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: 9 (1952)

Heft: 8

Rubrik: Le coin du moniteur

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

Bribes de pédagogie sportive

Des poumons

Le poids du poumon droit, chez un homme, est de 700 gr. ; celui du poumon gauche, de 600 gr. Le sport n'exerce pas d'influence sur le poids du poumon, mais sur son volume.

Un poumon change de volume selon qu'il est en inspiration ou en expiration. Ce phénomène vital est conditionné par la souplesse de la cage thoracique. On a prouvé scientifiquement que le sixième de la masse pulmonaire concourt au maintien de la vie.

Le mécanisme respiratoire est œuvre du divin :

« Tu sais, frère, que le souffle que nous aspirons est cet air qui est nôtre. Mais nous ne l'aspirons pas pour autre chose que pour notre cœur. Car telle est la cause de notre vie et la chaleur de notre corps. Le cœur attire à l'intérieur le souffle pour rejeter sa propre chaleur par l'expiration et se procurer à soi-même du rafraîchissement. La source, ou plutôt l'instrument de ce mécanisme, est la poitrine qui, quoique créée par le Créateur, aspire et rejette néanmoins puissamment, comme un soufflet, ce qui est autour d'elle, sans se faire de mal. Ainsi, le cœur attire à soi l'air frais et rejette l'air chaud et, de cette manière, accomplit fidèlement et sans interruption la fonction pour laquelle il a été organisé en vue de la conservation de la vie. »

(Centurie de Callistos et Ignaftios.)

Le rôle du sport sur l'appareil respiratoire est donc de développer, d'assouplir la cage thoracique. Les échanges gazeux sont plus intenses au niveau pulmonaire. Les cellules du poumon, dont la propriété est de détruire les graisses, oxydent des réserves inutiles à l'organisme. L'entraînement, en un mot, favorise la respiration sous sa forme externe ou pulmonaire et sous sa forme interne ou tissulaire. Les poumons bien ventilés augmentent sensiblement leur capacité d'air vitale, qui de 3,5 l. chez un individu normal, atteint le double chez un sportif.

Il assure enfin cet équilibre des forces psychiques et physiques de l'organisme. Les Hindous vénèrent une technique de respiration, le yoga, véritable culte conduisant à une ascèse de vie, que les Européens tentent d'imiter, leur désir se cantonnant à des notions imparfaites.

Du muscle cardiaque

Le cœur, comme tout muscle soumis à un entraînement, augmente de volume. En terme exact, il s'hypertrophie. Travaillant avec économie, ses pulsations diminuent de vitesse (bradycardie) ; de 70-80 par minute chez un individu normal, elles descendent jusqu'à 50-60 chez un sportif judicieusement entraîné.

Les adversaires du sport parlent beaucoup de cœur forcé ou de claquage du cœur.

Lors d'un Congrès de médecine tenu en 1937, le professeur Lian définit : « L'appellation de cœur forcé évoque habituellement dans l'esprit une grave insuffisance cardiaque, immédiatement dangereuse, transformant un sujet vigoureux en un infirme. Je n'ai jamais observé d'accident de cette gravité, survenant chez des sujets sains, je crois leur apparition possible seulement chez des malades... En fait, les cœurs désignés communément et à tort sous le nom de « cœurs forcés » sont tout simplement des « cœurs irritables ». Le syndrome consiste essentiellement en une accélération cardiaque... les palpitations en sont le symptôme principal... Dans certains cas, ce cœur irritable sportif disparaît plus ou moins rapidement avec la cessation des exercices exagérés ».

Reste évidemment le cas des individus physiologiquement exposés aux accidents du sport et dont l'état maladif du cœur nécessite des ménagements. Seul l'examen médical peut déceler toute anomalie d'ordre pathologique.

C'est aux jeunes que doit porter l'accent du ménagement du muscle cardiaque dans les efforts sportifs. A ceux qui sont en pleine évolution physique et dont le cœur fournit un effort pour transporter le sang dans leur organisme en pleine effervescence. Que l'effort physique cadre avec le développement de leur corps.

Le Dr Ruffier écrit : « Le cœur ne se développe et ne se fortifie qu'en se mettant à l'ouvrage. La paresse physique, la sédentarité le déchargent, l'atrophient, le transforment en un cœur mou, palpitant, sans la moindre résistance.

Ces faits, évidents pour qui veut bien les contrôler sur de vrais sportifs en activité et sur des sédentaires accomplis, sont méconnus par des médecins ou savants qui, par d'ingénieuses hypothèses, flattent leur propre paresse corporelle ».

Sous quel signe s'oriente le sport moderne !

Le sport conduit à l'art, au culte de la beauté. Si l'on observe les statues de l'antiquité, combien sont-elles harmonieuses dans leurs lignes, témoin le discobole de Chiron.

Symbole de la beauté et de la santé, le sport reste le fondement qui influe la pérennité d'une race.

Le sport moderne est décrié. On lui prêtait des vertus, dont celle de rapprocher les peuples, ou d'attirer l'homme vers le divin. En l'espace d'un demi-siècle, deux guerres ont jeté un démenti indéniable, et l'esprit des gloires sportives modernes laisse parfois le profane songeur.

Le sport, source de santé, est l'ennemi de l'inaction et de la mécanisation, dispensateur de joie et de rythme de vie équilibrée au milieu des trépidations désordonnées que nous traversons.

André Obey, l'auteur de l'*Orgue du Stade* dans lequel il décrit notamment la course du champion de 800 m., le Dr Paul Martin, aux Jeux Olympiques de Paris en 1924, exprime ses sentiments sur le sport, vingt-cinq ans plus tard, en préface à la *Revue française de l'institut National des Sports.*

« En un demi-siècle d'existence, presque tout ce que je croyais du sport a disparu sans laisser de traces. Je n'ai jamais cru au sport-vertu. Mais je ne crois plus au sport-morale. Ni au sport-philosophie. Le sport — ami des peuples et frère de la paix, il a fallu deux guerres — car à celui-ci je croyais dur — pour le mettre en morceaux. Mais il est en morceaux, et une troisième guerre n'arrangerait certes pas ses affaires. Quant au sport-argent, ses combines, ses malices, ses trucs, j'aime mieux l'argent tout court, à quoi je n'entends rien.

Et pourtant, aujourd'hui encore, dès que j'ai un pied dans le stade ou si le bouton de la radio fait jaillir une voix pathétique sur un fond de clameurs sauvages, j'ai ce battement de cœur, cette gorge sèche de ma jeunesse, et ces mains moites, et cette fête de tout mon être...

C'est que, toutes ses épithètes biffées l'une après l'autre, le sport demeure, et son plaisir, et c'est assez. La musique a-t-elle besoin, pour justifier son droit de cité parmi les hommes, d'avancer une autre raison que le plaisir qu'elle est ? Et si l'on s'impose de l'apprendre, par le solfège, puis l'harmonie, est-ce pour autre chose que l'envie d'aiguiser, d'agrandir ce plaisir... »

Ces propos, au débuts amers, mais justes, contiennent, dans leur dernière partie, une note d'optimisme. L'auteur s'arrête au sport que l'on ne peut pas écarter de la vie de l'homme.

Il n'approfondit pas sa pensée, il constate.

Les sportifs, dignes de ce nom, sont légion. En eux, l'on reconnaît leur gentillesse et leur simplicité de vie, leur force de caractère aussi. Sénèque écrivait, il y a près de deux mille ans, en sortant des arènes : « Ce public admire les bras et les jambes des athlètes, moi j'admire surtout leur force d'âme ».

Macolin, août 1952. CLAUDE.

La nage de sauvetage dans le cadre de l'Instruction préparatoire

Petite scène de baignade

Note de la rédaction : « Jeunesse forte - Peuple libre », ne prétend pas que les prises recommandées dans le présent article et dans celui publié dans le numéro précédent soient les meilleures. Elles figurent au nombre de celles qui furent utilisées avec succès par ceux qui eurent le périlleux devoir de secourir des naufragés en péril. Nous serions heureux de pouvoir publier d'autres prises de spécialistes de la Société suisse de sauvetage La rédaction.

Temps : présent (juillet 1952).
Lieu de l'action : plage municipale au bord d'un lac suisse.
Spectateurs : le « maître-nageur »
le non-nageur
le critique, un spectateur sceptique
le public (7-8000 baigneurs, étendus au soleil ou dans l'eau).

A l'arrière-plan, un sol sablonneux, plat, d'un emplacement de bains. Au centre, un bassin pour les non-nageurs. Au premier plan, un large escalier, qui conduit à l'eau profonde. Quelque peu de côté, une grande pancarte : « Réservé aux nageurs ! ». Deux gaillards y pénètrent. L'un se met à nager sur le dos et tient son camarade à la tête avec les deux mains ; il lui crie : « vas-y, nage maintenant ! ». Et en effet, il « nage ». Soudainement, il absorbe de l'eau venue de l'ondulation d'une vague : il boit, tousse, s'accroche fièvreusement à son « maître-nageur », l'enserre. Les deux ont disparu. Ce n'est qu'une alerte, Dieu soit loué ! Ils réapparaissent... pour disparaître à nouveau sur-le-champ. Halte-là ! ça ne peut plus durer ! Un plongeon : le critique tire laborieusement les deux spécialistes de la « plonge », les ramène sains et saufs non loin du bord, tout près du bassin des « non-nageurs ».

Epilogue : toussotement, expectoration, hoquet, flexion, respiration pénible, semonce et conseils paternels. Spectateurs ? Aucun. Le public reste muet et... continue à se baigner.

Chers camarades ! Les faits se répètent à l'infini, qu'ils soient dus à la sottise, l'audace ou la malchance.

Article de journal du 9.7.52. Ag. AFP.

« Lors du week-end de trois jours, marquant la fête de l'Indépendance américaine, il s'est produit 655 accidents mortels : 366 personnes sont décédées des suites d'accidents de la circulation, 202 se sont noyées. »

Si nous ne pouvons pas porter secours en Amérique, nous pensons le faire dans notre pays et c'est la raison pour laquelle nous avons développé des prises de sauvetage dans le numéro de juillet. Il est aussi clair que le soleil que nous n'utiliserons pas toujours ces prises, cas échéant, à une personne réellement en danger, que lors d'un exercice d'entraînement. Un infortuné lutte avec la mort ; dans cet état, il est complètement inconscient, animé de forces décuplées. Nous lisons à maintes reprises des tentatives de sauvetage se terminant par la mort du sauveteur et du sinistré, ce dernier s'agrippant farouchement à son aide. C'est pourquoi la règle valable dans un cas difficile est la suivante : se laisser couler ! Dans de très nombreux cas et particulièrement aussi de nuit ou dans des courants violents, l'on perdrait le noyé des yeux. Il s'agit de prendre le danger de l'encerclement en considération. Une seule règle valable dans ce cas : faire face énergiquement aux prises d'encerclement, être rapide et décidé ! Si cela est insuffisant et que tu te trouves en danger d'être encerclé, tu peux te libérer uniquement à l'aide des prises de libération. Si ces dernières, même appliquées avec toute la dureté voulue, ne seraient pas efficaces, tu peux avoir recours aux prises de « secours » ; exemple : coup de genou dans le bas-ventre, coup de poing au visage, coup de la nuque au visage du sinistré (cf. fig. 5,), etc.

Les prises de libération les plus importantes

1. L'immersion

L'immersion immédiate avec le sinistré provoque souvent un relâchement de l'étreinte ou une libération. Car il veut se maintenir instinctivement à la surface. L'immersion fait office de premier pas vers une prise de libération. Sous l'eau encore (après la libération), l'on tente de tirer le sinistré aux jambes, l'on plonge derrière lui pour le saisir ; par exemple à l'aide de la prise aux épaules, etc. (cf. fig. 6).

2. Encerclement des mains

a) Encerclement d'une main (cf. fig. 2*a* et *b*).
Philippe saisit des deux mains le poignet g. de Paul. Prise de libération : Paul joint la main dr. au poing g. et arrache violemment vers le haut.
b) Encerclement des deux mains (poignet, avant-bras).
Philippe saisit de face les deux poignets de Paul. Prise de libération : les pouces sont le point le plus vulnérable de l'encerclement. D'une forte poussée des bras, Paul provoque un levier contre les pouces de Philippe et arrache vers le haut.

2. Prise à la gorge

a) Par devant :
Philippe se tient devant Paul et lui saisit le cou à deux mains. Paul joint les mains ou prend son poignet g. à l'aide de la main dr. Fort de ce levier, il presse violemment de haut en bas sur l'avant-bras de Philippe.
b) Par derrière :
Philippe saisit Paul comme *a*, mais depuis derrière. Paul saisit les pouces de Philippe dans la région de la nuque, les arrache ou les tord.
Pour toute prise d'encerclement depuis derrière, vaut comme « passe-partout » : ouvrir et écarter les doigts.

4. Encerclement du cou

a) Par devant : (fig. 3 *a* et *b*)
Philippe « enlace » Paul par devant fermement autour du cou. Prise de libération : Paul tire le menton en avant, repousse les bras de Philippe de bas en haut, place la tête de côté et se laisse glisser vers le bas. Faire éventuellement usage, avant de se dérober, de coups de poing assénés dans les côtes de Philippe, ou d'une prise de « secours » : coup de genou dans le bas-ventre.
b) Par derrière : (fig. 4)
C'est bien l'encerclement le plus dangereux. La prise de libération doit être exécutée avec le maximum de maîtrise (comme les autres d'ailleurs !). Philippe enlace Paul par derrière autour du cou. Prise de libération : Paul tente d'ouvrir les doigts de Philippe, pour se dérober ensuite. Si sa tentative échoue, il saisit, de sa main g., le poignet dr. de Philippe, presse le coude vers le haut et tire le poignet de côté. Paul plonge simultanément avec un quart de tour vers la g., se libérant de l'étreinte ; il tourne Philippe contre lui, jusqu'au moment où ce dernier lui fait dos. S'il tire encore à lui le bras g. de Philippe par dessus son dos, il peut le transporter à l'aide de la prise du marin. Dans un cas plus difficile, l'action de tourner le corps doit être appliquée énergiquement, le bras fléchi. Une prise de « secours » éventuelle consiste à administrer un bon coup de tête en arrière dans le visage du sinistré.

5. Encerclement de la poitrine sous les bras

cf. fig. 1 et 5.
a) Par devant : Philippe encercle Paul des deux bras par devant. Prise de libération : menton et nez. Paul, libre de ses bras, enserre Philippe avec le bras g. placé sous ses reins et le presse contre lui. Il plaque simultanément et énergiquement les deux doigts de la main dr. sur le nez, en exerçant, sur le menton, une pression vers le bas à l'aide de la paume de la main. Paul peut également user de la prise : front, nez. Posant à plat la main dr. sur le front de Philippe, de manière à saisir le nez avec le pouce, il presse sur le nez en arrière vers le bas. (Eventuellement avec un coup de genou simultané dans le bas-ventre.)
b) Par derrière :
Prise de libération. Paul se libère de l'encerclement en arrachant les doigts de Philippe de toutes ses forces. S'il échoue, il s'appuie alors sur les bras de Philippe et se repousse vers le haut. Une prise de « secours » est d'appliquer un coup de tête en arrière avec l'occiput dans le visage du sinistré.

6. Encerclement de la poitrine par dessous les bras

a) Par devant :
Prise de libération. Paul tente de briser l'étau en se ramassant brusquement sur lui-même et en se dérobant vers le bas. En guise de prise de secours, on peut appliquer un coup de front dans le visage du sinistré ou un coup de genou dans le bas-ventre.
b) Par derrière :
Prise de libération. Paul se libère comme dans *a*, en se dérobant vers le bas. Prise de secours : coup de tête en arrière (cf. fig. 5).

7. Encerclement des jambes par devant ou derrière

(cf. fig. 6 *a*, *b*, *c*.)
Prise de libération : Paul applique la prise dite de la « tête », en saisissant le chef de Philippe, une main placée sur l'occiput, l'autre sur le menton. Il tire alors doucement vers l'extérieur.

Comment s'exercer ?

1. Exercer les prises en détail d'abord sur terre, jusqu'à ce qu'elles soient assimilées.
2. Dans l'eau, hauteur de poirtine et hauteur de cou.
3. En eau profonde.

Les prises de libération, lors des exercices, doivent être mises en jeu toujours méticuleusement. Un accident est vite arrivé. De grâce n'usez de violence ou de brutalité ! Nous voulons sauver un noyé. A chaque prise de libération est liée une prise de sauvetage ou une prise-clé appropriée. Si tu es trop fatigué, arrête tranquillement de nager, jusqu'au moment où tu peux de nouveau « attaquer ».

Toute théorie a son point faible. L'expérience ne s'acquiert que par la vie et la pratique. Il est bon que des camarades jouent ce jeu tragi-comique dans l'eau. Je ne vous souhaite que beaucoup de courage et d'endurance. Vous êtes sur la voie certaine de la réussite.

JU.

PS. — Nous saisissons l'occasion de vous rendre attentifs, hors de nos propos, à l'opuscule, abondamment illustré, de M. le Dr EUGEN MORF, « Rettungsschwimmen », qui traite toutes ces questions en détail, y inclus la réanimation, les cours et les examens de sauvetage de la S. L. R. G. (Société suisse de sauvetage), Zurich. Le livret peut être obtenu à la S. L. R. G. ou directement chez l'auteur : Mühlebachstrasse 11, Zurich 8.

(Adaptation française de CLAUDE.*)*