coup de main chez le paysan d'à côté, garder les vaches; il était proche de la terre et aimait cette vie en plein air. "Une jeunesse saine".

Il suivit ses classes à Bercher pendant neuf ans (1911 - 1920). "C'est dans cette maison que j'ai connu le jour. En quittant cette école de mon village je n'avais qu'une idée qui n'a jamais changé : y revenir un jour et vivre cette vie des gens simples et heureux, aimant par dessus tout ce coin de terre à eux où tout est familier". Ses études se poursuivirent à la Sekundarschule de Kilchberg (Zürich) (1920 - 1921), puis à l'Ecole Normale pendant quatre ans, à Lausanne (1921 - 1925); il s'y fait déjà remarquer : "Les professeurs nous le citaient en exemple, il avait la plume facile, élégante, le coup de crayon aisé, le concept pédagogique juste, les sorties impeccables au reck et aux barres parallèles. (...) Vous aurez su voir, je l'espère, l'homme qui se préparait, celui que nous connaissons bien : doué (tout lui réussit), sensible, spontané, enthousiaste et généreux, un riant ! Louis Perrochon est un chef". <2 M. Beauverd, inspecteur, discours à l'occasion de la retraite de Louis Perrochon en 1969>

Un souvenir de l'Ecole Normale : "Fin janvier 1925 : Les pédants (quatrième année de l'Ecole Normale) jouent 'Les romanesques' sous l'oeil attendri du professeur de français que nous n'aurions jamais cru capable de sensibilité. Perrochon est de la fête... et je garde de lui un souvenir lumineux. Je le vois encore quand je veux, lui, jeune premier, paraissant sur scène, au bras d'une belle jeune fille; que c'était beau ! C'est resté pour le montagnard qui te regardait l'image du bonheur... A 44 ans de là, j'en ai encore le coeur tout chaviré..." <2 M. Beauverd op. cit.>

### 2.2. L'INSTITUTEUR.

Son école normale terminée, il enseigne à Peyres-Possens pendant trois ans. Une anecdote survenue à "ET" (C'est ainsi que l'un des ses prédécesseurs appelait le site du collège de



Collège de Peyres-Possens.



Collège de Bercher.

Peyres-Possens, effectivement placé à mi-chemin entre les deux villages constituant la commune.) "On aurait pu croire qu'il négligeait un peu les mathématiques et les sciences... erreur. C'était encore un adepte de Jobin (instruire en récréant). Arrivé à Peyres-Possens, les problèmes de l'allumette et de l'école active se posent à lui; il eut l'idée de se procurer un peu de phosphore. Départ à Lausanne chez Grand et Trivelli et retour avec une petite bouteille contenant un morceau de phosphore nageant dans du pétrole et qu'il serrait délicatement dans son poing. Essai en classe, sans les gosses, bocal posé sur le bord extérieur de la fenêtre, qui éclate et qui lance des flammèches courant sur la façade au contact de la pluie... grosse émotion ! Le lendemain, à cinq heures du matin, le solde du phosphore est enterré dans un trou de 1,50m... on n'en reparlera plus". <1 M. Pradervand, chef du DIPC, 1971>

Puis il retourna à Bercher pendant quatorze ans et demi.

Durant ces dix-huit premières années de pédagogie, Louis Perrochon a enseigné la plupart des disciplines. Quelques lettres témoignent de ses qualités pédagogiques, non seulement dans le domaine du sport.

"Cher Monsieur,

Je sais que vous êtes un spécialiste de l'enseignement du français et tout particulièrement de la composition. Pourriez-vous m'envoyer quelques cahiers de vos élèves ? Je m'intéresse depuis longtemps à l'enseignement de cette branche qui est mal enseignée chez nous en général et que j'aimerais voir progresser.

Je vous félicite pour votre travail et pour les beaux résultats que vous obtenez et vous présente, Monsieur, mes cordiales salutations.

Merci d'avance pour ce que vous pourrez m'envoyer."  
<3 M. Cornaz, inspecteur scolaire, 1936>

Louis Perrochon produit aussi à cette époque un rapport sur l'enseignement de la lecture.

La Municipalité de Bercher, à chaque printemps, ne peut que féliciter l'émérite instituteur pour les remarquables résultats obtenus aux examens scolaires. Elle est consciente que ce n'est "qu'à force de zèle, de courage et de patience que l'on arrive à former de bons élèves". <4 M. Bécholey, syndic, avril 1935>

L'inspecteur de l'époque, Monsieur Foretay, le donne en exemple à ses instituteurs. C'est ainsi que l'influence de Louis Perrochon s'étend peu à peu au-delà de sa classe.

Mais s'il excelle dans l'enseignement du français et de nombreuses autres branches aussi, il se sent attiré par la gymnastique : "La gymnastique m'attirait irrésistiblement. Pour moi, c'est un peu de la sculpture. Par la gymnastique,

on arrive à glorifier le mouvement. C'est une recherche du beau; j'éprouve souvent un certain malaise quand je pense qu'on fait parfois du sport le but de sa vie, le dieu du dimanche et le seul objet des conversations."

En 1930, il obtient son brevet cantonal de maître d'éducation physique, mais ne cherche pas à tirer parti de ce titre autrement que par un enseignement enrichi à ses élèves primaires et un apport précieux à la population du village.

Le brevet cantonal se préparait individuellement; il fallait suivre plusieurs cours fédéraux, en général en Suisse allemande, organisés par la société des maîtres de gymnastique. L'examen pour l'obtention du titre comprenait une partie théorique : histoire de l'éducation physique, composition d'une leçon, questions concernant l'anatomie, l'hygiène et une partie pratique, aptitudes physiques et une leçon donnée à des garçons et à des filles.

Cet examen était étalé sur plusieurs jours.

Le brevet cantonal vaudois a été remplacé en 1942-1945 par le brevet fédéral.

### 2.3. L'ECOLE NORMALE.

En 1943, Louis Perrochon postule à l'Ecole Normale de Lausanne en tant que maître d'éducation physique. Ses activités dans le domaine de la gymnastique, ses nombreuses qualités morales, humaines et intellectuelles le font accéder à cette place. Écoutons-le raconter cette période : "L'enseignement de la gymnastique m'a toujours passionné, je voyais un apport d'équilibre sur le plan humain. J'y suis venu par goût du mouvement, du beau mouvement. Et, ma foi, c'est certainement aussi intéressant d'enseigner la gymnastique à des normaliens que la langue allemande ! C'est plus amusant, et les élèves y prennent plaisir. Pour moi, l'Ecole Normale, ce fut merveilleux ! Les élèves venaient de toutes les régions du canton. Je revois toujours cette petite de Rougemont qui pleurait de devoir quitter sa famille en première année; en quatrième elle se baladait en talons hauts, tout à fait à l'aise dans cette vie citadine ! Avoir des élèves de cet âge, qui évoluent, se transforment, c'est merveilleux ! Ce furent six années de fête!"

Louis Perrochon prit sa place à l'Ecole Normale de Lausanne, au moment où il était souvent mobilisé.

Il laissait à Monsieur Tharin, l'inspecteur d'alors, une heure dans huit des classes et la direction des cours de ski. Quand Monsieur Tharin dut être remplacé, M. Perrochon préconisa une autre répartition de l'enseignement qui ne lui laisserait, à lui, que la gymnastique féminine - sa spécialité - mais priverait du coup les garçons de sa grande compétence, ce qui ne fut pas accepté par son directeur.

Encore un trait de sa grande sincérité envers lui-même, Louis Perrochon ne pensait qu'au bien de ses élèves.

Chaque fin de trimestre ou de semestre ramenait le secrétaire Carrard chez Monsieur Perrochon pour lui rappeler qu'il n'avait toujours pas reçu les notes de gymnastique de ses élèves. Monsieur Perrochon, pour qui les notes étaient sans importance ("s'il faut des notes pour stimuler les élèves, c'est qu'il y a faillite de l'enseignement") faisait alors rapidement faire quelques passes de basket à ses élèves et leur en mettait une !

Quant aux élèves eux-mêmes, voici ce qu'ils ont retiré du contact de M. Perrochon :

André Charlet, chef de chœur et professeur :

"Je me souviens de ma toute première leçon de gymnastique à l'École Normale : Monsieur Perrochon nous avait tous réunis autour de lui, il tenait un ballon à la main; il nous avait expliqué que la gymnastique n'était rien si le reste ne comptait pas et nous avait fait contempler les Alpes et parler de la beauté de la nature".

"C'était une époque où les maîtres de gymnastique étaient des meneurs de troupe, la leçon se menait à coup de sifflet; nous devions tous nous mettre sur un rang, la discipline y était militaire; mais quand nous avons vu Louis Perrochon, nous nous sommes dit : "ce n'est pas possible, il n'est pas professeur de gymnastique !"

"Il faisait venir ses élèves autour de lui pour la prise de contact; il tâtait le terrain et n'hésitait pas à s'adapter à la situation si cela était nécessaire (élèves stressés, excités, apathiques, etc.)."

"Il avait un rôle pastoral, on l'aurait suivi partout. C'est le seul maître à qui l'on aurait osé confier nos problèmes, il était tellement ouvert; à tel point, d'ailleurs, qu'il nous montrait des perspectives nouvelles, qu'il ouvrait notre esprit à l'art, qu'il nous signalait diverses expositions et événements artistiques; au travers de sa sensibilité, il s'est mis à parler de beauté, de formes, du pays, de peinture (sans jamais citer la sienne). Il faisait appel à l'intelligence et à la sensibilité de l'être; c'était un enseignement de disciple à élève".

"Il n'élevait jamais la voix, il ne criait jamais, et n'avait pas l'air de beaucoup aimer le sifflet qui est trop sec, pas assez humain".

Luc Diserens, conseiller pédagogique pour la gymnastique :

"A une époque où la pédagogie était militaire, il est arrivé en pédagogue du cœur. On peut citer à ce propos Saint-Exupéry : "on apprend bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux". Louis Perrochon a ouvert la voie à ce type de pédagogie

par un comportement toutefois non-verbal. Là où il n'y avait pas d'interaction maître-élèves, ni élèves-élèves, sa simple présence faisait naître la relation humaine".

"Il avait une autorité réelle et naturelle; on n'osait pas causer, d'abord parce qu'il ne l'aurait pas toléré, et puis surtout parce qu'il nous captivait".

Etienne Bettens, artiste lyrique et professeur de chant :

"C'était un Maître et non un professeur de gymnastique; il nous faisait partager quelque chose, et non apprendre; il était une oreille attentive et amicale, il nous connaissait tous personnellement et affectivement; notre volée n'était pas facile, il l'a pourtant mise dans sa poche, tout par la douceur, la persuasion. Même le plus "pomme" retrouvait Perrochon et ses cours avec plaisir : il a fait aimer la gymnastique à des gens qui ne la connaissaient pas. Dans mon enseignement, j'ai toujours essayé de rester fidèle à l'image que présentait Louis Perrochon de celle-ci."

"Cette conception nouvelle de la discipline nous amenait tout simplement à collaborer".

Madame Neyroud, Chardonne :

"J'étais très faible en gymnastique et pourtant, il s'intéressait quand même à moi, il m'aidait, et j'ai même aimé cette matière".

Jamais de mépris : à André Charlet qui ne comprenait jamais rien au langage des livres de gymnastique, il répondit qu'il ne comprenait rien aux partitions !

Je pense que ces quelques lignes montrent à quel point Monsieur Perrochon s'investissait dans son travail et on peut comprendre qu'il ait finalement accepté la charge d'inspecteur qui lui était proposée. Monsieur Chevallaz, directeur de l'École Normale à cette époque, dira dans son discours d'adieux en 1949 : "C'est pour cette raison que Louis Perrochon, sentant qu'il ne pourrait plus assumer cette tâche qui demandait un don total de soi, une puissance d'entraînement propres à épuiser les nerfs les plus solides et les coeurs les plus résistants, se tourna vers la carrière d'inspecteur. Dans sa modestie - une de ses nombreuses qualités - il a craint de sentir un jour ses forces décliner assez pour ne plus être à la hauteur de son idéal. En effet, il redoutait de devenir un de ces vieux maîtres de gymnastique qui, après s'être usés dans l'enseignement, laissent glisser les dernières années de leur carrière dans une économie de leurs forces qui leur permet de durer sans trop de fatigues mais aussi qui diminue sensiblement la valeur de leurs leçons et déçoit des élèves qui se renouvellent et restent exigeants".

Il accède en 1949 au poste d'inspecteur de la gymnastique scolaire, pour le canton de Vaud, en remplacement de Monsieur Tharin.

Dans sa lettre de démission à Monsieur Chevallaz, il écrira : "Cette décision me coûte plus encore que je ne l'imaginai, mais c'est chose faite et je dois entrevoir l'avenir avec courage et confiance. (...) J'aurais aimé donner beaucoup plus à mes élèves, j'aurais aimé encore vous seconder davantage, mais il me semble que ce temps a passé comme un rêve et que jamais je n'ai pu me réaliser complètement. J'espère avoir encore de très nombreux contacts avec l'Ecole Normale où je laisse peut-être le meilleur de moi-même. On ne peut y travailler sans y laisser son cœur et sans y pousser des racines très profondes qu'il serait dangereux de couper".

Le discours d'adieux à Monsieur Perrochon, par Monsieur Chevallaz toujours, rend hommage à ses qualités nombreuses et traduit bien aussi ce que ses anciens élèves m'ont raconté :

"Vous avez été le maître de gymnastique idéal, pénétrant votre enseignement de cette humanité qui vous caractérise; aimant la gymnastique et cherchant à la faire aimer : vous ne l'avez jamais considérée comme le spécialiste qui ne voit qu'elle et lui attribue la place essentielle dans la formation de l'instituteur; vous ne l'avez pas davantage ravalée au niveau d'une branche accessoire, assuré que vous étiez de son importance. J'ai apprécié tout particulièrement en vous ce bon sens, cette sagesse, cet équilibre qui vous éloignaient de tout pédantisme et de toute vue unilatérale de la vie.

Ces diverses qualités ont été celles de votre enseignement.

Il s'en est ajouté beaucoup d'autres: un respect d'autrui d'abord, de votre directeur, de vos collègues, de vos élèves, qui a donné à nos rapports un très grand charme. (...) Vous avez enfin, naturellement, pénétré votre enseignement et vos rapports avec chacun de cette bonté qui vous distingue et qui vous attirait les confidences. (...) Je souhaite que vous trouviez dans votre nouvelle vie le champ d'action que vous avez souhaité, que vous y jouiez un rôle étendu et efficace et que vos belles et nombreuses qualités vous y fassent apprécier et aimer comme nous vous avons ici apprécié et aimé (...).

### 3. L'INSPECTEUR.

#### 3.1. INTRODUCTION.

Le 15 avril 1949, Louis Perrochon prend donc possession de son "bureau" d'inspecteur de gymnastique. Inspecteur de gymnastique ? Mais quel est donc ce nouveau titre ? Lors de l'inauguration d'une salle polyvalente - pour laquelle il avait beaucoup oeuvré - on lui demandera : "ça existe un inspecteur de gymnastique ?" Eh oui, jugez plutôt :

#### 3.2. LES VISITES ET LE TRAVAIL ADMINISTRATIF.

Chaque jour, Louis Perrochon visite huit à dix classes dans lesquelles il enseigne souvent un moment de leçon ("c'est bien plus amusant que de regarder".) Il donne des conseils, il encourage; comment donner envie à des instituteurs préoccupés par leur programme, leurs notes et examens, d'enseigner la gymnastique sans salle, sans matériel, sans ballon, sans rien ? Il se fait donc l'apôtre de la gymnastique, montre ce que l'on peut faire avec peu, en attendant d'avoir plus. Il évite de critiquer, mais relève plutôt les points positifs et n'hésite pas à relever ses manches pour faire parler ses théories.

Toutes les personnes que j'ai vues m'ont raconté qu'elles étaient contentes de voir arriver l'inspecteur : "il s'enquérât toujours de mes problèmes ou soucis", "il nous apportait des petites balles, des cerceaux", "c'était un ami qui passait", "le feed-back était toujours positif avec Louis Perrochon et on se réjouissait de lui montrer comme on travaillait bien", "il donnait une cohérence entre ce qu'il souhaitait que nous devenions et ce que nous voulions devenir".

"Vous n'aviez d'inspecteur que le titre. Vous étiez en fait un conseiller technique si j'en juge par vos inspections au cours desquelles vous releviez ce qu'il y avait de positif dans mes leçons et vous me donniez une foule d'idées qui me permettaient de me renouveler." <S. M. Gillard, Educateur et bulletin corporatif no 23, 20 juin 1969>

Voir huit à dix classes par jour, d'accord, mais le canton de Vaud est grand : "la première chose que j'ai faite a été de passer mon permis de conduire et de m'acheter une voiture; vous vous rendez compte ? A l'époque, il n'y avait guère que les médecins, les vétérinaires... et les inspecteurs qui possédaient un tel engin".

C'est presque un sentiment de honte qui l'envahit quand il

croise un jour une femme qui rentre en tirant son char à ridelle rempli de bois... il calcula aussitôt son propre coût social et la part qu'elle en supportait!

On n'oubliera pas de préciser que chaque visite donnait lieu à un rapport écrit; on imagine donc à quelle activité se livrait notre inspecteur en rentrant chez lui ! Sans compter les lettres aux maîtres de gymnastique du canton dont voici un exemplaire :

DEPARTEMENT DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE ET DES CULTES

Inspectorat de la gymnastique

Lausanne, le 7 juillet 1954

Aux maîtres de gymnastique du canton de Vaud,

Chers Collaborateurs,

La leçon de gymnastique devrait être une leçon de détente joyeuse pour tous les élèves; elle doit être une garantie d'équilibre dans l'ensemble du programme, elle doit assurer à nos enfants du bonheur et la santé.

Le maître veillera donc à ne pas tuer l'esprit par la technique; il n'oubliera pas que de très nombreuses personnes vivent très bien sans s'adonner régulièrement aux exercices du corps, eh oui...

Il pensera constamment aux différences morphologiques, de constitutions physiques, de tempéraments; il s'efforcera donc de trouver pour chacun la part qui lui revient selon ses possibilités, il ne cherchera pas toujours à taxer, à apprécier par des notes qui n'ajoutent rien, n'enrichissent pas, mais découragent souvent; il s'efforcera de comparer dans ce domaine l'élève à lui-même, de soutenir les efforts personnels, d'encourager les faibles dont les défaillances sont, je pense, plus apparentes et plus douloureuses que dans le domaine de l'intelligence; il renoncera à ces bulletins de gymnastique où il y a des deux, des trois, des quatre qui blessent très profondément les enfants; il essaiera d'être humain, de penser en papa peut-être et ne soulignera pas trop brutalement les déficiences d'un corps.

C'est un peu comme si dans un hôpital, on insistait sur la gravité de certains cas... je sais que le bulletin, les exigences, par comparaison etc...

Vous pourrez toujours défendre votre façon de faire avec le chrono, le mètre, le ruban métrique; vous aurez tous les règlements pour vous, je le sais. Je vous dis simplement que vous ne vous grandirez pas et je fais appel à tout ce qu'il y a de généreux, de sain et de bon en vous.

En attendant donc une éventuelle suppression des notes, soyez des sages un peu généreux. La cause aura tout à gagner.

Dans le même ordre d'idées, soyez charitables et ayez grandement pitié de ceux qui ne peuvent pas. Un maître de gymnastique semblait en vouloir à l'une de ses filles qui ne pouvait ni grimper, ni courir, ni sauter et l'appelait "la grosse". De plus, il l'ignorait totalement pendant les leçons de géographie; jamais un mot gentil, un sourire, une occasion de rendre confiance.

L'enfant en a fait de très, très grandes souffrances secrètes. On la soigne à l'Office médico-pédagogique. La fillette semble reprendre un petit peu d'assurance. 'Moche'! Deux faits récents m'ont imposé ces quelques réflexions. Je les sou mets à votre appréciation en vous souhaitant d'heureuses vacances et en vous adressant mon amical salut.

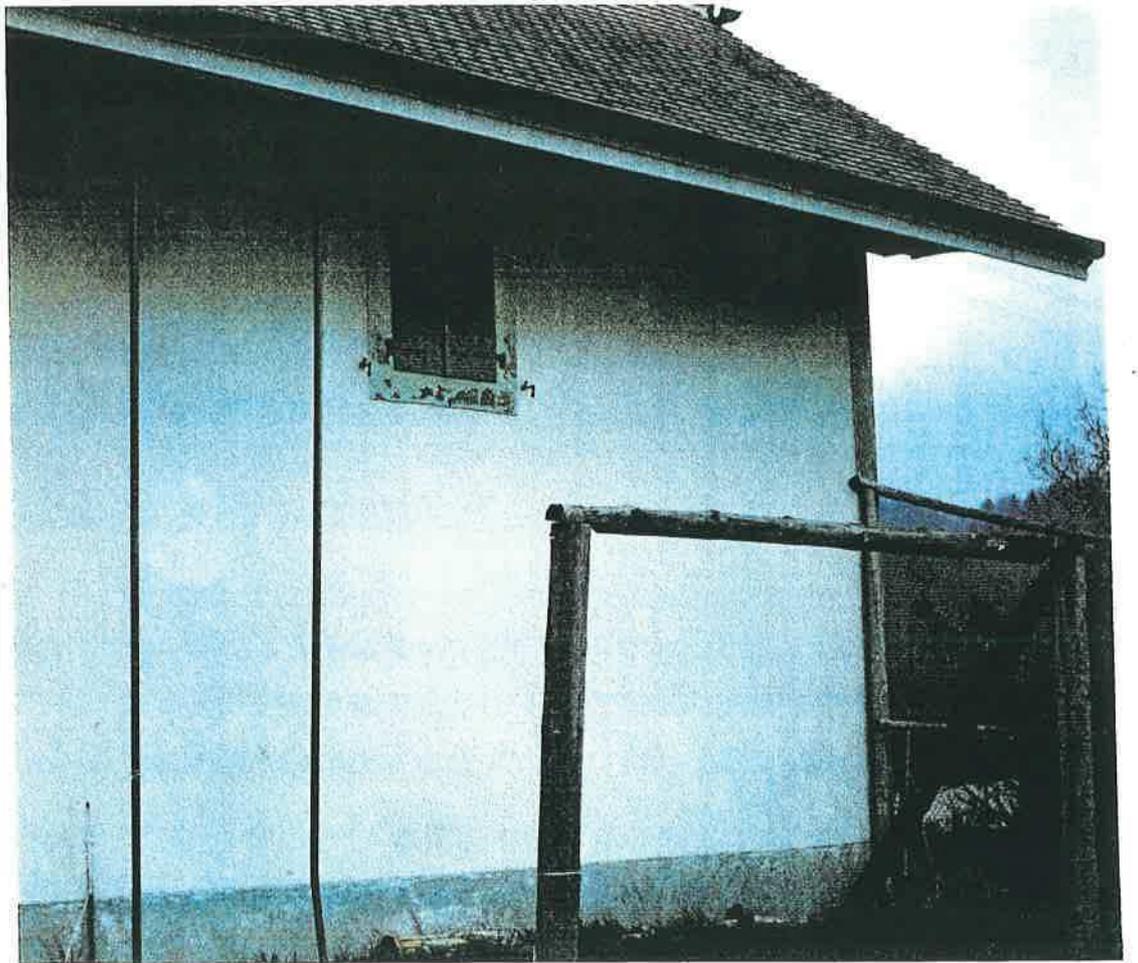
L. Perrochon

### 3.3. EVOLUTION.

"Il y a trente ans, dans la campagne vaudoise, les gosses pratiquaient leur gymnastique eux-mêmes, ou presque. Rares étaient les classes qui, ne disposant pas d'un maître de gymnastique, faisait quelque chose. Mais l'école terminée, on allait dans les bois, on se lugeait, on skiait, on s'ébattait fût-ce en allant aux taupes ou en gardant les vaches. Cette époque est finie. Il a fallu voir les choses sous un autre angle; persuader les parents et les maîtres que la gymnastique n'est pas une formalité. Qu'il ne sert à rien de faire quelques exercices dans la cour (ou même dans la classe), les enfants gardant leurs habits". <6 M.Marc Mayor, ancien journaliste sportif, dans la Feuille d'Avis de Lausanne en 1969, sous "Louis Perrochon, quarante ans au service du sport vaudois">.

Monsieur Perrochon a voulu que le canton de Vaud s'adapte : programmes fixes et respectés, installations adéquates, et, partout où c'était possible, un maître de gymnastique spécialisé. Il a voulu que la profession soit revalorisée, et il a ainsi contribué à lui donner ses lettres de créance.

Dans le canton, il n'y a donc rien, ni salles, ni matériel.



Perches du collège de Peyres-Possens.



### 3.4. LE MINIMUM.

Dans un premier temps, Louis Perrochon tâchera d'obtenir quatre perches verticales et quatre obliques dans chaque commune, et une fosse de saut. Il faut réussir à convaincre les autorités. Ce sont les instituteurs, qui, avec l'aide de leurs élèves creusent un trou, la commune fournit le sable; à moindre frais, on a donc la possibilité de faire du saut en longueur (les enfants sautent naturellement, ils en ont envie !), du saut en hauteur (on peut fabriquer des montants aux travaux manuels)... ou jouer au sable !

Comme il est impensable d'obtenir plus de quatre perches au total, un appareilleur crée un système d'anneaux coulissants permettant de les mettre verticales ou obliques. Rien n'existe, tout est à créer.

Il essaiera ensuite de doter chaque établissement d'une corde de traction, de cinq petites balles et de cinq cordes à sauter; coût de l'entreprise : fr.150'000.-. A cette époque, c'est Monsieur Oguey qui tient les cordons de la bourse, et qui les tient très serrés. C'est finalement le Sport-Toto qui accordera les fr.20'000.- nécessaires à cette première opération.

Le syndic d'une petite commune rugira : "A l'école, on apprend à lire et à écrire, on ne joue pas à la balle !" Une autre commune répondra ainsi à la lettre envoyée :

"

Village, le 27 août 1956

Au Département de l'Instruction  
Publique et des Cultes.  
Service de l'enseignement primaire.

Lausanne.

Monsieur le Chef de service.

Concerne : enseignement de la gymnastique.

Votre lettre du 7 novembre 1955 sur l'objet précité a retenu toute notre attention.

Etant donné que les frais relatifs à l'achat de petit matériel pour l'enseignement de la gymnastique seraient mis à la charge de notre commune par 50 %, cela nous confère le droit de vous faire part de nos considérations à ce sujet. Nous sommes en effet peu certains du résultat final par l'achat de ce matériel, lequel nous paraît superflu. Nous nous demandons ce qu'il adviendra de ce matériel dans quelques années, lequel fort probablement sera en partie inexistant ou relégué dans un endroit quelque part au collège, ceci après avoir occasionné une dépense bien inutile à notre commune.

Nous estimons en effet que l'enseignement de la gymnastique

dans nos écoles ne nécessite pas un tel matériel, car une culture physique rationnelle aura de très bons résultats pour le développement corporel de nos enfants. La tâche primordiale de l'école n'est pas de former des sportifs et cela surtout au détriment des branches élémentaires qu'on doit y enseigner.

D'autre part pour ce qu'il s'agit de l'utilisation de la grande salle durant l'hiver, nous devons vous préciser qu'elle n'appartient pas à la commune, elle est la propriété de la Sté immobilière X. Donc son usage pour l'enseignement de la gymnastique occasionnerait également des frais qui nous paraissent superflus.

Nous regrettons vivement de vous répondre dans ce sens, mais nous ne pouvons admettre que la commune soit mise à contribution sans discernement. Nous sommes parfaitement conscients de tout ce qui doit être fait par les autorités communales pour l'instruction des enfants, à cet effet notre commune n'a rien négligé.

Tout en espérant, Monsieur le chef de service, que vous ne prendrez pas les présentes considérations en mauvaise part, veuillez agréer l'assurance de notre distinguée considération.

Au nom de la Municipalité. Le Syndic, le Secrétaire. "

Devant tant d'incompréhension et souvent d'humiliations, il y aurait de quoi décourager tout un chacun; mais Louis Perrochon se battra d'autant plus ardemment qu'il croit en ce qu'il fait et qu'il sait qu'il a raison. Il dira d'ailleurs :

"Ce n'est finalement qu'en 1956 que l'Etat vaudois a admis ce que l'on appelle la réquisition du matériel pour la gymnastique. Ce qui signifie qu'il est à la charge des communautés et non des maîtres, comme autrefois. Désormais, toutes les salles sont équipées et les classes touchent un minimum. Mais il reste beaucoup à faire. Dans ce canton, il est plus ardu de vaincre les apathies que les oppositions qui ne sont jamais formulées directement. Tel syndic n'a jamais voulu donner le bout de terrain nécessaire : "que je sacrifie un verger, ou celui du château, pour que les gamins jouent à la paume ? Pensez-vous !". Le même : "les emplacements que vous nous proposez entrent dans le cadre des remaniements parcellaires, sont réservés pour de futures canalisations ou une route..."

Opposition scandaleuse; il faut patienter en insistant.

### 3.5. L'HOMME QUI INNOVE.

Créer des fosses, doter le canton de petit matériel, voilà déjà quelques innovations qui ont fait bien des remous, mais ce n'est pas fini !



Collège de Denezy.

"... et voilà la maison d'école, avec sa cloche et les engins..."

C.-F. Ramuz.



Salle polyvalente de Granges-Marnand.

### 3.5.1. Les douches-tunnel.

A l'époque, on ne douchait pas les élèves parce que les installations n'existaient pas ou parce qu'elles étaient inutilisables.

C'est pourquoi le nouvel inspecteur décida d'aborder ce problème délicat en 1950. Il fallait vaincre la résistance des maîtres (manque de temps), la gêne des élèves, donc faire vite, de manière plaisante, une douche-rinçage avec, si possible un moyen de séchage à air chaud et ce fut la conception de la douche-tunnel.

Il trouva deux architectes : Monsieur Jaunin à Pully, Monsieur Petitmaître au Sentier, avec un mécène, Monsieur Golay de La Vallée qui réaliseront de savants prototypes.

La première douche-tunnel est installée à Pully : "les gosses entrent d'abord dans une zone où l'eau, pulvérisée par des buses, est assez tiède. On se hâte donc vers le secteur où elle est plus chaude. Automatiquement, ceux qui sont derrière poussent un peu. Et l'on est bien obligé de passer par la zone froide pour sortir. Les buses sont à hauteur des hanches et des jambes. On élimine la transpiration, et les mères ne se plaignent plus que les cheveux de leurs filles sont défrisés, ou que les garçons attrapent des rhumes. Les élèves passent ensuite dans une salle de séchage. <6 M. Mayor, ancien journaliste sportif, dans la Feuille d'Avis de Lausanne en 1969, sous "Louis Perrochon, quarante ans au service du sport vaudois">

### 3.5.2. Les nouveaux sols.

Au vu des accidents survenant trop souvent dans les salles de gymnastique (lésion des chevilles ou du tibia), Monsieur Perrochon a tenté d'introduire des sols plus souples. Voici quels conseils il donne à ce propos dans son "cours de méthodologie" distribué aux élèves du brevet fédéral : "Planchers-sols : drainages - dalle de béton - asphalte - poutraisons - lambourrage - plancher 'Reform' - pavatex - sous-lino - linoléum. Attention à l'aération tout autour du sol. Il est important d'avoir un sol souple, élastique et non-glissant. Produits anti-dérapants".

### 3.5.3. Les salles de gymnastique.

Louis Perrochon a donc collaboré à la création ou à la transformation de 105 salles de gymnastique, de 53 salles polyvalentes, de 337 terrains de sport et une quarantaine de piscines.

Il faut réaliser que pour chaque salle, chaque terrain, chaque piscine, il faut aller trouver la municipalité, la convaincre de l'utilité de son action, revenir à la charge



Le terrain de sports de Fey.

en douceur, puis suivre le déroulement des opérations avec l'architecte qui ignore souvent tout des exigences, normes et précautions... ce qui fait dix à douze visites pour chaque projet!

Monsieur Perrochon : "Je m'empresse d'ajouter que beaucoup de communes sont très ouvertes aux problèmes de l'éducation physique de leur jeunesse. Certaines tiennent à être à l'avant-garde. Tenez, là-bas, à quelques kilomètres : Fey, pour deux classes, a su combiner les intérêts du sport scolaire et celui des clubs. On a un peu éloigné le bâtiment scolaire tout neuf et l'on y a créé un stade de football, un autre de basketball, et diverses installations annexes".  
<6 M. Mayor Op. cit.>

#### 3.5.4. L'expérience de Vanves.

"Mi-temps pédagogique et sportif en France" : tel est le titre de la petite brochure écrite par Louis Perrochon qui relate l'expérience de Vanves. Je résume :

##### 1) But de l'expérience de Vanves :

Réduire au minimum le nombre d'heures consacrées aux disciplines scolaires intellectuelles tout en respectant le programme officiel, de manière à faire une plus large place aux exercices physiques, pour obtenir un meilleur développement physiologique, et, en conséquence, un meilleur rendement intellectuel et pédagogique.

Les enfants des classes d'expérience ont été comparés à une classe-témoin, d'âge identique (environ 11 ans) et soumise, elle, au régime d'étude normal; les comparaisons portaient sur le niveau intellectuel et culturel (certificat) et sur l'état de santé, le développement physique, les performances sportives et sur quelques qualités morales.

La première expérience débute en 1950 et se termine au certificat en 1954.

##### Emploi du temps :

0830 - 1130 : travail intellectuel.

1200 - 1300 : repas.

1300 - 1330 : repos.

1330 - 1600 : -un après-midi, dessin, chant (ateliers spéciaux)  
-un après-midi de congé (jeudi)  
-les autres après-midi, sports (environ 12 heures de sport par semaine)

1600 - 1630 : repos.

1700 - 1800 : études.

##### 2) Résultats comparatifs entre les deux classes :

a) taille : différence de environ 7 centimètres

- b) Poids : différence de environ 2 kilogrammes en faveur de la classe d'expérience.
- c) capacité vitale :
  - classe-témoin : 0,84
  - classe-expérience : 1,26
- d) élasticité thoracique :
  - classe-témoin : 2,7
  - classe-expérience : 4,5
- e) succès remarquables en natation et aviron
- f) amélioration ou disparition des cyphoses, dos plats, etc...
- g) réduction des petites maladies (rhumes, bronchites, rhino-pharyngites, dérangements intestinaux, etc...), donc d'absentéisme scolaire...
- h) disparition de l'éréthisme cardiaque.

### 3) Résultats scolaires :

- a) classe d'expérience : 84 % de réussite au certificat.
- b) classe-témoin : 78 % de réussite au certificat.

Un taux de réussite légèrement supérieur chez les élèves de la classe d'expérience; mais en plus des santés fortifiées, des corps aguerris, des connaissances intellectuelles supérieures ou égales, il y a la joie qu'ont eue ces enfants d'aller à l'école.

### 4) Conclusions :

Il est inutile d'enfermer les enfants deux fois plus de temps qu'il n'est nécessaire. L'enfant, placé dans de bonnes conditions de travail, lorsque les activités sont judicieusement réparties, peut récupérer en productivité ce qu'il perd en temps de travail.

Quant à faire admettre ce principe du mi-temps chez nous... Il a déjà été difficile d'alléger les programmes scolaires pour appliquer l'ordonnance fédérale qui prévoit trois heures de gymnastique par semaine et des après-midi sportives. On notera toutefois qu'il existe depuis peu quelques classes au gymnase prévues pour les artistes et les sportifs (d'élite), mais rien pour tous les autres...

## 3.6. LE MAITRE DE METHODOLOGIE.

Monsieur Perrochon a aussi enseigné la méthodologie aux futurs maîtres d'éducation physique (CFMEP). La didactique

n'était pas enseignée, la méthodologie faisait donc "double emploi". Une vingtaine d'heures y étaient consacrées. Pour ce faire, il a mis sur papier un "cours de méthodologie" qui n'est que le résumé des cours offerts aux étudiants.

On y trouve notamment les qualités indispensables au maître de gymnastique (manquant dans le manuel suisse de gymnastique scolaire I)... et qui restent actuelles.

Ce cours est subdivisé comme suit :

1) Le maître de gymnastique et ses qualités.

Qui s'est demandé s'il a les qualités requises pour cet enseignement très particulier ?

On aime la gymnastique soi-même, on a des aptitudes et l'on croit que cela suffit...

On ne devrait pas prendre des élèves de l'Ecole Normale.

Chacun devrait désirer avant tout ENSEIGNER. La spécialisation devrait venir après.

Elle peut être dangereuse; j'ai vu des maîtres s'ennuyer parce que "mangeant immédiatement au capital"... répétant sans cesse les quelques exercices qu'ils avaient en mémoire. Aucun problème ne leur apparaissait. Ils travaillent dans le vide.

Voyons un peu les qualités qu'il conviendrait de posséder ... mais auparavant, voyons encore ce que nous recherchons dans l'enseignement de la gymnastique et énonçons quelques principes :

- a) l'enseignement de la gymnastique n'est pas un but, une fin en soi, mais il doit contribuer, comme les autres disciplines, à la formation de la personnalité complète de l'enfant.
- b) nous voulons bien sûr développer les aptitudes physiques et la résistance de chaque enfant. Cela impose un enseignement adapté à chacun, donc il est indispensable que le maître connaisse ses élèves, les observe, mesure leurs possibilités.
- c) l'école, préparant l'enfant à la vie, devra donner aussi à l'enfant le goût de l'exercice physique pour que toujours il ait ce désir de conserver sa forme physique.
- d) par l'éducation physique, on peut aussi contribuer à la formation du caractère en donnant à l'enfant la joie de vivre, le sens des responsabilités, le courage, la volonté, la décision, la gentillesse envers ses camarades, un esprit de service, d'entraide, etc...

Le maître de gymnastique a donc une grande part des responsabilités que se partagent les maîtres.

C'est lui qui a certainement le rôle le plus facile s'il sait s'y prendre, car tous les enfants aiment le mouvement. Il pourra agir d'une façon merveilleuse sur ses élèves.

Pour cela, il devra être un exemple de droiture, de propreté morale, de gentillesse, de patience, d'amour. Il sera compréhensif sans être faible, il sera patient sans être lâche, il sera exigeant sans être dur. Tout est affaire de mesure.

Qualités du caractère avant les qualités physiques.

La préparation technique a bien entendu une grande importance. Les résultats sportifs d'un maître peuvent avoir une influence certaine sur les élèves. Le champion s'imposera toujours pendant ses années de gloire. La force physique impressionne souvent le jeune garçon. Toutes ces qualités physiques ont leur importance, il ne faut pas les méconnaître, mais elles ne peuvent plus seules retenir notre attention. Elles ne sont pas la garantie suffisante d'une personnalité riche et complète. Actuellement, on cherche de plus en plus à créer des postes mixtes permettant aux maîtres de gymnastique d'enseigner une ou plusieurs disciplines.

Cette façon de faire permet au maître de s'intégrer mieux dans le collège des autres maîtres et elle prouve aux enfants que le "prof de gym" est aussi un être complet. ...Mais attention : il ne devra jamais essayer de se substituer aux autres maîtres et aussi aux parents ! Le maître de gymnastique doit donc être un exemple, il doit être l'ami de l'enfant, il doit inspirer une confiance totale.

- 2) La formation des maîtres d'éducation physique (chez nous, à l'étranger, tendances nouvelles).
- 3) Principes méthodiques pour l'enseignement de la gymnastique.
- 4) Connaissances de l'enfant - de l'adolescent.
- 5) La tenue de gymnastique.
- 6) L'heure de gymnastique par rapport au reste de l'horaire.
- 7) L'expérience de Vanves.
- 8) Salles de gymnastique (dimensions, vestiaires, sol. acoustique, engins, toilettes, etc.). Je citerai là le premier chapitre : les besoins en salles.
  - une salle pour 12 classes d'école
  - une salle par commune de 1000 à 2000 habitants
  - deux salles par commune de 2000 à 5000 habitants
  - trois salles par commune de 5000 à 8000 habitants
  - une nouvelle salle pour toute fraction de 3000 habitants en plus.
- 9) Le terrain de gymnastique.
- 10) Connaissance des manuels.

En regardant le cas de son petit-fils Alexandre  
âgé de 8 ans, déjà submergé par la dépression  
et la mort !

a) manuel de gymnastique pour garçons, se composant de quatre volumes (édition de 1960) :

- livre I : théorie.
- livre II : premier degré.
- livre III : deuxième au quatrième degré.
- livre IV : sports et exercices dans le terrain.

b) manuel de gymnastique pour l'enseignement aux filles.

Pour chaque manuel, il donne des conseils sur l'utilisation du livre, sur la manière de mettre en pratique certaines parties de leçon.

Exemple pour la leçon de jeux; le travail de cette matière doit se faire de la façon suivante :

Mise en train et exercices de tenue.

La leçon doit toujours commencer d'une façon différente, renoncer au traditionnel 1/4 de tour et à la marche infernale autour de la salle. Il faut utiliser l'espace au maximum, dans des formations diverses, libres, spontanées, alterner les exercices statiques avec les exercices de déplacements, les exercices à terre avec les sauts. Le point de vue psychologique doit être marqué par un rythme plus rapide, un nombre de répétitions accru. Suivant la saison, les conditions atmosphériques, cette première partie de la leçon peut être écourtée ou au contraire prolongée.

11) La note de gymnastique.

Voici ce qu'il en dit dans les années 60 et qu'il pense encore en 1990

"Il est navrant de constater combien la note a d'importance dans nos écoles actuellement. Autrefois, c'était surtout dans les écoles secondaires qu'on utilisait ce moyen d'appréciation. Il s'est généralisé aussi à l'école primaire. C'est une vraie comptabilité que les maîtres établissent pour classer un élève. Les enfants ne peuvent, dans certaines classes, plus dire un mot sans être taxés, payés, catalogués. C'en est angoissant et navrant. L'enfant arrive à ne travailler que pour la note, ayant un souci constant de l'interrogation. La note devient une hantise, une obsession qui empoisonne toute la scolarité des moyens et faibles, consciencieux et soucieux. Certains maîtres de gymnastique n'échappent pas à ce besoin de tout taxer, de tout mesurer. On ne trouve chez eux plus rien de gratuit, de généreux, d'éducatif. Or, s'il est une discipline qui pourrait se passer de note, c'est bien la gymnastique, l'athlétisme, les jeux. Ce seraient encore le chant, le dessin, ces disciplines qui devraient faire la vie belle !

Qu'au moins alors nous apprécions le travail de nos élèves avec une certaine générosité, beaucoup de compréhension,

nous rappelant qu'un échec dans la salle de gymnastique est parfois plus humiliant qu'une mauvaise dictée. Et puis, n'insistons pas sur les déficiences de ceux qui ont de la peine. Essayons d'apprécier l'effort, ne rapportons pas tout aux plus doués. Soyons humains. Encourageons, donnons confiance. Pour ce faire, ne distribuons pas des 3, des 2 des 1 de ... gymnastique. Conseillons plutôt aux parents de faire voir leur enfant par le médecin, il lui manque peut-être quelque chose ou il passe par une période de croissance. Soyons perspicaces, soyons bons, restons clairvoyants et sensés".

## 12) Conclusion.

Monsieur Perrochon y rappelle aux étudiants qu'ils doivent se perfectionner constamment pour rester à niveau, qu'ils doivent écouter les maîtres ayant déjà de l'expérience et que l'éducation physique doit s'intégrer dans l'éducation générale, l'apport du spécialiste devant être riche, indispensable et apprécié !

Autant ces conseils aux jeunes maîtres sont restés actuels, autant par contre les moyens mis à leur disposition ont changé :

Monsieur Prahin me racontait, par exemple, qu'il avait préparé toute une série de tests (sauts en hauteur, longueur, lancer, grimper de perches, etc... pour filles et garçons) pour noter les élèves. Il les a montré à Monsieur Perrochon; ils en ont discuté et ce dernier a proposé quelques modifications (éventuellement, au 100 mètres, partir du plus rapide à qui on met 10, et descendre les notes à partir de lui, ou faire des tabelles avec la moyenne des résultats pendant cinq ans pour les petits, les moyens et les grands. Monsieur Prahin a donc 'pondu' ces tabelles d'une part pour les filles, d'autre part pour les garçons, et ce pour toutes les années d'âge de 10 à 16 ans ! Tout cela à la plume ! Chapeau !

## 3.7. ANECDOTES.

Monsieur Maccabez, conseiller pédagogique pour la gymnastique :

### 3.7.1. Le char à foin.

"Un jour que mes tante et oncle revenaient des champs avec un char chargé de foin, le véhicule vint à se renverser et le foin à se répandre sur la route. Monsieur Perrochon, qui passait à ce moment par là, s'était tout naturellement arrêté et avait donné un coup de main pour recharger. Ces personnes ont été très touchées par le geste".

### 3.7.2. L'inspecteur fantôme.

"Monsieur D., professeur de comptabilité au Collège d'Yverdon, est chargé d'enseigner deux heures de gymnastique par semaine. C'est le lendemain des courses d'école et l'horaire de la maison est quelque peu perturbé. A onze heures, monsieur D. arrive devant la salle de gymnastique pour donner sa leçon; mais les élèves ne sont pas là. Il fait la déduction que la leçon a été supprimée. Il enfourche sa bicyclette et prend le chemin de la maison. Tout à coup, il croise l'un de ses élèves qui lui indique que la classe s'est rendue sur le stade. Alors il croit rêver : il aperçoit, de loin, par-dessus la haie, une forêt de bras qui se déplacent avec un bel ensemble. Mais, oh surprise ! quelqu'un dirige la classe. Il s'approche, les deux hommes sourient, se tendent la main et se présentent : "Louis Perrochon, inspecteur de gymnastique". La discussion reprend après la leçon; on bavarde joyeusement de gymnastique bien sûr, mais aussi d'autre chose, du cadre magnifique... Le lendemain, M. D. m'interpelle et souriant me dit : "Ton inspecteur de gymnastique, quel chic type !" <discours de l'AVMG à l'occasion de la retraite de M. Perrochon>

Louis Perrochon :

### 3.7.3. Quel inspecteur ?

"Il s'agit d'une salle de gymnastique née de la transformation d'un pressoir à la Côte. L'architecte et un municipal m'ont appelé à plusieurs reprises, et comme il se doit, je suis invité pour l'inauguration. A l'heure précise, je m'annonce au syndic qui a ce cri du coeur : "Ah ! Ce n'est pas Monsieur Molles (inspecteur scolaire) qui vient !" Comme j'ai compris sa déception ! Mais ce syndic, vers 23 heures, pour se racheter peut-être, m'offre l'une des deux bouteilles de 1945 qu'il gardait jalousement !"

### 3.7.4. La baffe.

D'un maître de gymnastique de Lausanne à M. Perrochon : "Si Madame X. (on vient de lui refaire un tendon d'Achille) reste impotente, on pourrait la prendre comme inspectrice de gymnastique !"

### 3.7.5. La nouvelle vague.

"En 1953, à la Côte : je demande au syndic, petit homme malicieux, gros vigneron, comment il se fait que la municipalité vienne au devant de nos désirs pour créer des installations sportives".

"C'est la nouvelle vague", répond-il en roulant une cigarette, puis parlant des montagnes de neige qui paralysent le pays, il ajoute: "Ceux de Saint-Georges pellent la neige et nous on goûte le nouveau !"

### 3.7.6. Le gaillard.

"Chavannes-le-Chêne, dix heures du matin, l'heure de la récréation, les enfants jouent dans un préau couvert de gros cailloux. J'arrête ma voiture face au collège où je retourne pour la deuxième fois en quelques jours pour apporter deux ballons 'empruntés' au riche collège scientifique ! Les enfants cessent leurs jeux, regardent, me reconnaissent et crient : "Revoilà le gaillard !"

Monsieur Beauverd:

### 3.7.7. Les classes de la Cathédrale.

N'a-t-il pas proposé au cours d'une séance d'ouvrir des classes dans la Cathédrale pour vaincre la pénurie ? "C'est bien cela, Louis, un fonceur qui ne connaît et ne reconnaît jamais l'indécision"... ce qui lui a d'ailleurs valu un sonnet de Georges Molles (inspecteur scolaire) à l'occasion de sa retraite :

Sonnet... à Louis.

"Vous parlez d'un problème insoluble, inouï,  
De dure pénurie et c'est pourquoi je tique.  
Vous n'êtes pas roublards et pourtant sympathiques :  
Je ne mise sur vous qu'un modeste... Louis !

Des jeunes, on en a, pour l'enseignement, oui,  
Mais on n'a pas de... place et c'est le point critique :  
Pas d'endroit pour l'étude et pour la didactique,  
Eh bien ! Moi je répons, Moi Perrochon Louis :

Reprenez du bon sens, il faut être logique,  
Réfléchissez un brin et soyez donc pratiques.  
Vous voulez de l'espace et non pas un bocal ?

Pourquoi cette inquiétude absurde et générale ?  
Quoi ? Pas la moindre classe et le moindre local ?  
Alors, utilisez, Messieurs, la CATHEDRALE !

### 3.7.8. L'indemnité.

Une dernière anecdote qui a marqué beaucoup de monde : lors des séances de perfectionnement des maîtres, ces derniers avaient droit à environ fr.10.- d'indemnité. Mais Monsieur Perrochon avait toujours le cas d'une personne en difficulté à présenter... Cet argent était invariablement utilisé, par son intermédiaire, pour quelque bonne oeuvre. En effet, il connaissait et suivait des personnes malades ou handicapées, récoltait cet argent et l'apportait régulièrement, ce qui était aussi l'occasion de rendre une visite. Il tenait sa comptabilité très exactement; cette activité dura une vingtaine d'années et fut reprise par un de ses collègues.

### 3.8. LA RETRAITE.

"Je me suis amusé à calculer combien de temps de mes soirées j'ai donné à ma tâche.

Si je compte l'année à trois cents jours ouvrables durant vingt ans, cela fait six mille jours.

Si je dis que j'ai travaillé chaque soir deux heures en moyenne pour la correspondance et les téléphones, et c'est un minimum, cela donne douze mille heures, soit mille cinq cents journées de huit heures, soit environ quatre années de 'boulot'. L'état me redoit donc quatre ans de vacances (heures supplémentaires, comme on les appelle dans l'administration) !

Mais ce n'est pas ainsi que j'ai compté; je me suis donné à mon travail sans calcul, heureux quand je pouvais encore le soir, rendre un service à quelqu'un, selon mes possibilités. Ai-je bien fait, ai-je déraisonné ? Vous seuls pouvez approuver ou blâmer".

Monsieur Perrochon donna sa démission et prit sa retraite le 31 août 1969.

A cette occasion affluèrent des communes, sociétés, amis, différents milieux gymniques (auxquels il avait envoyé une lettre circulaire), de nombreux témoignages d'estime, de sympathie, d'amitié, et des lettres de remerciements. A noter qu'il avait aussi pris congé de tous les concierges des établissements du canton en les remerciant de leur collaboration !

Il est intéressant de constater que le travail de Monsieur Perrochon a été souvent difficile, qu'il s'est heurté à l'indifférence, qu'il a souvent dû lutter pour arriver à ses fins; mais l'image qui reste de lui dans le canton n'est surtout pas celle de l'inspecteur qui voulait imposer telle ou telle construction, mais celle d'un homme paisible, qui savait s'y prendre pour obtenir ce qu'il voulait; il savait où il allait et y emmenait tout le monde.

Il était forcément particulièrement bien placé pour être remarqué, puisque sa fonction d'inspecteur (et auparavant celle de maître d'éducation physique à l'Ecole Normale) était unique dans le canton. Et ce sont ses qualités de coeur qui ont fait de lui un point de mire aimé, admiré et respecté, plutôt qu'une cible.

Pour terminer, je citerai son dernier mot aux enseignants vaudois paru dans "Educateur et bulletin corporatif" du 27 juin 1969.

"Les adieux de l'inspecteur cantonal de gymnastique :

Au moment de prendre ma retraite, je mesure mieux tout ce qui reste à faire pour que le canton soit bien équipé matériellement, pour que les installations soient conformes, entretenues, utilisables, pour que les espaces verts soient suffisants, pour que les places d'exercices, de jeux,

de détente soient là, pour que chaque maître, chaque directeur, chaque municipalité, tous les parents soient conscients de l'éducation physique, nécessité vitale pour l'enfant, laquelle garantira à la génération montante un minimum d'équilibre.

J'ai fait ce que j'ai pu dans un climat gentil, agréable, trop souvent cependant fait d'indifférence. Je me suis agité, démené, j'ai essayé de remuer ce pays; parfois, je me suis enlisé, j'ai piétiné ou suis parti seul...

Ce canton, je l'ai parcouru avec admiration; vos élèves, je crois les avoir aimés autant que vous.

Maintenant, je vous quitte et passe la consigne le coeur plein de reconnaissance en vous disant : "Ne vous découragez jamais, ne mangez jamais au capital, renouvelez-vous, poursuivez la tâche avec votre jeunesse, votre enthousiasme, de toutes vos forces sans compter ni les heures, ni les déceptions. Restez joyeux et confiants. Signé : l'inspecteur cantonal de la gymnastique."

#### 4. SES AUTRES ACTIVITES .

##### 4.1. ASGF (Association suisse de gymnastique féminine)

En 1929, Louis Perrochon créa à Bercher une société de gymnastique féminine, qu'il dirigea. "La gymnastique féminine me paraît être le mieux en rapport avec notre gymnastique scolaire".

Cette gymnastique était surtout destinée aux femmes de 30-40 ans soumises durant la journée à un travail astreignant (paysannes, femmes d'artisans, etc.). Cette gymnastique leur apportait détente et plaisir.

En 1932, l'ASGF le nomme directeur des cours de cercle pour la Suisse romande. Du comité technique de l'association vaudoise, il passa au comité technique de l'association suisse où il sut se faire apprécier à tel point qu'il se vit chargé de la présidence dudit comité. Il fallait qu'il possédât l'autorité nécessaire et la connaissance du dialecte suisse allemand. Une présidence fédérale à un romand, c'est plutôt rare ! Il ne resta qu'une année à ce poste, puisqu'il fut mobilisé.

Jeanne Hunziker, membre honoraire fédéral et ancienne présidente de l'ASGF se souvient (article paru en 1969 dans "Le gymnaste suisse" : "Je l'ai connu au cours pour instituteurs et institutrices à Fribourg en 1929. Lors de l'enseignement mutuel par groupes, il se trouvait en compagnie de cinq ou six messieurs, tous plus âgés. Comme je passais pour le contrôle, j'entendis soudain : "Le groupe des lions !" Et ça partait. C'était Louis Perrochon, le benjamin qui entraînait gaiement son groupe. Ce fut ma découverte du garçon intelligent, droit, enthousiaste, meneur d'hommes et pourtant d'une sensibilité très vive. Cette sensibilité le servit pour la peinture, son violon d'Ingres, pour les contacts humains et aussi pour la gymnastique féminine."

Son activité au sein de cette association dura de 1929 à 1940.

##### 4.2. SSMG (Société suisse des maîtres de gymnastique)

Créée en 1858, cette société a fusionné avec l'ASMG (association suisse des maîtres de gymnastique) et l'APEP (association des maîtres d'éducation physique du gymnase) pour devenir en 1980 l'ASEP (association suisse d'éducation physique).

Monsieur Perrochon fonda des sections de gymnastique dans le canton; les maîtres venaient parfois d'assez loin en train,

à pied ou à vélo et se réunissaient une fois par mois pour partager leurs expériences; Monsieur Perrochon montrait une leçon, ils la travaillaient ensemble et en discutaient; ils prenaient aussi du temps pour les jeux d'équipe et concluaient la séance par un souper et une joyeuse soirée.

Il donna quelques cours aux instituteurs et institutrices à La Chaux-de-Fonds, Morat et Fribourg.  
Il fut ensuite directeur de cours cantonaux.

#### 4.3. CFGS (Commission fédérale de gymnastique et de sports)

La CFGS, instituée en 1874 par le Conseil Fédéral, joua un rôle prépondérant dans toutes les questions ayant trait à la gymnastique; comme aucun département ne s'occupait de l'éducation physique ou morale de la jeunesse, c'est le DMF qui fut chargé de l'organisation et de la surveillance de l'enseignement de la gymnastique dans les écoles, puis après la scolarité obligatoire. Il proposa donc la constitution de la CFGS, organe consultatif, subordonné au chef du DMF. (Actuellement, la CFGS dépend non plus du DMF mais du Département Fédéral de l'Intérieur).

Cette commission traite des questions relatives à la gymnastique scolaire, à l'école fédérale de Macolin, à l'enseignement physique post-scolaire. Elle organise les examens pour l'obtention du diplôme fédéral de maître de gymnastique; elle propose les subventions fédérales qu'il faut allouer aux associations sportives et renseigne le DMF sur le développement de l'éducation physique en Suisse et à l'étranger. Cette commission est composée de membres représentant les directeurs de l'instruction publique, l'armée, les associations de sport et de gymnastique, en tenant compte des régions linguistiques.

C'est en 1946 que Monsieur Perrochon devint membre de cette commission et en 1960 qu'il accéda à la haute fonction de président; le premier romand depuis 1874 ! Il fut président de la sous-commission de gymnastique scolaire, membre de celle des examens fédéraux de maître de gymnastique, de celle de l'EFGS (Ecole fédérale de gymnastique et de sports) et rapporteur pour la construction de places de gymnastique et de sports.

#### 4.4. ANEP (Association nationale d'éducation physique)

De 1954 à 1967, il fut membre de l'ANEP puis président de la commission pour les places de gymnastique et de sports. Cette commission formée d'architectes, de techniciens et de maîtres d'éducation physique organise chaque année des cours

de formation de conseillers techniques (inspecteurs de gymnastique, architectes, etc.). Elle se documente sur les nouveaux matériaux, les nouvelles conceptions et est en contact avec des artisans et des fabriques du pays. Son but est de conseiller les communes, associations, fédérations, écoles privées, instituts, etc. lors de construction quelconque.

#### 4.5. COMMISSION CANTONALE DU SPORT-TOTO.

Présidée par le chef du département de l'instruction publique, cette commission est chargée de répartir les fonds destinés à l'expansion du sport amateur et de la culture physique. Louis Perrochon, membre de 1949 à 1969, était donc bien placé de par ses autres activités, pour collaborer à cette tâche. Ouvert aux intérêts des associations et à ceux de l'école, il a su les concilier et les lier, facilitant ainsi grandement la tâche de cette commission. A nouveau, ses compétences dans le domaine du sport, sa connaissance des hommes le font apprécier à sa juste valeur.

#### 4.6. GYMNASTIQUE MEDICALE.

Depuis toujours, Louis Perrochon a été préoccupé par les problèmes de dos que posaient les enfants et que l'on retrouvait à l'âge adulte; son intérêt l'a poussé à passer des vacances dans un hospice orthopédique pour en apprendre davantage.

Il conseillait aussi les infirmières de Montagibert qui souffraient du dos et leur donnait des cours.

Il 'pondit' enfin la petite brochure "Votre dos est important" dont tout le monde se souvient.

#### 4.7. L'ARMEE.

Comment êtes-vous devenu Colonel ? "J'ai bien nettoyé mes deux chevaux". Et c'est vrai dans toutes ses activités; il fait bien les petites choses, si bien qu'elles deviennent grandes...

Monsieur Rouge, Lieutenant-Colonel, raconte : "On ne saurait broser un portrait de Monsieur Perrochon sans évoquer sa carrière militaire. Avant de devenir Colonel, il a commandé pendant la mobilisation de 39-45 le groupe de subsistance chargé de ravitailler la 1ère division, préfiguration de nos magasins à grande surface. Ce groupe achetait le bétail, à raison d'environ seize têtes par jour, préparait la viande, faisait le pain et, le plus souvent par chemins de fer, distribuait toutes les denrées nécessaires à la troupe.

Il fournissait aussi la paille des cantonnements, parfois le bois de feu, les fourrages pour les chevaux, et sur la fin, le carburant pour les véhicules. C'était une grande entreprise. Avec fermeté, mesure, le jeune Major Perrochon a trouvé là de quoi faire valoir ses talents d'organisateur. Il savait faire confiance à ses hommes, avait un esprit de décision et une faculté à stimuler l'ardeur de ses subordonnés, lesquels se faisaient du reste un point d'honneur de ne pas le décevoir. Le service militaire est aussi un lieu de rencontre privilégié entre personnes venant d'horizons les plus divers. Sur ce point également, l'esprit ouvert et naturellement conciliateur de Monsieur Perrochon ont fait merveille.

Je me souviens de repas qui ne se caractérisaient pas seulement par la qualité de la cuisine, mais surtout par la vivacité des conversations et par les parties de cartes qui suivaient. Le commandant affrontait alors un médecin neuchâtelois de bonne famille, un industriel morgien bien connu et un adjudant facétieux, qui tous trichaient peu ou prou. Le seul qui ne le faisait pas était notre Major; cela ne l'empêchait pas de gagner la partie plus souvent qu'à son tour".

En outre, il dirigea le Centre de préparation physique de la 1ère division dont il fut l'officier de sports pendant plus de dix ans.

Quelques souvenirs :

"Je vois encore rentrer de Broc ceux de mes camarades de service qui passèrent au Centre militaire de préparation physique - c'était, je crois, l'appellation officielle, mais, à physique, on aurait dû ajouter "et morale" - des camarades enchantés, gagnés, et combien ! à la cause d'une gymnastique magnifiquement conçue, et nous faisant partager leur enthousiasme dès les petites heures au cours des exercices qui suivaient immédiatement la diane." <7 M. Cavin, chef de service.>

"Je passe un bout de soirée sur un banc d'écurie avec un beau 'tringlot' que je voudrais connaître, il gardait les chevaux. Ce jeune homme cultivé, plein de sagesse, de modestie, de perspicacité m'impressionne très fort et je comprends que ce ne sont pas les galons qui font l'autorité. Le jeune Pradervand venait de me donner la plus profitable des leçons, mais depuis lors, je suis complexé face aux soldats qu'on veut bien me prêter".<8 M. Perrochon, 1929>

Pendant les cours de préparation physique à Macolin, Louis Perrochon voulait que tout le monde soit en training, ainsi, il n'y avait plus de différences entre les hommes; les soldats n'étaient plus obligés de saluer leurs supérieurs..." <9 M. Prahin>

## 5. LA GYMNASTIQUE DU 3<sup>ème</sup> AGE .

### 5.1. HISTOIRE DE LA GYMNASTIQUE POUR LES PERSONNES AGEES DANS LE CANTON DE VAUD.

"Monsieur le pasteur Schwitzguébel, président de Pro-Senectute Vaud, a entendu parler des cours que Madame Zellweger donne en Suisse allemande, à des malades, selon la méthode du Dr Helmel.

M. Schwitzguébel me demande d'organiser les leçons de gymnastique pour les personnes âgées de ce canton, surtout pour les pensionnaire des maisons de retraite, dont il est le président.

Nous sommes en 1964.

La Maison 'Val Paisible", sur les hauts de Lausanne, sera notre 'banc d'essai'.

La première leçon vaudoise est donnée le 15 janvier 1965. Les locataires de cette Maison viennent nombreux à la séance d'information, mais on est méfiant... "faire de la gym à notre âge !" et c'est avec un groupe de 25 à 30 personnes que je fais mes premières expériences. Ces élèves ont de 60 à 90 ans, sont fidèles et, ensemble, chaque semaine, nous exerçons, nous jouons, nous dérouillons nos articulations. Un ancien maître d'éducation physique, M. Burnet, accepte de donner les leçons que je prépare, aux paroissiens de Saint-Marc. Il faut que nous puissions échanger nos impressions, comparer, nous orienter.

Très tôt, on parle de ces séances, dans tous les milieux; les curieux sont nombreux qui veulent voir et savoir. Les paroisses lausannoises et le Centre Social Protestant de Genève, s'intéressent à ce mouvement, nous pressent d'organiser des leçons pour les leurs et, après deux ans d'essais prudents, réfléchis, nous organisons une séance d'information, à Lausanne, le 26 novembre 1966.

Le départ est donné, il faut aller de l'avant. Notre premier souci est de former des moniteurs avertis, doués et dévoués. Nous organisons un premier cours à Lausanne en décembre 1966 et un premier cours à Genève en janvier 1967 avec une vingtaine de participants pour chaque cours.

Les effectifs augmentent constamment : 47, puis 60, puis 80 moniteurs inscrits.

Nous avons le sentiment que cette activité répond à un besoin certain.

Hélas, nous sommes bientôt débordés et devons étudier l'organisation de cours fractionnés pour les différentes parties du canton.

Il nous faut alors des collaborateurs, des directeurs de cours. Ce sont :

Mme Schaad, passionnée par les problèmes du 3<sup>ème</sup> âge,  
Mesdames Durussel et Perrottet, institutrices,  
Madame Barré, championne de ski,  
Monsieur Prahin, maître de gymnastique,

Une première journée d'information à l'intention des représentants des cantons est organisée à Berne le 22 janvier 1969. Il est dit aux participants ce que peut être la gymnastique aux personnes âgées, le but poursuivi et on leur demande de trouver dans chaque canton deux à quatre personnes qualifiées techniquement pour être formées comme instructeurs responsables ensuite de la formation des moniteurs cantonaux. Ces futurs instructeurs suivent un premier cours central à Macolin le 26 février 1969, un deuxième à Zürich et Lausanne en octobre 69, un troisième en mars 70, de nouveau à Zürich et Lausanne.

L'association suisse de gymnastique féminine nous offre ses services, met ses monitrices à notre disposition (cours spécial à leur intention en juin 1970).

Bref, le mouvement part très bien, l'enthousiasme et la bonne volonté sont là, c'est merveilleux.

Lors de ces premiers cours, nous payons le voyage et un cervelas aux participants; notre budget est modeste, modeste... Les frais sont couverts par la Fondation pour la vieillesse qui se débrouille avec un département quelconque.

Toute cette aventure a un caractère spécial. Il n'y a rien d'officiel; on n'a pas d'argent, on doit refuser des bonnes volontés. C'est une leçon enrichissante."

Monsieur Perrochon avait accepté la présidence du premier comité suisse pour une année, et l'a gardée pendant trois ans.

A 70 ans, il cessa de diriger les cours vaudois et passa les rênes au petit état-major constitué, parfaitement orienté et préparé.

Sur le plan suisse, tout s'est consolidé, structuré. Les 3000 groupements se sont constitués en Fédération suisse pour la gymnastique des aînés, avec subsides, tarifs, subventions et règlement.

### 5.3. DEFINITION.

"Lorsqu'on propose de faire de la gymnastique à des personnes de 70 ou 80 ans, on obtient tout d'abord un sourire fait de doute et de scepticisme et ce n'est qu'après de sages démonstrations qu'on obtient l'adhésion des intéressés. Il ne s'agit plus en effet d'accomplir des performances au reck et aux barres parallèles et l'on devrait probablement renoncer à ce terme de "gymnastique" qui rappelle trop les exercices exécutés à l'école ou dans les sociétés.

Les mouvements étudiés et adoptés ont pour but de maintenir une certaine souplesse des articulations, de faire exercer encore les organes de la respiration, de la circulation, de garder aux muscles le maximum de tonicité, d'élasticité et de force, d'assurer à tout l'organisme vie et santé.

Mais ces résultats seraient insuffisants si l'action du cerveau n'était pas sollicitée, si le moral n'était pas soutenu

et la volonté stimulée par ces séances de culture physique et morale.

Et il est heureux de constater combien ceux qui acceptent de faire cet effort sont récompensés et encouragés dans leur tentative.

Pour la compréhension du problème, nous nous permettons de donner ci-dessous un exemple de leçon rédigée à l'intention de personnes non-entraînées qui n'ont plus d'activités et qui risquent de s'ankyloser... avant l'âge."

Exemple de leçon :

debout :

- 1) marcher en cercle en se donnant les mains.
- 2) secouer les mains en haut, en bas, à différentes hauteurs.
- 3) idem, mais de gauche à droite.
- 4) secouer une jambe de côté, en avant, en arrière.
- 5) main gauche sur l'épaule : tourner l'épaule en cercle en avant, en arrière.
- 6) idem, mais tourner les deux épaules.
- 7) lever l'épaule gauche, la droite.
- 8) bras fléchis, mains aux clavicules : balancer les deux bras de côté avec deux mouvements de ressort.
- 9) fléchir et tendre légèrement plusieurs fois les genoux, les bras pendant le long du corps.
- 10) balancer les bras en avant, en haut et mouvement de ressort.
- 11) main sur les hanches : fléchir légèrement les genoux en fléchissant légèrement le torse en avant, en avançant les coudes.
- 12) exercices respiratoires :
  - a) mains sur le ventre : expirer, inspirer.
  - b) mains sur les côtes, devant, derrière : expirer, inspirer.
- 13) marcher de façon rythmée (lentement, plus vite, lentement).

assis sur une chaise :

- 14) bras derrière le dossier de la chaise :
  - a) lever une jambe fléchie en avant, puis l'autre.
  - b) poser le talon en avant puis la pointe du pied en arrière.
- 15) se masser le ventre, les cuisses, les jambes.

Lecture, musique : repos physique.

debout :

- 16) frotter la nuque.
- 17) masser derrière l'oreille en tirant les doigts en avant.

assis :

- 18) pencher la tête en avant, en arrière.
- 19) pencher la tête à gauche, puis à droite, sans la tourner.

- 20) tourner la tête à gauche, puis à droite.
- 21) exercices de respiration.
- 22) petite balle : passer la balle d'une main dans l'autre.
- 23) laisser tomber la balle, la recevoir.
- 24) marcher en musique dans la salle.

"Cette leçon toute simple montre que l'on travaille assis sur une chaise ou debout, qu'il n'est pas nécessaire d'être spécialement préparé, qu'on peut faire les mouvements en costume de ville, même avec des souliers (un costume adéquat avec pantoufles est cependant préférable). Cette leçon qui peut durer une heure, est interrompue au milieu par quelques instants de repos, meublés par une lecture, un bref entretien ou de la musique. Donnée avec joie et entrain, mais aussi avec mesure, elle apportera à ceux qui la vivront, un sentiment de bien-être certain, une détente heureuse, un moment bienfaisant."

#### 5.4. LA GYMNASTIQUE A DOMICILE.

Cette activité de gymnastique des aînés tient une grande place dans le coeur de Monsieur Perrochon; c'est le travail de sa retraite (l'un des !).

Outre la constitution de groupes de travail, il a assumé gracieusement, de 1979 à 1984, la rédaction et l'illustration d'une rubrique très appréciée dans le journal "Aînés" : "gym des aînés à domicile".

"Il y a des personnes qui ne peuvent se joindre à un groupe de gymnastique pour aînés, que nous aimerions aider, en leur suggérant, mois après mois, quelques exercices à faire chaque jour à la maison.

Ce qui "cloche" quand on avance en âge, ce sont souvent les articulations; elles se "rouillent", se "grippent", fonctionnent mal, sont douloureuses.

Il faut alors réagir, avoir un peu de volonté et le désir de rester en forme.

La répétition de l'exercice est importante, la régularité de l'effort est essentielle et quand l'habitude est prise, il n'y a plus de problèmes !

Actuellement, le journal "Aînés" a à nouveau une rubrique "gymnastique"; mais Monsieur Perrochon lui trouve le défaut suivant : "ils ont voulu varier les exercices qui sont de plus en plus compliqués, de plus en plus difficiles; il ne faut pas oublier que les gens en forme peuvent se joindre à un groupe et que cette rubrique devrait être destinée avant tout à ceux qui n'ont plus cette possibilité".

Monsieur Prahin me racontait que la gymnastique des aînés, ce sont les mouvements de la vie; il faut comprendre d'abord de quels mouvements on a besoin pour les gestes quotidiens (lever les bras pour se coiffer, se baisser pour mettre ses chaussures) et les appliquer dans des exercices.

"Il est bien évident que le but d'une fédération sportive est de faire du sport. Mais, direz-vous, quels sports peut-on pratiquer avec un corps légèrement fatigué ou usé ? Eh bien toute une gamme est offerte aux aînés :

- La gymnastique : un sport simple à mettre sur pied, facile à adapter et qui se pratique depuis l'école. Il est aisé de trouver un local approprié.
- La natation : moins évidente à organiser, car il faut l'élément principal "l'eau", c'est-à-dire la piscine chauffée. Heureusement, il en existe de plus en plus.
- Le ski de fond : ce sport qui ne se pratique bien entendu qu'en hiver, est bien apprécié.
- La danse folklorique : un divertissement gai, qui peut même être pratiqué lors de rencontres intercantionales.
- Gym dans les homes : les personnes placées en institution ne sont pas oubliées. Des mouvements appropriés pour elles sont étudiés.
- Gymnastique 50 : cette nouvelle discipline est en train de germer dans l'esprit de la fédération car les aînés restent de plus en plus jeunes." (Journal "Sportez-vous bien !")

Actuellement, dans le canton de Vaud, le mouvement compte 3700 gymnastes (270 groupes), 500 nageurs (28 groupes), 60 danseurs (6 groupes). Certaines personnes cumulent les activités. Dans le cadre de Pro Senectute, il est aussi possible de faire de la marche, du vélo et des cours de self-défense.

## 6. LE PEINTRE .

C'est pendant l'Ecole Normale que Louis Perrochon fit la connaissance d'un déserteur français, spécialiste de droit, pianiste et peintre, qui vivait à Lausanne. Il habitait une mansarde où Louis Perrochon vint régulièrement le samedi peindre avec lui. C'est ainsi qu'il pris goût à cet art. Sa première huile date de cette période; sa carrière de peintre débuta ainsi en 1920 et dure toujours; sa dernière exposition (décembre 1989 à la Galerie de l'Athénée) en témoigne.

Son oeuvre (2203 peintures à l'huile, plusieurs centaines d'aquarelles et de dessins) représentent soixante-cinq ans de sa vie dont vingt de retraite.

Huile ou aquarelle, que préfère-t-il ?

"Il faut aimer les deux : l'aquarelle est un cri du coeur, un jet, une impression difficile à traduire, mais bien intéressante; l'huile demande du métier, c'est un travail sérieux, en profondeur".

### 6.1. SOIXANTE-CINQ ANS DE PEINTURE.

En dépit de ses très nombreuses activités, Louis Perrochon a toujours su réserver de son précieux temps à la peinture. Mais il a dit : "c'est étrange, je n'ai pu m'arrêter quelque part où j'étais séduit par un éclairage, par une perspective alors que j'avais un travail sportif à accomplir. Il me faut la tranquillité d'esprit totale (...) J'ai toujours mes aquarelles avec moi. Mais je ne m'en sers que si j'ai le sentiment de n'avoir rien d'autre à faire".

D'un autre côté, c'est aussi une activité qui lui a permis de surmonter bien des difficultés... Et elles n'ont pas manqué.

Louis Perrochon s'est inspiré de deux artistes de grand talent Bosshard et Clément; "Le premier lui ouvrit la voie qui permet d'aller au-delà de la description anecdotique pour accéder au seuil de l'expression poétique; le second l'aida à franchir ce seuil : au cours des moments qu'ils passaient à peindre côte à côte, sur le motif, il lui enseigna l'équilibre difficile entre la spontanéité fougueuse du geste, naturelle à son tempérament actif et volontaire, et le contrôle réfléchi de l'efficacité picturale de ce geste".

<10 M. Jean-Petit-Matile, "Le pays de Vaud vu par les peintres">



Première huile, 1920.

Louis Perrochon parvint rapidement à se libérer de toutes ces influences et à forger son style personnel, puissant et robuste, à la mesure de son caractère.

En 1970, une personne ayant reçu une de ses toiles (arbres), lui écrira : "ça n'a pas été facile de leur trouver une place, leur violence remplit toute une paroi. On y retrouve toute la passion que vous mettez à tout ce que vous faites (...)"

On pourrait dire de Louis Perrochon pour la peinture ce que Rainer Maria Rilke disait de l'écriture : "Cherchez d'où vient ce besoin d'écrire, sentez s'il plonge ses racines au plus profond de votre coeur. Confessez-vous : "N'aurais-je plus qu'à mourir si l'on m'interdisait d'écrire ?" Ceci surtout : demandez-vous : "Est-ce que je dois écrire ?" Creusez jusqu'au tréfonds de vous-même pour y trouver une réponse. Et si cette réponse sonnait comme un oui, si vous pouviez accueillir cette grave interrogation d'un "Je le dois" dit avec force et simplicité, bâtissez alors votre vie sur cette exigence inéluctable... tentez alors l'approche de la nature. Puis essayez, comme si vous étiez le premier homme, de dire ce que vous voyez et vivez, ce que vous aimez".

"Nécessité vitale, besoin profond, la peinture est pour Louis Perrochon la réponse impérieuse à son interrogation intime. Et la nature, telle qu'il la sent et la voit, est le sujet de son art". <11 M. Henri Perrochon, "L'écho du Gros de Vaud" 1965, à l'occasion de son exposition à la galerie de l'Athénée, à Lausanne>

Ses sujets préférés ? On peut dire qu'il sert et aime tout d'abord les paysages bien de chez nous (l'étang de Cossonay, Antagnes, Rovéréaz puis les Alpes vaudoises, Montagny, Bursins, Vich, Oppens); il aime aussi surprendre les effets de l'orage; et surtout, il a une prédilection pour les arbres et les forêts, sous-bois au printemps ou en hiver dans un dépouillement austère. Mais aussi les splendeurs de l'été, les chaudes couleurs des moissons et des blés ondulant sous la brise; magnifiques châtaigniers, chênes majestueux.

Feuille d'avis de Lausanne, fin 1969 :  
 "Son oeil caresse les choses en allant à ce qu'elles ont d'essentiel et d'humain, de vrai et de fragile, d'unique et de menacé. (...) Derrière les mots confiés à la palette, on pressent l'interrogation de l'artiste en face du pays qu'il exprime : est-ce vrai ou faux, juste ou injuste, authentique ou délirant ?"

Chronique des beaux-arts, fin 1969 :  
 "Franchise pleine de saveur. Perrochon chante la terre, les champs, les bois; sa facture est large et forte. (...) Ceux qui nous restituent nos propres sensations devant la nature, avec un sens vrai de la poésie éternelle de ces choses, font vibrer une corde sensible chez celui qui regarde et la qualité de cette sensation ne trompe pas".

Madame F. Jaunin-Brocard :

"Il s'en dégage une impression de bonheur".

Monsieur B.P. Cruchet :

"Mentir pour mieux dire la vérité. Mentir contre l'étroite réalité... Pour satisfaire la vérité intuitive, la vérité de l'imagination, la vérité à trouver, mille fois plus précieuse que ce que nous croyons être la vérité acquise". Ainsi s'exprime Waroquier, en 1917, en réaction à un vérisme trop littéral.

"Il se trouve que pour toutes les raisons invoquées par Waroquier, Perrochon, lui aussi, ment tout en restant tout à fait fidèle à la nature. C'est dire que son oeuvre se situe à la suite du néo-réalisme de Segonzac ou Dufresne ou de la réalité poétique des Brianchon, Oudot, Planson et Chapelain-Midy. Un mot de ce dernier, d'ailleurs, semble particulièrement définir la démarche de Perrochon : "Je mets tous mes efforts à me dégager du réalisme scolaire pour essayer d'apporter dans ma peinture plus d'imagination plastique et plus de liberté vis-à-vis de la nature, de véritable création, en un mot."

"Perrochon regarde la nature en intimiste. Chez lui, aucun horizon lointain, aucune de ces vastes surfaces sur lesquelles l'oeil plane, aucune étendue qui reporte le rêve au loin. Au contraire des peintres de l'infini, Perrochon aime à voir à courte distance ses lieux de prédilection. Il nous place alors dans un sous-bois dans lequel la lumière filtrée vient déposer des tâches délicates; il nous place dans une clairière au-delà de laquelle se devine, toute proche, une demeure mystérieuse; il nous place dans une oliveraie face à ces arbres merveilleux de contorsions; il nous place sur une plage de Bretagne cernée par des falaises. Perrochon nous place DANS le tableau, alors que le spectateur est d'ordinaire DEVANT le sujet. Tableau fermé alors ? ou bouché ? jamais. Perrochon a le don; et c'est en cela que réside le charme secret de cette oeuvre de suggérer non l'horizon, ni l'infini, ni l'étendue, mais le chemin qui conduit plus loin. Toujours, Perrochon laisse deviner un au-delà pictural : ici, c'est un toit entrevu au travers d'une frondaison, là, c'est un morceau de mur blanc d'une ferme provençale qui se devine entre deux oliviers, ailleurs, c'est un bout de chemin qui se perd sous les arbres, ailleurs encore, c'est l'eau d'un étang dont on entr'aperçoit, derrière un bosquet, un carré de surface argentée, ailleurs enfin c'est la mer que l'on devine se prolonger derrière la jetée. Par cette manière d'aborder le tableau, en permettant à notre imagination de poursuivre le chemin esquissé, c'est l'espoir que veut dire Perrochon. Derrière ses arbres, derrière ses falaises, il y a un demain.

L'arbre tient une place très importante dans cette oeuvre. Il est partout le symbole de l'enracinement, de la solidité, de la force. Et c'est parce que cet arbre - ce premier plan, cet aujourd'hui - est un jalon sûr, que l'oeil peut s'aventurer avec sérénité et confiance dans ce demain deviné. Pour parvenir à cet effet de prolongement du tableau, Perrochon recompose ses paysages ou les interprète de manière à trouver toujours cette

possibilité d'échappée. "La mission de l'art n'a pas pour but unique la reproduction des choses, mais l'interprétation libre et personnelle de la nature et l'évasion spirituelle", écrivait Poncelet lorsqu'il définissait la position des peintres de la nouvelle réalité. Ce souci d'évasion spirituelle est au coeur de chaque oeuvre de Perrochon, que cette oeuvre nous vienne de Provence, de Paris, de Bretagne ou de la campagne vaudoise."

## 6.2. EXPOSITIONS.

- 1965 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1969 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1970 : Galerie Véandre, Payerne.
- 1973 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1976 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1979 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1982 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1985 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.
- 1989 : Galerie de l'Athénée, Lausanne.

## 7. EN FAMILLE .

Il se marie en 1931 avec Germaine Jan, alors institutrice. De cette union naissent Daniel en 1935 et Lise en 1943.

Au vu et au su de toutes ses activités, on peut se demander quel temps il pouvait consacrer à sa famille. Lise me raconte qu'elle et son frère n'ont manqué ni de soins ni d'amour; que l'entente entre père et enfants était parfaite. "C'était un homme plein de gaieté; il était peut-être moins souvent présent qu'un autre, mais oubliait totalement son travail et ses soucis quand il s'occupait de nous. Il était strict mais n'élevait jamais la voix". A propos de relation avec ses enfants, Monsieur Perrochon - sans "s'étaler" - me répondit en souriant : "Ils sont très gentils; ils m'obéissent toujours !"

Le vecteur capital qui l'a soutenu pendant toute sa vie est certainement l'amour... et il est temps de parler de Madame Perrochon; en effet, sa femme a été et est encore une compagne admirable; dès les premières années de leur mariage, elle a dû organiser sa vie en tenant compte des absences de son mari, puis les enfants sont venus, qui ont bien rempli la maison, et la Mob...

Que d'attentes lors des innombrables séances ou manifestations (le soir ou les week-end) au dehors, que de confidences suscitées par les difficultés, les déceptions, mais aussi les joies, que de patience, de compréhension et de bienveillance.

Monsieur Perrochon racontait : "vingt années à trois cents jours ouvrables, à raison de un téléphone par jour, cela nous donne six mille appels auxquels elle a dû invariablement répondre : "Mon mari est déjà parti, puis-je lui transmettre un message, sinon, vous pouvez le rappeler entre sept heures et huit heures ce soir." Mais ce sont trois, quatre, cinq téléphones qu'il faudrait compter chaque jour. J'en étais confus jusqu'à hier alors qu'elle m'avoua aimer ces appels qui meublaient sa solitude."

Elle a aussi accepté avec générosité que son mari consacre ses loisirs (et ils étaient pourtant rares) à la peinture.

Elle l'accompagnait volontiers dans ses quêtes de paysages et lisait pendant qu'il peignait.

C'est elle qui est "le juge" de ses toiles : "elle est de bon conseil; je tiens toujours compte de son avis".

Elle s'est petit à petit intéressée à la peinture et les conversations du couple tournent facilement autour de ce sujet.

## 8. C O N C L U S I O N .

Monsieur Perrochon me reprochait de mettre trop de 'sauce'; mais j'ai le plus fidèlement possible traduit l'image que l'on a encore dans le canton et en Suisse, de cet artiste.

Que rajouter, sinon l'immense plaisir que j'ai eu à le connaître, ainsi que sa femme, et la richesse qui me reste de cette relation... et qui ne se raconte pas.

Un dernier mot de notre homme après avoir lu mon travail :  
"Assez parlé de moi ! M'enfin, bref, je ne vais pourtant pas me renier !"

## Avant, après, aujourd'hui...

Autefois, on avait des "maîtres de gymnastique"...

Même venu du grec, puis du latin où le préfixe du mot avait pourtant du sens plain puisque il signifie "dénué, nu", ce long substantif avec un "y" et une terminaison en "hique" blessait nos oreilles d'adolescent.

Il faut aussi avouer que le maître que nous avions pour nous enseigner "l'art d'assouplir et de fortifier le corps par des exercices convenables" (définition du Grand Robert) ne tentait aucun effort pour embellir l'appellation et ce qu'elle incarnait !

Habillé d'un costume sombre noir, vêtu d'une chemise blanche et d'une cravate bleue, chaussé de souliers noirs de ville, ce maître nous plagait, à la militaire, sur un rang, par ordre décroissant de taille, où les petits, s'ils n'avaient pas le sens de l'humour, devaient condamner en silence leurs gémissements de insuffisances physiques dont ils étaient les innocents victimes, ou s'ils savaient rire, se venger des grands en les coiffant au poteau du latin ou des maths.

Discipline, silence, contrôles, attentions, corrections disciplinaires...

Alors commençaient le ballet incompréhensible pour nous, mais parfaitement ordonné de "préliminaires", puis la ronde des exercices aux agrès, par groupes où, obéissant aux coups de sifflet

2

brefs et incisifs, de nouveau impeccablement alignés, nos vannes note plaisir en passant des bancs parallèles aux perches, des cordes à l'espalier...

Tout de même, on avait droit, si l'on avait été discipliné et silencieux, à un dernier quart d'heure de "bataille" ou de "batact" histoire de se défouler un brin, et si d'aventure, l'un de nos dirigeants son ballon sur la chaise ou le table du prof, il avait droit à la fonte, à jeun ou à la tirée des cheveux, puis des oreilles, là où se fait mal!

Et pourtant, ailleurs, dans les lectures que nous faisions, on avait appris, par exemple par Taine qu'il y avait en Grèce, "autrefois dans le temps antiques", une institution nationale qui était le second partie de l'éducation: la gymnastique! Alain, qui commençait à partager nos jeunes esprits en formation et en révolte, avait quelque part écrit dans ses "Propos sur le boulier":

"La vraie gymnastique, comme les Grecs l'avaient comprise, c'est l'empire de la droite raison sur les mouvements du corps".

Il faut bien le dire, nos unions ce temps de guerre où la gymnastique quotidienne de tout le Collège, nous obligeait, à la grande révérité maternelle à exercer des mouvements physiques et autres contorsions rythmés autour d'un jacobin de bois inoffensif auquel nos faisceaux subirent mille énergiques gracieusetés. A nos yeux, désormais, cette gymnastique intensive et impérieuse, prise en grippe, devenait manifestement une préparation

à l'exercice militaire. Ce jugement sommaire<sup>3</sup>  
est longtemps resté fixe dans l'esprit de gens.

Aujourd'hui, l'éducation physique a  
pu le passer sur la gymnastique routinière d'autan.  
Le maître de sports est devenu un enseignant à  
part entière, et ses collègues apprécient et recherchent  
même sa compagnie et ses idées.

Jadis tant et mieux que tant de  
professeurs enfermés dans le prison d'une doctrine  
et d'un savoir exclusifs, les maîtres d'éducation  
physique ont su, les premiers j'en suis sûr, ouvrir leur  
esprit et leur sensibilité aux autres activités fonda-  
mentales de l'"homme homme" de notre époque.  
L'appétence de musique, d'art pictural, de lecture  
de certains d'entre eux fait mon admiration,  
éveille mon envie.

Pour creuser une brèche dans l'  
épaisse muraille des conventions et des préjugés,  
il a fallu beaucoup de courage, de réflexion et  
d'imagination, de détermination. Il a fallu aussi  
une bonne dose d'optimisme, de confiance, le goût de  
l'aventure naïve dont on ne sait sans doute pas com-  
ment ou en sortir.

Louis Perrochon a entrepris cette  
patient et longue métamorphose de l'homme de  
la gymnastique de l'âge du bronze à celui d'  
aujourd'hui, rayonnant, heureux, disponible, dont  
l'enseignement est devenu vocation.

Il faut être reconnaissant à Catherine Rouze d'avoir su brosser avec tant de fermeté et de savoir faire un portrait si juste, si vrai, si riche et si complet de Louis Penoclay, véritable découvreur de chemins futurs.

Son travail révèle ses sentiments de reconnaissance, son bonheur d'être, comme tant d'autres, disciple d'un maître, d'un créateur auquel le signataire de ces lignes doit d'avoir compris qu'il n'y a pas de frontières entre les disciples de l'esprit, de l'art et du corps.

André Charlier

Louvain, le 13 juin 1990