L'entrainement sportif au point de vue médical [suite]

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 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996597

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

une telle éducation, le rôle de la gymnastique est facile à préciser :

1) maintenir en bon état des organismes sains ;

2) améliorer les organismes délicats ;

3) vu l'interdépendance du physique et du spirituel, faire concourir l'éducation physique à l'éducation du caractère et de la volonté, car plus que toute autre technique éducative, elle se prête admirablement à cette double tâche qui consiste à acquérir la maîtrise de soi-même et l'esprit d'équipe. Elle concilie, en effet, les exigences de l'éducation personnelle et de l'éducation sociale. Quand on voudra bien admettre que l'exercice physique est une manifestation primitive et naturelle de la vie, on en viendra à concevoir sous un autre angle l'éducation physique et sa nécessité. Nous devons d'autre part, lutter contre les effets néfastes de notre civilisation du confort qui tend à éliminer l'effort physique. Pendant des siècles, l'exercice a été lié au travail, il l'est de moins en moins dans la plupart des occupations contemporaines. Dès lors, le besoin croit sans cesse d'une activité indépendante assurant au corps son entretien et son équilibre. Par ailleurs, l'amélioration des conditions de la vie, en particulier la diminution des heures de travail et l'augmentation des loisirs, pose à notre génération le problème d'occupations compensatrices conçues comme un dérivatif à la tâche quotidienne. Enfin, on devrait se préoccuper beaucoup plus qu'on ne le fait de l'avilissement actuel du sport. A lire les journaux, à entendre la radio, il semblerait que le monde des sportifs est constitué par de nombreuses cohortes d'êtres vigoureux et entraînés, mais à y regarder de plus près, on s'aperçoit que, comme à Rome, le sport dans notre pays tend à devenir un spectacle. S'il y a vingt-deux foot-balleurs semi-professionnels qui jouent sur un terrain, des dizaines de milliers de spectateurs les regardent, leurs seuls mouvements n'étant que des trépignements et des gestes démontrent la prépondérance de leurs instincts sur leurs réactions intelligentes. Et des centaines d'autres « écoutent le match » expression plus que curieuse!, on en conviendra, vautrés sur des canapés ou enfoncés dans des fauteuils. Il est ridicule de les appeler « chers amis sportifs », car le vrai sport est une manifestation de vitalité et d'énergie. Les gens qui ne s'exercent plus physiquement ou qui se contentent de voir s'exercer les autres ne sont pas des sportifs, mais des êtres moins vivants.

Une éducation physique bien conçue permettrait, sans doute, de redonner au sport sa vraie valeur. Il est intéressant de remonter à l'origine de ce mot. Dans le vieux français, le verbe **s'espacier** et le verbe **se desporter** signifiaient que l'on quittait son travail pour aller au dehors jouir de l'espace, c'est-à-dire s'exercer en s'amusant. Le mot **s'espacier** est devenu en allemand spazieren ; de desporter, les Anglais ont fait desport, puis sport. Desporter avait en lui une idée de séparation, de détente. On se séparait du train-train quotidien, des nécessités de la vie pour aller se détendre. C'est, en somme, bien cela qu'est le sport ; un jeu, une activité physique auxquels l'individu se livre volontairement par désir de détente, de lutte ou de compétition. Le sport c'est un exercice physique auquel on trouve de l'intérêt ; c'est en quelque sorte de la gymnastique appliquée à un besoin. Le sport est une gymnastique fonctionnelle ; il implique : initiative, risques, activité volontaire, responsabilité, effort consenti. L'éducation physique et le sport sont d'excellents adjuvants de l'éducation morale laquelle a pour but la maîtrise de soi-même assurant un comportement social normal. *(A suivre.)*

L'entrainement sportif au point de vue médical

par M. le Dr. Paul MARTIN, Lausanne.

LES TROIS RÈGLES DE L'ENTRAINEMENT :

La définition de l'entraînement : sorte d'éducation en vue d'un but déterminé implique trois règles : une **graduation,** une **discipline,** un **renoncement.**

Graduation dans l'effort et la vitesse, discipline à exécuter à la lettre, un tableau d'entraînement, renoncement à tout ce qui peut le dégrader inutilement.

Ces règles fondamentales accompagnent l'athlète au cours de tout son entraînement et doivent,, tel un accord d'harmonie, sonner toujours juste.

Plus la graduation augmente, plus la discipline doit s'affermir, plus le renoncement devient important.

Si au début de cet exposé, j'ai dit que, pour bien comprendre l'entraînement, il faut l'avoir longtemps pratiqué, c'est que j'en ai fait moi-même une assez longue expérience, qui seule m'a permis, après en avoir pénétré les principes, de rester en forme au cours de cinq Jeux Olympiques, c'est-à-dire plus de vingt ans.

Voici le résultat de mon expérience empirique au début, mais aujourd'hui scientifique. Une simple courbe en résume le processus. J'imagine que physiologiquement cette courbe ne peut être différente, et que ce graphique de l'entraînement sportif ne peut avoir une autre image synthétique s'il veut donner à l'organisme son maximum de rendement. Cette courbe représente donc les différents stages d'un entraînement. Est-il besoin de rappeler que l'entraînement du début doit être adapté à l'âge et à la capacité physique de départ ; et pourtant combien de faux appétits au début, de surmenages insensés et de claquages inutiles. Si l'on s'en tient bien à ce plan, il n'y a pas d'erreurs possibles.

A et B représentent la période d'adaptition, de mise en train que j'appelle la mise en condition physique. Il s'agit d'entraîner avant tout une fonction qui s'affaiblit vite, qui est toujours mal ou presque pas entraînée, et pourtant qui domine toutes les autres : C'est la fonction pulmonaire. Eduquer le souffle, augmenter la puissance pulmonaire, la maintenir parfaite, à son maximum, voilà la **base de l'entraînement.**

(A suivre)