

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:	5 (1948)
Heft:	2
Artikel:	L'entraînement sportif au point de vue médical [suite]
Autor:	Martin, Paul
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996597

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: 09.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

une telle éducation, le rôle de la gymnastique est facile à préciser :

- 1) maintenir en bon état des organismes sains ;
- 2) améliorer les organismes délicats ;
- 3) vu l'interdépendance du physique et du spirituel, faire concourir l'éducation physique à l'éducation du caractère et de la volonté, car plus que toute autre technique éducative, elle se prête admirablement à cette double tâche qui consiste à acquérir la maîtrise de soi-même et l'esprit d'équipe. Elle concilie, en effet, les exigences de l'éducation personnelle et de l'éducation sociale.

Quand on voudra bien admettre que l'exercice physique est une manifestation primitive et naturelle de la vie, on en viendra à concevoir sous un autre angle l'éducation physique et sa nécessité. Nous devons d'autre part, lutter contre les effets néfastes de notre civilisation du confort qui tend à éliminer l'effort physique. Pendant des siècles, l'exercice a été lié au travail, il l'est de moins en moins dans la plupart des occupations contemporaines. Dès lors, le besoin croît sans cesse d'une activité indépendante assurant au corps son entretien et son équilibre. Par ailleurs, l'amélioration des conditions de la vie, en particulier la diminution des heures de travail et l'augmentation des loisirs, pose à notre génération le problème d'occupations compensatrices conçues comme un dérivatif à la tâche quotidienne. Enfin, on devrait se préoccuper beaucoup plus qu'on ne le fait de l'avilissement actuel du sport. A lire les journaux, à entendre la radio, il semblerait que le monde des sportifs est constitué par de nombreuses cohortes d'êtres vigoureux et entraînés, mais à y regarder de plus près, on s'aperçoit que, comme à Rome, le sport dans notre pays tend à devenir un spectacle. S'il y a vingt-deux foot-balleurs semi-professionnels qui jouent sur un terrain, des dizaines de milliers de spectateurs les regardent, leurs seuls mouvements n'étant que des trépignements et des gestes démontrent la prépondérance de leurs instincts sur leurs réactions intelligentes. Et des centaines d'autres « écoutent le match » expression plus que curieuse!, on en conviendra, vautrés sur des canapés ou enfouis dans des fauteuils. Il est ridicule de les appeler « chers amis sportifs », car le vrai sport est une manifestation de vitalité et d'énergie. Les gens qui ne s'exercent plus physiquement ou qui se contentent de voir s'exercer les autres ne sont pas des sportifs, mais des êtres moins vivants.

Une éducation physique bien conçue permettrait, sans doute, de redonner au sport sa vraie valeur. Il est intéressant de remonter à l'origine de ce mot. Dans le vieux français, le verbe **s'espacer** et le verbe **se desporter** signifiaient que l'on quittait son travail pour aller au dehors jouir de l'espace, c'est-à-dire s'exercer en s'amusant. Le mot **s'espacer** est devenu en allemand *spazieren*; de desporter, les Anglais ont fait *desport*, puis *sport*. Desporter avait en lui une idée de séparation, de détente. On se séparait du train-train quotidien, des nécessités

de la vie pour aller se détendre. C'est, en somme, bien cela qu'est le sport; un jeu, une activité physique auxquels l'individu se livre volontairement par désir de détente, de lutte ou de compétition. Le sport c'est un exercice physique auquel on trouve de l'intérêt; c'est en quelque sorte de la gymnastique appliquée à un besoin. Le sport est une gymnastique fonctionnelle; il implique: initiative, risques, activité volontaire, responsabilité, effort consenti. L'éducation physique et le sport sont d'excellents adjutants de l'éducation morale laquelle a pour but la maîtrise de soi-même assurant un comportement social normal.

(A suivre.)

L'entraînement sportif au point de vue médical

par M. le Dr. Paul MARTIN, Lausanne.

LES TROIS RÈGLES DE L'ENTRAÎNEMENT :

La définition de l'entraînement: sorte d'éducation en vue d'un but déterminé implique trois règles: une **graduation**, une **discipline**, un **renoncement**.

Graduation dans l'effort et la vitesse, discipline à exécuter à la lettre, un tableau d'entraînement, renoncement à tout ce qui peut le dégrader inutilement.

Ces règles fondamentales accompagnent l'athlète au cours de tout son entraînement et doivent, tel un accord d'harmonie, sonner toujours juste.

Plus la graduation augmente, plus la discipline doit s'affermir, plus le renoncement devient important.

Si au début de cet exposé, j'ai dit que, pour bien comprendre l'entraînement, il faut l'avoir longtemps pratiqué, c'est que j'en ai fait moi-même une assez longue expérience, qui seule m'a permis, après en avoir pénétré les principes, de rester en forme au cours de cinq Jeux Olympiques, c'est-à-dire plus de vingt ans.

Voici le résultat de mon expérience empirique au début, mais aujourd'hui scientifique. Une simple courbe en résume le processus. J'imagine que physiologiquement cette courbe ne peut être différente, et que ce graphique de l'entraînement sportif ne peut avoir une autre image synthétique s'il veut donner à l'organisme son maximum de rendement. Cette courbe représente donc les différents stades d'un entraînement. Est-il besoin de rappeler que l'entraînement du début doit être adapté à l'âge et à la capacité physique de départ; et pourtant combien de faux appétits au début, de surmenages insensés et de claquages inutiles. Si l'on s'en tient bien à ce plan, il n'y a pas d'erreurs possibles.

A et B représentent la période d'adaptation, de mise en train que j'appelle la **mise en condition physique**. Il s'agit d'entraîner avant tout une fonction qui s'affaiblit vite, qui est toujours mal ou presque pas entraînée, et pourtant qui domine toutes les autres: C'est la fonction pulmonaire. Eduquer le souffle, augmenter la puissance pulmonaire, la maintenir parfaite, à son maximum, voilà la **base de l'entraînement**.

(A suivre)