Et celui du sourire...

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **3 (1946)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

LE COIN DU RÊVEUR

COURIR . . .

Courir, c'est vivre.

Lorsque tu pars sur la route, dans les bois et à travers les champs...

C'est ça courir !

Le jour ou la nuit, lorsque tu gonfles tes poumons d'air frais, c'est la nature qui pénètre en ton âme...

C'est ça courir !

Quand tu passes sur la route et que tu as soif, tu te penches sur une source pour te désaltérer...

C'est ça courir !

Dans les champs et les prés, tu es comme le papillon, tu t'arrêtes parfois sur une fleur, et là, tes pensées sont à celle qui a pris ton coeur...

C'est ça courir !

Dans la grande forêt, tu sens ton coeur qui bat très fort en écoutant le chant des oiseaux...

C'est ça courir !

Le jour, il y a le soleil, et la nuit, la lune qui est pour toi une gardienne. Parfois, quand tu suis les étoiles, tu sens un soulagement de t'arrêter pour leur parler...

C'est ça courir !

Tu cours, cours toujours et le temps passe. Tu ne sens pas le poids des années qui pèse sur tes épaules. Voilà le désir d'une vie jeune.

COURIR, c'est VIVRE.

René Veillard.

ET CELUI DU SOURIRE...

IDYLLE.

Ils se sont rencontrés aux bains. C'est déjà la troisième fois qu'il l'a accompagnée jusqu'en ville. Aujourd'hui, le soir est venu et ils sont assis sur un banc au bord du lac, au milieu d'une nature toute murmurante d'eau et de petits cris d'animaux cachés dans les branches. Il y a la lune, des étoiles, la soirée est chaude... une heure rêvée pour la déclaration d'amour. Elle se serre donc un peu contre lui. Va-t-il enfin se déclarer?

— Ah ! fait-il, en regardant ses bouts de souliers.

« Il se gêne », pense-t-elle.

— Ah ! si vous saviez... fit-il enfin. Si vous saviez comme mes souliers neufs me font mal !...

Pick.

CONVERSION DIFFICILE.

— Renoncez à boire, mon ami. L'alcool tue lentement.

— Tant mieux ! j'suis pas pressé.

Les dangers du surentraînement

Lorsque l'athlète pousse son entraînement au maximum pour atteindre à la forme parfaite, ou presque, il acquiert une sorte d'état temporaire, éminemment labile, nullement statique, qui est dangereux. Cette sorte de clocher dans la courbe de l'entraînement est importante, car elle indique la valeur de la prudence et de la modération. Il est curieux de constater, ce qui a été relevé par tous les médecins sportifs, que les premières atteintes résultant de l'excès d'effort sont ressenties par le système nerveux dans ce qu'il a de plus subtil, de plus insaisissable, de plus merveilleux aussi ; la pensée.

Le **caractère de l'athlète** se modifie bien avant qu'apparaissent des signes objectifs, cliniquement décelables, de fatigue ou de surmenage. Alors même qu'aucune défaillance physique n'intervient chez le sportif en passe de surentraînement, on reconnaîtra à son allure générale, à son caractère, à son attitude psychique que quelque chose a changé chez lui. L'observateur averti verra immédiatement certains signes discrets, mais avérés, de nervosité, de déséquilibre, qui ne sont peut-être pas graves du tout, mais dont la présence est un peu comme un tocsin lointain, étouffé, estompé. Peu à peu, à ce tableau d'allure purement psychique se surajoutent des signes nettement objectifs, palpables, visibles. Le caractère se modifie toujours davantage et bientôt l'appétit fléchit, le poids baisse et le sommeil, puissant agent de récupération, n'est plus bon. Le coeur, de son côté, au lieu de s'orienter vers une bradycardie normale change son rythme et fait de la tachycardie.

En d'autres termes, il s'installe peu à peu une véritable dystonie neuro-végétative avec toutes les répercussions que l'on peut présumer sur l'appareil circulatoire. D'ailleurs, l'examen électrocardiographique permet souvent de révéler un fonctionnement anormal du myocarde qui, par suite du surmenage, n'est plus alimenté normalement en oxygène et en aliments indispensables. Ajoutons d'ailleurs, pour information, que de très nombreux cas de défaillance cardiaque, par sous-alimentation ou simple déficit qualitatif alimentaire, ont été notés ces dernières années à l'étranger, empêchant l'accomplissement d'efforts a minima.

Le surentraînemnt, on le voit, n'est pas un leurre et l'expression « surentraîné » si souvent critiquée doit être maintenue. Dans l'entraînement rationnel, l'organisme se perfectionne, il apprend à travailler économiquement, à respecter les réserves nerveuses, caloriques et vitamino-minérales de l'organisme, à enrichir certains tissus (muscles) en substances de travail. Tout au contraire, la fatigue, le surmenage qui résultent de l'exagération de l'effort sont contemporains