L'entraînement sportif au point de vue médical

Autor(en): **Martin, Paul**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (1948)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996592

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

b) **Exercices libres.**

1. **Epaules :** Cercle des bras en dedans et en dehors.
2. **Bassin :** Marcher 3 pas et lancer alternativement en avant la jambe gauche et droite.
3. **Muscles obliques :** Station ouverte avec bras de côté. Balancer le torse à gauche avec mouvement de ressort, puis à droite.
4. **Jambe :** Sauter alternativement de la station fermée à la station ouverte. Balancer les bras de côté et en haut.
5. **Exercices d'adresse :** De la « chandelle » revenir à la station normale sans l'aide des mains.

Entraînement proprement dit :

a) **Exercices principaux :** Initiation à la technique des sauts roulés.

Exercices d'entraînement à la détente :

1. Sauter alternativement sur une jambe puis sur l'autre.
2. Départ du saut avec la jambe d'appel et atterrissage sur la même jambe, rythme.
3. Sauter en essayant d'atteindre une branche avec la tête.

Sur l'emplacement de saut :

4. Latte à 50 cm. de hauteur, élan de face. saut avec la jambe d'appel et atterrissage sur la même jambe.
5. La même chose que sous ch. 4., mais avec élan de côté. La jambe d'appel est la jambe intérieure.
6. La même chose que sous ch. 5., mais au point culminant coucher le corps du côté de la jambe d'appel.
7. Latte à 1 m. : Rechercher l'élévation maximum.
8. Plonger, atterrissage sur 3 points.
9. Augmenter les hauteurs.

b) Repos (10 min.).

c) Jeux : handball.

C. Retour au calme.

a) Ranger le matériel.

b) Communications.

c) Chant : « Quel est ce pays merveilleux ! ».

Puis toilette.

A. BAER.

L'entraînement sportif au point de vue médical

par M. le Docteur Paul Martin, Lausanne.

L'entraînement sportif, pour être bien compris, doit être pratiqué longtemps. Les expériences qu'on a des champions et des coech — c'est le terme des maîtres de sport des universités américaines — ne suffisent pas entièrement pour en saisir les mystères. Le problème qu'il suscite, tant au point de vue physique, psychique ou biologique surtout, sont multiples et passionnants. Multiples, parce qu'ils s'adressent à la physiologie de l'effort et de la fatigue; passionnant parce qu'ils révèlent les possibilités illimitées du corps humain, aboutissant aux efforts toujours plus grand et toujours mieux supportés, en éloignant aux limites les plus extrêmes les signes de déséquilibre biologique de la fatigue. L'entraînement ne s'adresse, en matière sportive, qu'à ceux dont la santé est normale. C'est de lui que nous parlerons.

Quant aux malades, leur convalescence relève en partie de la gymnastique médicale et de la rééducation délicate où les règles de l'entraînement sont d'autant plus utiles et partant doivent être d'autant mieux connues et respectées.

Enfin, entre l'athlète en pleine santé et le malade, il y a le débile. De celui-là, il faut s'en méfier, et c'est surtout pour le déceler et le mettre en garde, que le contrôle médico-sportif devient utile, car le sport peut attirer dangereusement, s'il n'est pas guidé par la prudence science de l'entraînement.

Toutefois, si la médecine s'occupe aujourd'hui du sport chez l'homme sain, il ne convient pas, comme font certains médecins alarmistes, d'exagérer la prudence et d'y mettre une teinte morbide en ne soulignant que le danger possible. Le sociologue aussi et le profane en général ont trop vite tendance à n'y voir que ses excès, tant ils ont l'habitude de penser en raison de la minorité normale. L'entraînement sportif doit justement pouvoir mener l'athlète à l'excès et au voisinage du record, sans qu'il en éprouve pour tout cela une fatigue dangereuse. Il conduit ainsi au plus haut degré de la force physique, où l'excès devient la négation de l'effort et où l'organisme atteint cet état physiologique supérieur, l'infatigabilité. Mais pour monter au sommet de cette courbe, qui représente en même temps le graphique de la santé, il faut savoir comment s'y prendre.

(A suivre.)