L'éducation physique, les sports et la jeunesse

Autor(en): **Claude**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996252

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

L'éducation physique, les sports et la jeunesse

ÉDUCATION DU CORPS, CULTURE DE L'ESPRIT

Le problème de la formation physique de la jeunesse, vu sous un angle qui échappe à l'œil du profane, comporte plusieurs données.

La connaissance de la matière d'enseignement, d'une part, et la connaissance de la jeunesse, d'autre part. A la première, le point de vue technique et visuel ; à la seconde le point de vue psychologique et intuitif.

La gymnastique est un ensemble de règles pour fortifier le corps. L'éducation physique est un terme beaucoup plus vaste, contenant dans son ensemble, la gymnastique.

C'est une somme de toutes les pratiques menant à une double fin : à l'éducation du corps et à la culture de l'esprit.

Le mot « sport » implique, par définition, la voie finale de l'éducation physique. Qui dit « sport » devrait entendre compétition.

La jeunesse se préparant à suivre un entraînement physique, doit être préparée d'abord par l'éducation physique, puis orientée vers les sports.

Il appartient donc au moniteur d'être pleinement conscient de la tâche délicate, mais belle, qu'il lui est dévolue dans sa mission d'éducateur de la jeunesse.

PÉRIODE DE REPOS ET DE STABILISATION

Les jeunes gens que l'on va entraîner, sont âgés de 15-19 ans. Cette période de leur vie, l'adolescence, est caractérisée par des variations morphologiques. On observe une augmentation de la taille, du poids, de la musculature. C'est une période de repos et de stabilisation, après la crise de puberté, ou « le calme après la tempête ». (Dufestel.)

Les facteurs du dosage, de l'intensité, du rythme des séances d'entraînement doivent être suivis ponctuellement.

Psychiquement, l'être s'organise, affirme ses goûts, ses tendances, aplanit sa route vers la maturation d'esprit de l'adulte.

Bien que les muscles saillent sous la peau, trahissant leur tonicité, ils ne prouvent pas la résistance d'un adolescent, surtout la résistance cardiaque. On se trouve parfois en présence, selon l'image consacrée : « d'Hercules aux pieds d'argile ».

L'éducation physique, telle qu'on l'enseigne aujourd'hui, accorde à l'adolescent une garantie contre les déformations de croissance de la colonne vertébrale, le pourvoit d'une cage thoracique ample et d'une « cuirasse adbominale ».

L'homme peut vivre sans bras ni jambes mais non sans colonne vertébrale. (Tissié.)

La colonne vertébrale, la cage thoracique, la musculature de la paroi abdominale sont la triade du tronc.

La colonne vertébrale est le mât de soutien ou la poutre maîtresse de l'édifice corporel. Elle est maintenue en place par des haubans latéraux que sont les muscles du dos. Sans oublier le système minutieux des ligaments entre chacune des vingt-quatre vertèbres. Les muscles du dos luttent contre la pesanteur ; ils sont anti-gravidiques.

Privée d'entraînement, la colonne vertébrale obéit à la loi de la pesanteur et tend à s'infléchir vers le sol. On se trouve en présence du cas de déformation classique : cou projeté en avant, dos rond.

La cage thoracique, qui contient les poumons, assume un rôle protecteur et participe mécaniquement à la respiration. Ses muscles soulèvent ou au contraire, abaissent les côtes. Une cage thoracique étriquée signe une insuffisance respiratoire. Nous pensons qu'il n'y a pas lieu de parler de gymnastique respiratoire d'adolescents, mais d'une éducation respiratoire. Il faut apprendre la respiration à ceux qui l'ignorent.

La paroi abdominale vient compléter l'ensemble dos et cage thoracique. Qui dit muscles du dos insuffisants, dit paroi abdominale déformée, mais aussi source d'auto-intoxication. Feu notre maître Tissié, à qui nous revenons aujourd'hui, ne dit-il pas, au risque d'être cruel à l'égard des désanglés du ventre : « On déraisonne avec son ventre déséquilibré ».

Récemment, M. de Sambucy, médecin-gymnaste, de Paris, devait partager l'avis de Tissié. Devant diriger un asile de jeunes délinquants, tous tarés orthopédiquement selon la loi de Godin, il commença par éduquer leur colonne vertébrale et enregistra des résultats qui s'étaient établis entre le corps et l'esprit. Entre la colonne vertébrale, la cage thoracique, la paroi abdominale et le psychique.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE

L'éducation physique remplira son rôle éducatif et hygiénique en fonction des fondements sur lesquels elle s'étaie. On formera un organisme d'adolescent reflétant « la force et la majesté » (Buffon) conjuguant l'évolution d'une attitude déficiente. L'éducation physique satisfait sa double fin corrective et éducative.

LES SPORTS

Les sports de l'adolescence, individuels ou d'équipe, découlent, ou devraient découler normalement, nous l'avons dit, de l'éducation physique.

Nous n'envisageons que ceux pouvant être pratiqués indifféremment en plaine ou en montagne.

Est-il besoin de souligner la part prépondérante qu'ils remplissent sur le psychique et sur le physique ?

Le sport-roi est l'athlétisme, où les gestes naturels s'exécutent au grand air. Les bienfaits se portent sur l'organisme tout entier. L'être acquiert de la vitesse, de la force, de la résistance, du coup d'œil.

Puis la natation, sport complet, lié « aux contingences de l'éducation physique » : l'air, l'eau et le soleil ». L'air agit sur la peau, cet organe qui respire. Le soleil, par ses rayons thermiques, entretient la vitalité de l'organisme ; c'est la meilleure vitamine anti-rachitique. L'eau est l'élément vital, qui purifie, aère, nourrit le corps.

L'hiver, aurions-nous besoin d'ajouter le ski et le patinage, sports qu'envient des millions de citadins éloignés des pentes de neige.

Il y a les sports d'équipe : le basket-ball, le volley-ball, le handball, le hockey sur glace. Ils sont une part intégrante d'une leçon d'éducation physique.

CLAUDE.

Hôpital des Enfants-Malades, Paris, mars 1953.