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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 4 (1947)

Heft: 34

Artikel: Le contrôle médico-sportif [suite]

Autor: Baumann

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997031

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

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

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le contrôle médico-sportif

(Suite de l'article publié dans le No. 33 de mai 1947)

La respiration. Chaque sport exige une respiration spécialement réglée. De l'air frais et pur est toujours nécessaire. L'exercice provoque un besoin d'air que ton corps doit apaiser en inspirant profondément. Apprends également à bien expirer et tu obtiendras une bonne ventilation. La manie de sucer une allumette, une brindille quelconque, de la gomme à mastiquer en faisant du sport a causé souvent de graves accdents, facilement évitables.

Le coeur. Dans tous les sports, le coeur fournit le principal travail et ses muscles sont trop souvent astreints à un effort allant jusqu'à l'extrême. Garde-toi de les empoisonner encore par l'usage de l'alcool et de la nicotine. Les maladies accompagnées de fièvre, les légers refroidissements même provoquent souvent un affaiblissement des muscles du coeur. Tu éviteras des troubles durables en t'abstenant de t'entraîner et de prendre part à des compétitions jusqu'à rétablissement complet.

Le système nerveux. C'est lui qui te procure bien-être, joie, goût au travail, la sûreté et l'élan nécessaire dans la compétition. Si ton système nerveux est mal servi par tes organes, ton moral s'en ressentira. Le besoin normal de repos découle de la fatigue.

L'insomnie, l'rritabilité, la nervosité, le manque de confiance en soi-même et en ses camarades sont des signes d'alarme qui, pour disparaître, exigent du repos, de la discipline, les conseils de l'entraîneur et du médecin. Il est faux de chercher un remède dans l'usage de la cigarette ou de l'alcool, dans les repas hâtifs, dans les reproches envers autrui.

Toute compétition sportive représente une très grosse épreuve pour le système nerveux, par suite de l'incertitude du résultat, de l'entourage étranger, de l'influence des spectateurs, de la responsabilité et du « trac ». Le calme de l'esprit, la certitude d'être bien préparé, la confiance en soi-même mais sans exagération, sont très importants. La camaraderie de tes partenaires et de ton chef d'équipe te fera oublier que tu es à l'étranger. Ton esprit sportif, ta discipline, t'acquerront des sympathies inestimables. Montre-toi capable dans l'exercice de ton métier, car alors une victoire sportive te réjouira doublement ; par contre, aucune défaite ne doit avoir de répercussion sur ton existence ou celle de ta famille. Réfléchis à tout cela : il en résultera pour toi joie, tranquilité, sécurité et la volonté de réussir.

Est-tu heureux pour vaincre dans la compétition, tu seras le champion entouré d'honneurs, le héros fêté de la jeunesse tout spécialement. Elle te suivra avec enthousiasme, tu lui serviras en tout de modèle. Ne manque pas, comme camarade et dans l'exercice de ta profession, comme citoyen et membre de la société humaine, de lui montrer aussi le bon exemple, pour ton bien et pour celui de ton peuple.

La loi de l'alternance. Les contractions musculaires, les battements de coeur, la respiration, le jour et la nuit, les saisons, sont des facteurs d'importance vitale ; il en résulte qu'à la suite des heures, des journées de travail, des heures et des nuits de repos sont indispensables. Après une période d'effort et d'activité intenses, des semaines et des mois de repos relatif sont nécessaires. Nul ne peut se maintenir toujours en forme. Quelques mois de repos intercalés de temps à autre sont une nécessité aussi bien pour l'âme que pour le corps. Soumets-toi à cette nécessité, dans l'intérêt de ta santé et du sport que tu pratiques .Tu éprouveras ensuite à nouveau le besoin de t'exercer. Il est impossible d'obtenir constamment des résultats brillants ; si tu cherches à y parvenir, tu perdras ton entrain, sans compter le surmenage et la maladie (troubles du coeur, de l'estomac, des articulations, usure prématurée) qui en seront les conséquences certaines. Ne limite pas tes intérêts à ton domaine spécial. Un autre sport, une promenade, une ascension en montagne, un livre, de la musique, amèneront un changement bienfaisant, te procureront un plaisir. Tu pourras ainsi considérer avec le recul et la clarté nécessaires les buts que tu t'es posés, ton courage et ton entrain s'en trouveront ravivés, ceci tout à l'avantage de ton sport favori.

Le « doping ». Le « coup de fouet » donné à l'organisme par des excitants (analeptica) qui, spécifiquement, influencent le coeur et le système nerveux, est néfaste. L'emploi d'excitants est absolument contraire au sens du sport, parce qu'il n'augmente pas la capacité, mais ruine au contraire la santé avant le temps. Celui qui recourt au « doping » pour mobiliser ses dernières forces, ses dernières réserves peut-être, artificiellement et au delà de ses possibilités, se leurre lui-même et trompe ses camarades. Le sportif qui a besoin, pour se maintenir, d'utiliser de tels moyens doit se retirer immédiatement de la compétition.

Soins corporels. Des soins corporels rationnels sont dans l'intérêt d'un travail productif, tant dans la pratique des sports que dans l'exercice de ta profession. L'hygiène du corps et les bains te maintiendront en bonne disposition et t'habitueront à considérer la malpropreté comme un danger. Des massages légers raffermiront ton épiderme et calmeront tes muscles ; des bains de soleil exerceront sur ton organisme un effet salutaire, mais prends garde aux insolations ! N'oublie pas de mettre dans ta valise une brosse à dents, de la soie dentaire, du savon, un essuie-mains, du papier hygiénique, de la lanoline pour les soins de la peau, des mains surtout.

Succès sportifs, performances, âge et devoirs moraux. Ta persévérance et ta fidélité à un seul domaine de la culture physique te rapporteront incontestablement des succès, petits ou grands. Pour parvenir à un certain degré de perfection,

un travail intensif, pendant de longues années, un entraînement bien dirigé, et des aptitudes spéciales sont nécessaires. Ces conditions sont, à plus forte raison, indispensables pour réaliser de hautes performances. Néanmoins, une certaine souplesse du corps et de l'esprit, acquise par des exercices physiques appropriés, procure à chacun joie et santé. Il est fréquent que le moins adroit éprouve autant de satisfaction qu'un champion comblé d'honneurs.

Apprécie ton succès à sa juste valeur, sans exagération. Les années passent pour chacun de nous, et le temps qui coule engage à la réflexion et à la modestie. Souviens-toi qu'à part quelques exceptions, seules les années entre 20 et 30 ans sont celles des grands succès sportifs. Puis vient le temps — pour le moins aussi important — où tu seras appelé à déployer toutes tes qualités professionnelles et personnelles, en tant que travailleur, comme éducateur de tes enfants ou des enfants des autres, comme citoyen, protecteur de ta famille, chef d'entreprise grande ou petite. N'abandonne pas, alors, la pratique des sports. Songe que nos descendants ont besoin de ton concours et de tes conseils.

Nous tous, tes concitoyens et tes compagnons, comptons dans la vie quotidienne sur cette camaraderie que le sport t'a inculquée. Fais ton devoir en servant ta patrie et ton peuple par tous les actes, de toutes tes forces et de tout ton coeur. C'est ainsi que ton existence te procurera une réelle satisfaction.

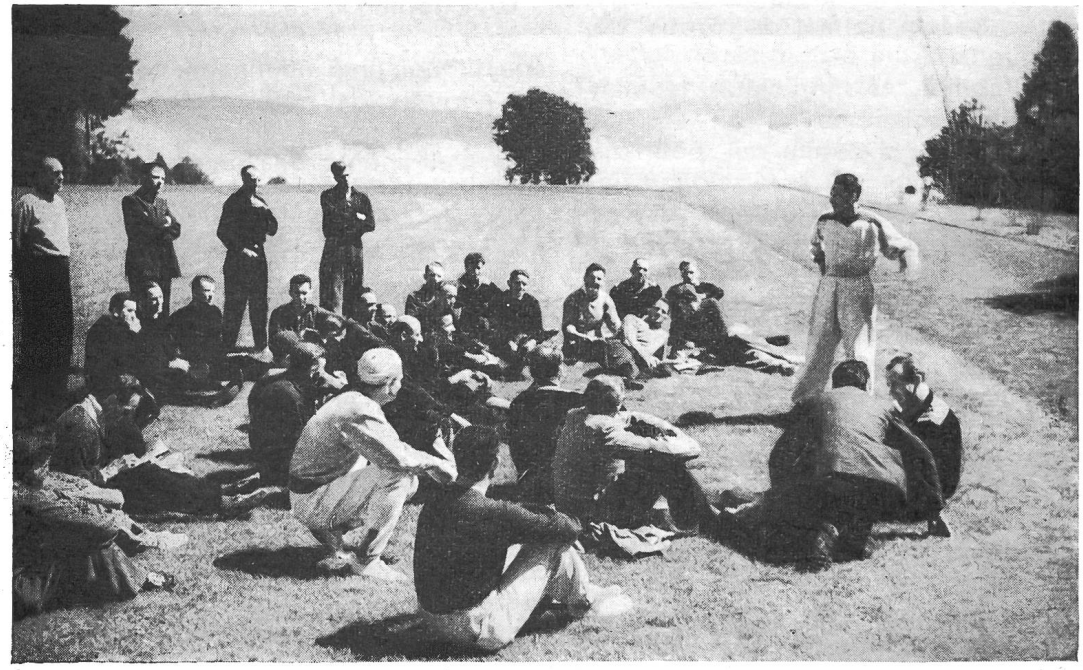
Macolin: Le secret de l'entraînement sportif des Finlandais

Les Finlandais possèdent-ils réellement un secret pour leur entraînement sportif ? Telle est la question que nous avons posée à M, le professeur Fernand Voillat à l'occasion d'un des derniers cours de moniteurs romands.

Ami et grand admirateur de la Finlande qu'il connaît bien et du peuple finlandais dont il a pu apprécier les qualités tant physiques que morales au cours de ses nombreuses pérégrinations dans les pays nordiques, M. Voillat est certainement l'homme le plus qualifié pour répondre à notre question.

D'emblée, il nous déclare qu'il n'y a pas de secret, à proprement parler, dans l'entraînement physique des Finlandais ; il y a des facteurs importants qui, sans contredit, sont à l'origine des retentissants succès sportifs de ce vaillant petit peuple. Race d'insoumis, le peuple finlandais est celui qui de tous les pays d'Europe a eu à soutenir le plus longtemps le poids de la dernière guerre. Vaincu par la masse, il a su imposer le respect à son adversaire. Aujourd'hui, loin de s'abandonner à ses malheurs, il travaille, il paie, il fait honneur à ses engagements, sans haine, sans compter sur autrui.

Cet état d'esprit collectif se reflète dans chaque athlète ou sportif pris en particulier. Si l'on considère qu'en Finlande, le sport n'est pas l'apanage exclusif de la jeunesse, comme c'est le cas généralement chez nous, on comprendra plus aisément comment la forme physique du peuple finlandais a pu atteindre un niveau encore égalé par aucun autre pays. Ce peuple a compris que pour défendre efficacement un ter-



Paavo Karikko, vrai type du sportif finlandais, initie nos athlètes à certaines méthodes appliquées avec succès en Finlande.