Pédagogie sportive

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): **11 (1954)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996918

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

Pédagogie sportive

Avant-propos: la récente victoire d'Emil Zatopek en Amérique du Sud, dans une course à pied de 7,900 km., où il abattait un nouveau record, nous amène à parler une fois de plus de lui. Zatopek ne gagne pas ses courses au hasard. Si l'on pense qu'à la dernière, 2'000 concurrents étaient au départ. Les lignes qui suivent sont intéressantes et nous éclairent sur un côté ignoré.

Emil Zatopek, vu par les hommes de science

Le coureur tchèque, Emil Zatopek, dont les performances aux derniers Jeux Olympiques lui ont valu l'admiration des sportifs accourus à Helsinki et du monde entier, nous apparaît tel que la science nous le montre. Vainqueur du 5'000, du 10'000 et du marathon, il a étonné le sportif. Surhomme ? Aucune hypothèse n'est à fonder dans ce sens.

Emil Zatopek est un athlète que les dirigeants sportifs de son pays ont suivi régulièrement depuis l'âge de neuf ans, au moment où, enfant, il entrait dans l'organisation des Sokols. Il y eut une collaboration constante, normale par ailleurs, entre l'entraînement sportif et le médecin.

Nous ne retracerons pas ses performances au cours de son ascension au rang d'athlète dont les prouesses sportives ont donné la teinte prédominante en athlétisme, aux Jeux d'Helsinki de 1952.

Une récente brochure des Sokols, d'origine tchécoslovaque, nous renseigne sur les conditions d'entraînement d'Emil Zatopek ou « les bases biologiques des épreuves d'endurance d'un champion du monde ». Il y a plus de quarante pages à lire ; par ailleurs, traitant de questions médico-sportives. Revenons au titre que nous citons ci-dessus.

« 1. La constitution corporelle, se signalant par une taille et un poids adéquats, les membres inférieurs relativement plus longs, le bassin et le train inférieur accusant une construction plutôt massive et une musculature bien enveloppée, forme un ensemble organique qui facilite la réalisation des épreuves de fond, à condition de s'accompagner d'un entraînement foncier et méthodique, dominé par l'activité du système nerveux central, qui a pour effet d'améliorer et d'accentuer les qualités somatiques données.

2. Une autre condition assurant la réalisation des performances supérieures de fond réside dans une fonction impeccable du système nerveux, métabolique et hémo-respiratoire, l'état de santé du coureur, ne laissant absolument rien à désirer.

3. Les conditions précédentes ayant été accomplies, vient un entraînement raisonné, en tant que principe de première importance.

a) seulement après l'éducation physique de base à pratiquer durant la période de croissance, on peut procéder à un entraînement raisonné, orienté vers les exercices de fond.

b) l'entraînement doit être pratiqué de façon absolument régulière et méthodique, le mieux tous les jours, le dosage du travail étant progressivement augmenté.

c) au cours de l'entraînement et de l'épreuve, il faut surmonter de petites ou de grandes maladies, par une ferme volonté et s'efforcer d'atteindre de but fixé d'avance.

d) par l'entraînement, le coureur développe ses qualités de résistance, en prolongeant son effort jusqu'à la fatigue et en réprimant, par un effort volontaire, toutes sortes de sensations, de malaises résultant de la lassitude.

e) un régime de vie irréprochable constitue, lui aussi, une condition, sine qua non, du succès.

4. Le mécanisme de la course se perfectionnant sans cesse au fur et à mesure de l'entraînement, un style en perfection n'est pas nécessaire dès le début de l'entraînement pour parvenir aux performances ultérieures de plafond ».

Claude, Paris, Novembre 1953.

Littérature et philosophie: A bâtons rompus

Paroles de notre temps

Les heures d'hiver, devant une table de travail, vous remettent en tête-à-tête avec les livres. Heures apaisantes ; relais du voyageur que la nuit cerne dans les murs d'un gîte.

Nous en avons extrait quelques passages, sans dessein précis. Les uns, telle une formule algébrique, s'ordonnent en peu de mots. Les autres tissent des phrases, appondues comme les wagons de chemin de fer derrière leur locomotive. Et le convoi de s'ébranler pour le voyage...

L'on aborde le travail ; la nourriture du corps et de l'esprit — dans le présent et l'avenir —.

S'ils trahissent le souffle de la révolte et du cynisme — parfums amers —, ils ne sonnent pas le glas de la vie, la défaite au départ.

Dans un monde cahoté, l'individu, s'il veut affirmer sa personnalité, doit choisir la voie difficile, la voie étroite, fertile en embûches.

CLAUDE.
Hôpital Lariboisière, Paris.
Décembre 1953.

Le travail

— Pour avoir la liberté...

Il vous suffit d'avoir un métier que vous aimiez et que vous sachiez faire tout entier, du commencement jusqu'à la fin. Ce travail-là est un loisir. Vous aurez la joie de vous y sentir de jour en jour plus habiles. Vous pourrez avec lui faire de véritables chefs d'œuvre. Les plus grands objets d'art qui font notre admiration sont des simples œuvres d'artisans amoureux... Voilà pour la liberté de votre individu...

N'agglomérez pas vos individus. Restez libres. Repoussez tout ce qui coagule...

Seule la vie est juste. La vie la plus solitaire est intimement mêlée à la vie du monde et la beauté se développe soudain à travers tous, plus vite que le vent...

J. Giono.

Civilisation !

L'on demandait un jour à Georges Duhamel, quel était le maître mot de sa vie. Il répondit sans hésiter : « civilisation ».

Selon lui, la civilisation est « pour les groupes humains un état d'équilibre dans lequel les forces de construction l'emportent sur celles de destruction, l'ordre sur le désordre, la vie sur la mort. »

A l'égard de la civilisation moderne, il dit : « la radio tuera la religion en détruisant une certaine forme de prière » ou « le cinéma tuera le théâtre en l'empêchant de naître où il existe encore. »

Et Georges Duhamel, comme nous d'espérer : « Il y a des raisons de réconfort. Nous assistons en ce moment à un ressaisissement des hommes de toutes les nations et nous pouvons espérer que les vertus traditionnelles de la civilisation reviendront ».

Claude.