Séance journalière de mouvement, leçon quotidienne de gymnastique

Autor(en): **Schönholzer, G.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996295

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

— le sang normal contient certaines substances toxiques : urée, acétylcholine, histamine, leucine, créatine, guanidine. Le taux de celles-ci croît dans le sang après l'effort et l'auto-intoxication est d'autant plus marquée que la capacité des émonctoires (poumon, foie, reins, peau, intestin) est touchée. En effet, ces substances, en particulier la guanidine, ont une action contracturante et convulsivante sur le muscle. On les appelle « substances d'obstacles », dont l'effet est plus toxique.
Preuve en est l'expérience du professeur Chailley-Bert. Il provoque la mort d'un animal en le faisant courir jusqu'à épuisement. Il broie ses muscles et les désalbumine. Cet extrait, injecté à un animal sain, le tue après apparition de signes de fatigue avec épuisement.
On isole un muscle et ses vaisseaux, on l'excite électriquement jusqu'à l'apparition de l'épuisement avec contracture, on lave le muscle par injection de sérum physiologique : la contracture disparaît, mais les liquides de lavage injectés à un muscle au repos provoquent la contracture, car ils lui ont apporté les toxines.
La majorité des athlètes, après un effort intense et prolongé, présentent un peu d'albumine dans les urines, bien que leurs reins soient sains : c'est l'albuminerie d'effort, passagère, mais qui traduit la souffrance du rein. Le test de Donnaggio met en évidence la présence d'une muco-protéine dans l'urine d'effort. En outre, le muscle libère une quantité de gaz carbonique proportionnelle à l'effort fourni. Ce gaz carbonique excite le centre respiratoire et contribue ainsi à augmenter l'amplitude et la fréquence des mouvements respiratoires pour aider à chasser le gaz en excès : ainsi naît l'essoufflement.

Pour favoriser et accélérer la récupération de l'organisme après l'effort, il est donc nécessaire :

1. de le débarasser des toxines accumulées
2. de hâter la disparition des contractures
3. de protéger les émonctoires, et en particulier les reins
4. d'éviter la surcharge en gaz carbonique.

Les quelques règles d'hygiène sportive : sommeil approprié, douches, bains, soins manuels, auront raison de la fatigue naturelle. Mais il faut mettre en garde le sportif non prévenu, ou l'intellectuel, l'étudiant, devant les méfaits latents du doping. Le vrai demeure dans la nature. -d.

Bibliographie : Sport et Vie, février 1960.

Séance journalière de mouvement, leçon quotidienne de gymnastique

Prof. Dr médecin G. Schönholzer, Berne

Dans le No. 3 de notre revue j'ai donné mon avis au sujet du problème « séances journalières de mouvement ou de gymnastique » et fait diverses considérations et suggestions en faveur d'une éducation physique quotidienne durant toute la jeunesse.
J'avais eu l'occasion, lors de la conférence des experts de gymnastique du canton d'Argovie en 1959, d'exposer mes idées à ce propos aux personnes présentes, au nombre desquelles se trouvait le Directeur du Département de l'instruction publique. A l'issue de mon exposé, la conférence décida de tenter un essai et de mettre en pratique les séances journalières de mouvement. Il est extrêmement réjouissant que la Direction de l'instruction publique du canton d'Argovie se soit ralliée à cette proposition et qu'elle ait chargé la Commission responsable des affaires scolaires de la réalisation de cet essai durant l'année scolaire 1960/61. Et ce qui est tout aussi réjouissant c'est que l'ensemble du personnel enseignant, de toutes les classes, s'est déclaré prêt à mettre sur pied les dites séances quotidiennes de mouvement. Un cours d'introduction de un jour sera organisé à leur intention pour les orienter sur la manière de concevoir et d'organiser cette séance.
Il est de la plus haute importance pour nous qu'une initiative pratique ait été prise, dans tout le canton d'Argovie, dans ce domaine et il sera très intéressant de connaître les résultats de cette expérience.

Une remarque s'impose, peut-être, au sujet de la technique de l'organisation. L'essai tenté dans le canton d'Argovie doit être fait dans l'idée que les heures proprement dites de gymnastique sont supprimées et remplacées par d'autres branches. Trente minutes seront consacrées, chaque jour, à la séance de mouvement. Il appartiendra aux maîtres de fixer le moment de cette séance.
Il convient de préciser, que du point de vue médical, cette manière d'organiser la séance de mouvement ne correspond pas au postulat que nous avions formulé. La séance de mouvement quotidienne ne doit pas remplacer l'enseignement de la gymnastique, mais le compléter.
C'est pourquoi, il aurait été préférable de prévoir une courte leçon de mouvement les jours ne comportant pas d'enseignement de la gymnastique afin de réaliser, de cette manière, l'activité physique journalière. La fragmentation de l'ensemble de l'enseignement de la gymnastique en petites leçons de mouvement présente le danger de reléguer à l'arrière-plan un des moments les plus importants de l'enseignement de la gymnastique : le jeu.
Or le jeu est d'une importance capitale dans la formation de notre jeunesse et il constitue, pour elle, l'élément le plus attrayant de l'enseignement de la gymnastique.
Nous ne doutons pas que les spécialistes en la matière du canton d'Argovie soient parfaitement conscients de ce danger et qu'ils feront tout ce qui est en leur pouvoir pour l'éviter.
Il sera du plus haut intérêt de suivre cette expérience durant l'année en cours et il faut espérer, maintenant déjà, que cette initiative exemplaire demeure, même si la pratique révèle qu'elle doit être quelque peu modifiée. Le problème de l'intensification de l'activité corporelle régulière de la jeunesse est de la plus haute importance et nous voulons espérer que l'on aura bientôt aussi la possibilité de le résoudre avec succès pour la jeunesse postscolaire.
Nous félicitons le canton d'Argovie pour son initiative en souhaitant plein succès à son expérience et beaucoup d'imitateurs.

* * *

Maxime sportive : « Si vous ne transpirez pas, c'est insuffisant. Si vous ne dormez pas, c'est que vous avez trop transpiré.» Carl Diem, au sujet de l'entraînement.