L'athlétisme le roi des sports : pour le bien-portant!

Autor(en): **Pellaud, Fr.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996734

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'athlétisme le roi des sports . . . pour le bien-portant!

Note de la rédaction. Dans le no. de juin notre camarade Jean Studer a traité de l'athlétisme, en spécialiste de cette discipline, chantant sa beauté, sa noblesse, sa diversité et ses vertus.
Il nous apparaît aujourd'hui important d'évoquer un autre aspect de cette activité physique par excellence en soumettant à nos lecteurs l'intéressant article ci-après paru dans la revue médico-sportive « Guérir ».
Cet article nous révèle le rôle éminemment précieux du contrôle médico-sportif dont aucune association ne devrait plus se passer.
Nous saisissons l'occasion qui nous est ainsi offerte pour rappeler à tous les moniteurs IP qu'ils ont la possibilité de faire subir gratuitement à tous leurs élèves, un contrôle médical annuel et cela pendant toute la durée de l'instruction préparatoire (15 à 20 ans).
Non seulement ils se décharger ont ainsi d'une lourde responsabilité, mais ils contribueront encore — et c'est ce qui importe en définitive — au maintien ou au raffermissement de la santé de leurs protégés.
Rappelons encore que la plupart des associations suisses de gymnastique et de sport ont maintenant admis le principe du contrôle médico-sportif, mais que trop souvent les dirigeants négligent cette salutaire mesure, pourtant largement subventionnée par le Sport-Toto.

Fr. Pellaud.

Le «roi des sports» pour le bien-portant

L'athlétisme, dans l'acception large du mot, reste toujours le sport-roi. De lui, sont nées toutes les disciplines du stade, individuelles ou collectives. L'Antiquité nous offre tant de rappels qu'il est inutile d'en préciser les origines.
Il est de tous les lieux et de tous les temps parce que, sous cette dénomination, se cachent tous les exercices physiques naturels auxquels l'être au corps sain procède de façon presque instinctive.
Qu'il s'agisse de courir, de sauter, de grimper, de lancer, cette activité provoque des efforts, occasionne une dépense d'énergie et amène la fatigue. Aussi importe-t-il de surveiller les actes athlétiques du point de vue strictement médical. Tout le monde ne peut pas être athlète. Et cette surveillance nous paraît nécessaire avant, pendant et après le sport.
Avant: Un sérieux examen doit distinguer les faux bien-portants (qui, sous l'apparence d'une santé florissante, révèlent des tares ou des troubles incompatibles avec l'effort physique), les insuffisants (dont la morphologie se prêterait mal aux exigences du stade), et enfin, les «bons pour le service». (Justification du contrôle médico-sportif. Réd.)
Pendant: Dès qu'un individu a commencé la pratique régulière de l'athlétisme, la surveillance doit se poursuivre afin de lui éviter, qu'il soit coureur ou sauteur par exemple, des excès qu'il risquerait de payer très cher par la suite.
Après: Ici se place la phase de récupération. L'organisme ne doit conserver la marque de l'effort que pendant un laps de temps assez court. Tout écart anormal doit attirer l'attention sur une lésion inaperçue ou sur une déficience latente.
Citons quelques affections incompatibles avec l'athlétisme de compétition. Ces contre-indications sont réparties en trois groupes par la Commission médicale du Comité national des sports:
Contre-indications absolues et permanentes, telles que leucémie, diabète grave, lésion cardiaque, hernies de faiblesse, albuminerie, asthme, etc.
Contre-indications temporaires: hernies de force, affections aiguës et leur convalescence.
Contre-indications relatives: tuberculoses ganglionnaires, déviations vertébrales d'attitude, etc.
Il existe par contre des indications à une pratique modérée des activités physiques. Le professeur Govaerts, cite, parmi bien d'autres, les dyspepsies, les troubles fonctionnels du foie, les névroses, la débilité constitutionnelle.
Le sport peut parfois engendrer la maladie ou en accentuer les effets. En athlétisme, domaine intégral de l'organisme et de l'effort physique, l'exagération, la passion de la compétition, la «recordite», entraînent de sérieuses conséquences: cœur forcé, prédisposition à la tuberculose, etc.

Vous pouvez éliminer un litre de sueur par heure !

Toutes les fonctions vitales sont suractivées par la pratique du sport. Les courses et les sauts imposent aux membres inférieurs des contractions musculaires intenses; le lancer du poids ou du marteau, le grimper, amènent des contractions semblables dans les membres supérieurs. On peut dire avec le docteur Bellin du Coteau que l'athlétisme est un «mobilisateur d'oxygène».
Bien exercées, les diverses disciplines auxquelles l'athlète se soumet ont des effets bienfaisants sur les différents tissus, les différentes fonctions de l'organisme. Sous l'influence de l'exercice, les muscles, le foie, les reins, les glandes en général, le cerveau et le sang s'échauffent. On a relevé, après une course ou une marche, des élévations de température assez sensibles. Chez certains, celle-ci variait de 38,2 degrés à 40 degrés. L'appareil cardio-vasculaire subit, lui aussi, le contrecoup de l'effort. Il en résulte une certaine hypertrophie du cœur, fonctionnelle et physiologique, qu'il ne faut pas confondre avec la dilatation, cardiaque, pathologique. On ne peut comparer le cœur mou et dilaté du cardiaque au cœur tonique et musclé du sportif.
Disons quelques mots de l'action de l'exercice physique sur les fonctions d'élimination. La peau élimine des poisons toxiques qui proviennent du travail musculaire. (Et le nombre des glandes sudoripares est évalué à deux millions.) Ainsi, il a été établi qu'un corps en grande activité musculaire pouvait éliminer un litre de sueur par heure. Dans les reins, l'accroissement de la circulation sanguine se traduit par une augmentation notable de la dépuration urinaire.

Deux lois que tout athlète doit connaître :

La loi de 3 heures et la loi de 8 heures

L'athlétisme profite grandement, on le sait, à la fonction de respiration. Les mouvements revêtent plus d'amplitude. Le diaphragme refoule plus profondément le contenu de l'abdomen. Le développement de la cage thoracique devient rapidement sensible: on a remarqué qu'après une période de jeux sportifs (deux heures par jour pendant deux mois), le périmètre thoracique de garçonnets de onze ans avait augmenté de 4 cm.
On connaît bien, d'autre part, l'importance des mouvements de l'appareil digestif, qui vont de pair avec la suractivité physique. Ici, il faut faire état de deux lois mises en évidence par le docteur Mathieu, ancien médecin de l'Ecole nationale des sports de Joinville:
La loi de 3 heures est basée sur le fait qu'il faut laisser un écart de trois heures entre un repas et un exercice sur le stade.
La loi de 8 heures a trait au laps de temps indispensable pour qu'un aliment donné soit à même d'être bien utilisé. En effet, le rendement n'est effectif qu'à partir du moment où les aliments sont transformés et véhiculés par le sang jusqu'aux organes. Cette transformation s'opère en huit heures, affirment les physiologistes, et c'est pourquoi le repas qui compte, pour le rendement et la bonne forme de l'athlète, est celui de la veille au soir.