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: 35

Artikel: L'œuvre de régénération [suite]

Autor: Demeny, Georges

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997037

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: 10.07.2025

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

19-20 juillet : Examen de diplôme pour les entraîneurs de l'ASFA.

24 juillet
au 3 août : Camp de juniors de l'ASFA.

26-27 juillet : Examen de diplôme pour les entraîneurs de l'ASFA.

3-8 août : Cours de la Société fédérale de gymnastique féminine.

4-9 août : Cours de l'Association suisse des maîtres de gymnastique.

9-10 août : Cours de moniteurs d'entraînement de l'ASFA.

11-16 août : Cours de l'Association suisse des maîtres de gymnastique.

22-24 août : Cours de la Fédération suisse de basketball.

Cours de la Fédération suisse des cheminots.

30-31 août : Cours de l'Association cantonale bernoise des maîtres de gymnastique.

L'OEUVRE DE RÉGÉNÉRATION

par Georges DEMENY
(voir No. 34 de juin 1947)

II.

HARMONIE DE STRUCTURE FORME EXTÉRIEURE DU CORPS

La forme du corps est fixée par l'hérédité et modifiée par nos attitudes et nos efforts habituels. Il y a des types d'individus courts et trapus et des types allongés, comme il y a des types de vitesse et de force ; chaque spécialité sportive ou de travail professionnel a ses variétés. Les gros efforts modifient les muscles, les tendons, les os ; avec l'âge la perte d'élasticité et la réduction de l'étendue des mouvements est la caractéristique de la vieillesse ; le travail prématuré et excessif arrête la croissance, la soudure des épiphyses des os longs fixe la taille avant l'âge adulte et l'individu reste petit. L'immobilité cause plus de déformation du squelette que les mauvaises attitudes accompagnées de mouvement et il ne faut pas incriminer seulement les mauvaises attitudes dans la formation des déviations scolaires, on doit y voir aussi une prédisposition due à l'état général et à un trouble dans la nutrition. Une hygiène générale haussant le ton de l'organisme donne souvent, chez un sujet affaibli de meilleurs résultats qu'un remède à effet local. Sous prétexte de se tenir droit, il ne faut pas se tenir raide et supprimer le mouvement dans toutes les pièces articulées du rachis et du thorax ; le mouvement est toujours supérieur à l'effort statique ; les attitudes de travail sont réglées par la meilleure utilisation de nos forces et non par une esthétique de convention.

Chaque effort bien défini met en jeu des groupes de muscles déterminés. Ainsi peuvent se développer à l'excès certaines régions du corps, pendant que d'autres s'atrophient par défaut d'activité. Le développement harmonieux de la musculature est le résultat d'une distribution générale de nos efforts et jamais d'une spécialisation à un seul mouvement. La locomotion normale, les exercices sportifs suffisent pour cela. Il existe, il est vrai, des exercices spéciaux pour développer isolément les muscles, mais ces exercices n'apprennent pas à nous en servir et se font habituellement en chambre dans l'air confiné. Il est infiniment préférable d'obtenir le développement musculaire par le travail ; hypertrophier son système musculaire par des moyens artificiels n'est pas sans danger si la puissance énergitique et nutritive de l'organisme n'augmente pas en proportion de la dépense. Il est pour chacun une masse musculaire au delà de laquelle l'équilibre nutritif est rompu. D'ailleurs, les muscles en excès ne tiennent pas, ils diminuent dès que les moyens de culture sont délaissés.

L'harmonie musculaire est tout autre chose, c'est la résultante du travail et du fonctionnement de tous les faisceaux musculaires dans leur action normale, la section des muscles étant proportionnelle à l'intensité des efforts et la longueur de leurs faisceaux proportionnelle à l'étendue de leur mouvement habituel.

Les meilleures conditions pour développer la musculature sont donc l'étendue complète du mouvement articulaire avec des efforts moyens contre une résistance continue, un rythme de travail avantageux, le repos dès l'apparition de la fatigue, une température favorisant le cours du sang périphérique et une alimentation substantielle. Malgré ces conditions, le muscle ne dépassera jamais un certain volume.

D'ailleurs, l'avantage des grosses masses musculaires, au point de vue de la résistance à la fatigue et de la santé, est loin d'être démontré. Au delà d'un certain développement le muscle constitue un poids mort gênant pour la vitesse, il est un véritable laboratoire de toxines ; dans les armées, les traînards sont généralement les sujets à grosses jambes et à gros mollets. Il y a des points faibles dans la musculature : l'épaule, le thorax et l'abdomen ont besoin d'être fortifiés, des exercices spéciaux ont été imaginés pour cela, mais les exercices complets et énergiques: la natation, le canotage, la boxe française sont suffisants et donnent un résultat plus durable et plus harmonieux que les mouvements de la gymnastique analytique ; il y a cependant des exercices déformants comme le grimper, l'escrime, qui doivent être corrigés par d'autres choisis à dessein.

Les muscles se perdent si on ne les entretient

pas quotidiennement, on en voit même disparaître et s'atrophier tout à coup sans que l'exercice y puisse porter remède ; la cause de ces atrophies étant dans les troubles trophiques.

La forme extérieure du corps ne donne sur l'état de l'individu et sa valeur énergitique que de faibles indications ; on ne peut juger de la valeur dynamique d'un sujet par son état statique. La forme est cependant la résultante du travail habituel, dès qu'elle présente une certaine désharmonie, il faudra modifier le genre d'activité.

III

HARMONIE DES EFFORTS. - QUALITÉS DU TRAVAIL. ADRESSE. — ÉCONOMIE.

Un muscle ne se contracte jamais seul et tout mouvement nécessite le concours d'un groupe de muscles associés. Plus nous sommes adroits et souples, plus nos efforts sont précis et harmonieux ; la raideur et la maladresse sont cause du gaspillage de nos forces et un obstacle au progrès, par suite de désordre et d'incoordination. Les muscles n'ont rien à voir dans ce perfectionnement ; ils obéissent en esclaves aux ordres transmis par les centres nerveux moteurs et contrôlés par notre sensibilité.

L'excitation motrice, l'inhibition et la sensibilité générale nous permettent de localiser notre mouvement dans un territoire musculaire limité, d'arrêter même certains d'entre eux afin d'éliminer les efforts inutiles.

Par cela même, nos efforts partiels deviennent de plus en plus indépendants, nous savons nous décontracter à propos et nous pouvons règler nos efforts sur les résistance à vaincre après avoir été renseignés sur la nature de celles-ci. La précision de nos mouvements dépend de la netteté de nos sensations qui nous permettent de rectifier chaque défaut au moment où nous nous en apercevons. La réussite de tout acte compliqué nécessite une opération mentale préalable et la représentation de cet acte avant son exécution. La répétition crée l'habitude et l'automatisme, mais ne peut apporter aucun élément de progrès sans l'attention et l'intelligence; sans ces facultés nous ne pourrions réaliser que des mouvements déjà exécutés et automatiques. Un exercice compliqué se compose généralement de parties simples et déjà connues, cependant leurs assemblages nécessite un nouvel effort d'adaptation pour obtenir l'association et l'harmonie parfaites des contractions musculaires. L'éducation d'un mouvement demande donc la connaissance de ce mouvement, du moins dans ce qui en fait la qualité principale, notre attention doit être fortement tendue pendant l'exécution pour le réaliser au mieux.

Les habitudes peuvent être bonnes ou mauvaises ; une fois contractées elles ne sont presque plus modifiables ; aussi faut-il s'efforcer, dès le début, de ne pas faire d'autres actes que ceux qui serviront par la suite, dans l'application. L'apprentissage de tout métier consiste à savoir travailler avec profit et économie. Cette condition nous permet de reculer presque indéfiniment les limites du progrès.

IV

DIRECTION SOCIALE DE L'EFFORT HARMONIE DE LA VOLONTÉ ET DE L'ACTION

Les rapports de notre activité physique avec notre activité morale sont si intimes qu'il est impossible de songer à perfectionner l'une sans atteindre l'autre.

Le cerveau, siège de nos facultés mentales, subit, comme les autres organes, l'influence de la bonne nutrition. Un sang pur, oxygéné, le met en bon état de fonctionner ; la présence de toxines due à la fatigue trouble son équilibre et lui enlève sa lucidité et sa puissance.

L'exercice a donc un bon effet hygiénique sur le cerveau et les facultés mentales, mais cet effet cesse avec l'excès de travail. Un exercice modéré repose d'une fatigue intellectuelle ; travailler du cerveau et des muscles, c'est en réalité doublement dépenser et toute dépense excessive, toute excitation morale intense, toute passion contenue est une cause de dépression.

La joie, la gaîté, la bonne humeur nous conservent la santé et nous disposent à agir avec entrain.

Les jeux sont une forme de l'exercice évitant l'ennui, les pédagogues sévères et maussades, n'utilisant pas le plaisir comme encouragement à l'effort sont incapables d'attirer à eux la jeunesse. Les jeux sont en même temps une école d'initiative et de discipline, ils sont donc particulièrement éducatifs.

De plus, les exercices sportifs énergiques développent chez l'individu l'audace et le caractère, ils donnent l'amour de la vigueur et lui font abandonner les plaisirs dégradants. Affronter le danger et la douleur sans faiblir, conserver son sang-froid et savoir prendre une décision en toute circonstance, c'est le résultat d'une éducation un peu rude ou le corps et l'esprit se trempent en se rompant aux efforts énergiques. Ainsi se développent les qualités d'action et se resserrent les liens entre la pensée et la volonté. Tout cela doit être subordonné à un but noble et élevé ; dès que l'exercice est une occasion de vains spectacles et sert de prétexte au lucre ou à la vanité, il cesse d'avoir tout effet moral et devient une nouvelle cause de dissolution, sa direction tout à fait égoïste contribuant à diminuer encore les qualités morales de l'individu.

(à suivre)

Adresse pour la correspondance :

Rédaction de «Jeunesse forte · peuple libre», Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro :

15 août 1947

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.