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: 5 (1948)

Heft: 5

Artikel: L'entrainement sportif du point de vue médical [suite et fin]

Autor: Martin, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996609

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

I. — *BUT ET CARACTÉRISTIQUE DE LA SÉANCE D'ÉDUCATION SPORTIVE GÉNÉRALISÉE*

Elle s'adresse aux débutants et peut s'effectuer, même sans matériel, sur une simple prairie ou, à l'occasion, durant un parcours en pleine nature, de même que dans une salle non aménagée.

Elle se propose :

1. de préparer physiquement;
2. d'initier à différents sports;
3. d'orienter;
4. de donner le goût de l'effort et de la performance.

Elle se compose de cinq parties comprenant :

1. Des exercices de mise en train (effets hygiéniques) ayant comme but particulier la suractivation fonctionnelle, la préparation articulaire, musculaire et nerveuse en vue du sport. Cette mise en train, comprenant des mouvements de bras, du tronc et des jambes, commence par un rassemblement; elle est effectuée au cours d'un déplacement à base de courses et de marches à allures variées.

Il faut éviter le sur-place pour obtenir l'effet hygiénique. Les exercices sont exécutés tour à tour en liberté, individuellement, ou avec un certain ensemble, pour donner le sens du rythme, de l'ordre et de la discipline;

2. Des exercices de développement musculaire et de souplesse (effets morphologiques). Respectant l'alternance et donnant un repos relatif au grandes fonctions, ils intéressent tout particulièrement la partie centrale du corps et sont effectués de préférence allongé sur le dos ou sur le ventre; en position à genoux ou assis, seul ou avec l'aide d'un partenaire. Selon l'âge et le développement corporel des sujets, on donne la prédominance au travail de musculation ou d'assouplissement.

Au moniteur d'agir avec bon sens et intelligence pour former un corps apte à la pratique sportive.

Si l'on dispose de matériel et si cela s'impose, ce travail peut être suivi ou non d'exercices avec médecine-ball ou avec haltères, massues ou balles de jonglage;

4. Des exercices à prédominance technique, ayant un caractère de compétition comprenant trois sports pris dans trois catégories différentes : sports individuels (exemple course), sports collectifs (exemple basket-ball), sport de combat (exemple lutte). L'initiation à la compétition doit s'effectuer durant cette quatrième partie, soit au moyen de relais avec obstacles divers, de jeux préparatoires aux sports collectifs (genre parcours du basketteur ou du footballeur) ou d'assauts en sports de combat;

5. Le retour au calme s'effectue par des exercices respiratoires, en marchant, et, si la fin de la séance n'a pas été assez active, après une course d'environ 300 mètres : marche cadencée, reprise en mains et marche avec chant, si elle n'a pas été faite au début de la séance.

II. — CARACTÉRISTIQUES DE LA SÉANCE D'INITIATION OU D'ENTRAINEMENT SPÉCIALISÉ

Elle s'adresse, elle aussi, à tous les pratiquants de sports individuels, collectifs, de combat et de plein air.

Sa prédominance peut être technique ou tactique, mais elle peut également avoir un caractère de compétition, d'entraînement.

Son but est :

1. La recherche de l'automatisme des gestes par la répétition et la correction du mouvement efficace correspondant à la technique classique;

2. L'habitude de l'effort individuel et collectif, le respect de la règle, de l'esprit du jeu ou du sport.

Avec de jeunes sportifs, c'est-à-dire avant 16 ans, elle se propose surtout leur initiation, c'est-à-dire le perfectionnement de leurs gestes et non l'entraînement physiologique poussé et spécialisé qui est réservé à une sélection de sujets déjà éduqués ou évolués.

PLAN DE LA SÉANCE

1. Mise en train comprenant une course prolongée suivie de marches variées, agrémentées ou non de mouvements du tronc, des bras et des jambes, visant à échauffer l'organisme, à préparer les muscles, les articulations et les grandes fonctions en vue de la spécialité (sa durée varie entre six et dix minutes);

2. Perfectionnement technique ou tactique, ou compétition d'entraînement, selon les spécialités et suivant l'âge, l'évolution et la valeur des sportifs;

3. Retour au calme.

En principe, il n'est étudié qu'une seule spécialité par séance; toutefois, quand le nombre des pratiquants l'exige (cas de l'athlétisme ou des agrès), il faut prévoir le travail par ateliers ou équipes et l'organiser de telle manière que, tour à tour, le train inférieur et le train supérieur soient sollicités.

Les éléments techniques et tactiques devant entrer dans la composition de ces séances sont choisis et mis au point, dans chaque spécialité, par l'éducateur de l'association, selon le plan annuel ou saisonnier préétabli; ceci, en fonction de l'âge et du degré d'évolution des pratiquants. Toute séance doit être précédée et suivie de commentaires techniques, tactiques et moraux.

Le retour au calme s'effectue (après une course prolongée dans le cas d'un travail sur place) au moyen d'une marche lente et d'exercices respiratoires.

L'ENTRAINEMENT SPORTIF du point de vue médical

Par M. le Docteur Paul MARTIN, Lausanne

(Suite et fin.)

La vitesse doit être l'apanage de l'entraînement. En l'exerçant, il faut procéder aussi avec progression. C'est toujours la même règle à observer, et ici encore une performance trop vite recherchée peut mener à un échec. Par contre, si le travail est bien fait, s'il n'exclut ni le style, ni l'allure, ni la technique, les progrès deviendront de plus en plus rapides, ainsi que le montre l'ascendance de la courbe C-D.

L'athlète, une fois en pleine possession de tous ses moyens physiques et de ce que j'ai appelé « l'intelligence sportive », se sent confiant et sûr de lui. Il prend conscience réelle de ses possibilités, que ni le froid, ni le chaud, ni d'autres circonstances extérieures ne feront guère varier, tant est bien ordonné en lui le jeu des

régulations intérieures d'équilibre et de défense.

Enfin, pour atteindre le terme de la forme qui représente la partie du haut de la courbe, infléchie en delà de D, et surtout pour s'y maintenir, il faut se perfectionner encore : perfection de détails, d'ordre tactique, ou attention plus précise d'hygiène ; régime, massages, qualité du repos.

Les progrès sont plus difficiles pour chacun lorsqu'on se rapproche du toit de ses propres limites. Et cependant, qui a jamais pu prétendre qu'il n'aurait pu faire mieux ? Personne ne connaît jamais sa limite, car personne ne peut affirmer s'être entraîné sans erreurs, et avoir poussé son entraînement au maximum.

Cette période palpitante exige aussi, faut-il le rappeler, plus de discipline et plus de renoncement.

Pour l'athlète en forme, elle représente la période des compétitions. Lors des Jeux olympiques, par exemple, il s'agit d'en atteindre le sommet, ni trop tôt, ni trop tard. Il faut s'y maintenir assez longtemps, ce qui requiert plus de volonté que pour en faire l'ascension.

Les athlètes des Jeux olympiques ont retenu l'attention de nombreux physiologistes, surtout lors des derniers Jeux de Berlin. Au stade et au village olympique, des laboratoires très complets se trouvaient installés. On y a examiné les concurrents des divers sports. On a cherché à doser le degré de leur entraînement et à observer leur état avant, pendant et après l'effort. Les observations en sont multiples et intéressantes. Elles enrichissent la physiologie de l'homme normal, mais en fin de compte, contribuent dans une très faible mesure à dicter mieux son entraînement. Elles constatent, et c'est déjà beaucoup, les phénomènes multiples qui se passent dans l'organisme entraîné. En voici un résumé que je tire en partie de la « Biologie de Lefèvre ».

La machine humaine peut par l'entraînement se préparer au fur et à mesure du travail. Les réserves sont régénérées, la chaleur et les excréta éliminés par une irrigation sanguine parfois quintuplées et au delà (selon Chauveau et Kaufmann) par un accroissement considérable de la ventilation pulmonaire et aussi de l'excrétion rénale. Ainsi, dans la période où les grandes performances sont possibles, l'équilibre des fonctions, tel un balancier d'autant plus puissant qu'on s'élève, se maintient normal et parfait. Il y a ravitaillement rapide du muscle en combustible et en carburant, et ce ravitaillement est toujours assuré, il y a neutralisation automatique des toxines, lavage et entretien du tissu à l'isotonie, destruction de la chaleur du travail et thermorégularisation de ce travail à une température favorable, l'isotherme. Cet épanouissement total et physiologique, que représente la pleine possession de la forme sportive, ne doit pas être réservé uniquement aux athlètes des Jeux olympiques ; nombreux sont ceux qui pourraient et qui devraient l'atteindre. Jusqu'ici, je me suis efforcé de montrer que l'entraînement ne peut pas laisser au hasard où à l'initiative maladroite l'ordonnance de ses recettes. Je vous ai donné, en résumé, la courbe de sa progression, la succession de ses étapes et les points importants qui en font l'objet. Nous sommes restés dans les grandes lignes, sans pouvoir, dans un exposé limité, entrer dans plus de détails. Ces grandes lignes, cependant, sont suffisantes pour permettre de dresser un plan d'entraînement, car un plan d'entraînement est toujours nécessaire. Il faut noter le travail à faire et le travail accompli. Ce faisant, je n'ai jamais connu ce qu'on appelle le « surentraînement » et pourtant, j'ai souvent forcé le plus possible mon entraînement .

Le rôle du médecin et du médecin sportif doit consister surtout à donner de bons conseils à ceux qui s'entraînent. Et ils sont heureusement plus nombreux aujourd'hui, depuis l'instauration de l'insigne sportif : des jeunes et des vieux. Mais dans cette foule de débutants bien intentionnés, que de lacunes et d'ignorances élémentaires. Aussi le devoir du médecin est-il de s'intéresser à ces jeunes inexpérimentés et à tous ces hommes d'âge mûr au renouveau d'élan, mais qui ignorent presque tout des règles d'entraînement. Les leur dicter et les y guider par votre surveillance, voilà un contrôle médico-sportif utile et fructueux.

Cependant, n'oublions pas qu'au cours d'un entraînement, il n'y a pas que les poumons, les muscles ou les nerfs ; le psychisme est mis à contribution. Que de débuts sans suite, que d'abandons rapides, par manque de volonté, que de relâchements inexplicables au moment du progrès possible, que d'erreurs décourageantes. Tous ces échecs par manque de direction, par manque de conseils, par manque de connaissances. Même chez des athlètes de bonne classe, j'ai constaté que certains ne pouvaient jamais arriver à un résultat éminent sans être constamment conseillés et dirigés. C'est là, l'utilité et le rôle du coach, et c'est aussi le nôtre. J'en ai fait très souvent l'expérience avec nos athlètes. Ainsi, par exemple, un excellent coureur du Stade Lausanne arrivait en s'entraînant à se classer honorablement. Mais par deux fois, à trois ans d'intervalle, j'ai décidé de lui dicter, jour par jour, son entraînement, jusque sur la piste de championnat ; ces deux fois, il fut champion suisse.

Ces exemples sont innombrables. Il faut donc sans cesse conseiller et encourager, la confiance est une vertu qu'on inculque, car ceux qui la possèdent par eux seuls sont bien rares. On peut aussi beaucoup pour augmenter le courage de l'athlète, stimuler son esprit de combattivité, en un mot entraîner également son psychisme sportif.

C'est ce qu'exprime si bien la devise choisie par le Père Didon pour ses élèves d'Arcueil groupés en association sportive. Cette devise se retrouve par hasard dans notre courbe. Voici, leur a-t-il dit, le jour de leur première réunion, votre mot d'ordre : « Semper fortius, semper citius, semper altius » ; toujours plus fort, toujours plus vite, toujours plus haut ».

Docteur Paul MARTIN

(recordman suisse du 800 m. plat)