Les dangers du surentraînement

Autor(en): **Sandoz, L.-M.**

Objekttyp: **Article**

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: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996809

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

de l'épuisement nerveux, d'un fléchissement des réserves organiques, d'une baisse de rendement. Le surentraînement sportif, sorte de fatigue chronique, survient cela va sans dire, en général, et par définition, à l'occasion d'un **excès de travail.** Cependant, ce n'est pas à cette simple cause que se limite l'apparition du surentraînement.

Le sportif le mieux préparé, le plus en forme, peut être victime d'une infection apparente ou cachée, d'une infection focale, d'une intoxication alimentaire, d'un choc psychique (événement de famille ou autre) et il manifestera ces faits par une baisse souvent très nette de sa « **capacité d'effort** », malgré une volonté d'acier. De plus, on a trop tendance à oublier que l'exercice physique poussé agit à la manière d'un révélateur d'affections ou de dysfonctions latentes, compatibles avec une vie normale, mais qui éclatent, en plein jour, lorsque l'organisme est surchargé. Cela saute aux yeux. C'est exactement comme si l'on voulait faire faire du cent à l'heure à un vieux tacot bon pour la ferraille ! Très vite, la machine se disloquerait et menacerait ruine.

Ces dernières considérations restrictives peuvent engager à une certaine prudence dans la qualification du surentraînement. On ne pourra taxer de surentraînement pur que celui résultant d'un excès de sport sans participation d'affections intercurrentes, d'alimentation fautive, d'hypovitaminose, de fatigue psychique et d'ennuis affectifs, etc. Mais cette distinction théorique n'a pratiquement pas beaucoup de sens, car l'excès sportif est lui-même générateur d'hypovitaminoses (hypovitaminoses d'effort), d'alimentation souvent hâtive et fautive, d'affections qui proviennent elles-mêmes de l'accomplissement de l'exercice physique. Nous croyons donc qu'il faut se garder de toute schématisation.

On a beaucoup fait valoir, à la suite de la guerre moderne et de sa mécanisation, l'importance accordée aux **agents de stimulation artificielle,** aux médicaments de doping. Il est avéré actuellement, alors que le tonus nerveux collectif a baissé de plusieurs degrés et que les peuples ne sont plus mis sous tension, que le doping a fait faillite. Pousser à la dépense d'énergie et des réserves nutritives que l'on possède, sous l'influence d'un excitant, c'est aggraver son cas. Le sommeil et le repos ne sont plus possibles normalement sous l'action de ces produits (caféine, pervitine, etc.) et la « restauration » du sportif en souffre. L'exemple le plus remarquable, prouvant la nécessité du repos, nous est fourni par le coeur qui trouve le moyen, chez chacun de nous, pendant une période d'âge de 60 ans par exemple, de ne travailler que 40 ans et de se reposer 20 ans ! C'est montrer que la nature, dans sa sagesse, a prévu pour ce muscle, qui en un jour pompe 10.000 litres de sang en moyenne, un indispensable repos.

Peut-être, ferions-nous bien, nous aussi, happés par le tourbillon des jours et pris dans l'engrenage social, de nous pencher sur quelques-uns des aspects les plus éloquents de la vie dans ce qu'elle a d'impérieux, d'inéluctable ?

L.-M. Sandoz.

ÉCHOS ROMANDS

FRIBOURG.

Activité printanière.

En ce début de saison, le Bureau cantonal I. P. a voué toute son attention à la formation des moniteurs, sur les épaules desquels reposent de grandes tâches et de lourdes responsabilités. Nous avons toujours cherché à faire de nos moniteurs de véritables chefs, dans toute l'acception du terme. Sans être des champions, ils doivent posséder le bagage technique indispensable à la démonstration de tous les exercices de base. Plus encore, ils doivent être des pédagogues capables de donner aux jeunes une formation, une éducation qui en feront plus tard des hommes sur lesquels la collectivité pourra compter. C'est la raison pour laquelle le Bureau cantonal I. P. a pris l'initiative d'organiser un cours de répétition qui donna aux moniteurs l'occasion de parfaire leurs connaissances techniques, tout spécialement en ce qui concerne la mensuration des performances. La formation pédagogique des moniteurs fut complétée, enrichie et magnifiquement illustrée par une démonstration faite par M. André Vuilloud, maître de sports, avec une de ses classes de l'Ecole secondaire professionnelle.

Cette leçon de gymnastique fut, pour beaucoup, une véritable révélation. Nos moniteurs I. P. ont pu se rendre compte comment on pouvait en l'espace d'une petite heure, par des exercices variés à l'infini, en faisant, tour à tour, appel à la souplesse et à la force musculaire des jeunes, à la rapidité de leurs réflexes, à la vivacité de leur esprit et à leur concentration, acquérir une excellente formation physique et éducative et se préparer ainsi à tous les exercices de base de l'I. P. Ce fut une excellente leçon pour les moniteurs I. P. qui, par l'application de cette méthode, remporteront beaucoup de succès dans leur enseignement. P. M.

VAUD.

Nous apprenons que M. le lt.-col. Cornaz a remis sa démission d'Inspecteur fédéral pour l'Enseignement préparatoire de la gymnastique et des sports. M. le lt.-col. Golay Arnold, jusqu'ici membre du Comité cantonal et du Bureau cantonal vaudois pour l'I.P. a été désigné par l'autorité fédérale pour assumer ces fonctions.

Nous adressons, à cette occasion, à M. le lt.-col. Cornaz, nos plus chaleureux remerciements pour les services rendus à la cause de l'I. P. et formons, pour le nouveau titulaire, nos voeux les plus sincères de succès dans ses nouvelles fonctions.

Rédaction.