

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: 8 (1951)

Heft: 8

Artikel: Les expériences du sportif confirmées par celles du savant

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996574>

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: 16.01.2026

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

Les expériences du sportif confirmées par celles du savant

De par ses propres expériences, sans avoir recours à celles des laboratoires, le sportif est arrivé à la constatation que l'alcool, loin d'être une source de force, comme le veut un préjugé su-ranné, représente pour la performance sportive un élément perturbateur nuisible. Il est néanmoins fort instructif de voir l'expérience sportive corroborée par les résultats de la recherche scientifique. Sur ce sujet, il existe une vaste littérature, dont nous ne pouvons donner ici qu'une bien faible idée en rappelant quelques exemples significatifs :

A l'Institut de physiologie d'Helsinki, un sportif entraîné, le Dr. Hellsten a expérimenté sur lui-même un travail exclusivement physique. L'expérience consistait à soulever un poids de 90 kg. au moyen d'une chaîne passant sur une roue. Le poids redescendait ensuite de lui-même pour reprendre sa position primitive. Toutes les deux secondes, l'effort se renouvelait. Avec la fatigue croissante des muscles, les courbes de hauteur, automatiquement enregistrées baissaient successivement, pour tomber à zéro à l'épuisement complet des muscles. Si, pour prendre une de ces séries, dans une expérience **sans** consommation d'alcool, le travail fourni correspondait à 5967 kgm., il était dans l'expérience correspondante **avec** consommation d'alcool (60 gr. d'alcool, correspondant à l'alcool contenu dans 8dl. de vin de table), de 5001 kgm., diminution d'environ 16 %; c'est aussi la moyenne sommaire des expériences dans leur ensemble.

A l'Institut pour la physiologie du travail à Dortmund (Allemagne), le travail consistait à faire marcher les roues d'une bicyclette fixe, travail mettant à contribution le muscle seulement. Les résultats confirment ceux d'autres chercheurs : de petites doses d'alcool n'exercent guère d'influence délétère sur des travaux corporels ne faisant pas ou peu appel à des fonctions de coordination entre le système nerveux et le muscle. Parfois même, dans des expériences de courte durée, une légère augmentation de l'effet a été enregistrée immédiatement après l'absorption d'alcool. La chose s'explique par un retardement du moment où la **fatigue** se fait sentir, le bien connu « coup de fouet » de l'alcool, qui devient fatal aussitôt que le travail est de plus longue durée. Le physiologiste Joachimoglu résume les expériences de Dortmund comme suit : « Au point de vue scientifique, l'alcool est un aliment ; au point de vue pratique, il appartient aux aliments dont les désavantages dépassent les avantages. L'alcool n'exerce pas une influence favorable sur le travail musculaire ».

A l'Ecole de police pour exercices physiques de Prusse, le Dr. Herxheimer a examiné la valeur possible du « coup de fouet » de l'alcool, en choisissant comme exploit fort approprié la « **course de cent mètres** ». Il établit d'abord journalièrement les moyennes des 30 coureurs ; puis il donna à boire aux uns une quantité d'alcool (7 gr.) correspondant à un décil de vin léger ; les rôles furent souvent intervertis. L'expérience a montré que l'opinion assez répandue de l'utilité d'une petite dose d'alcool immédiatement avant un gros effort est fausse : les coureurs n'ayant pas reçu de l'alcool accusaient régulièrement une nette supériorité se traduisant sur la piste par une distance de deux mètres.



Le génial chimiste Louis PASTEUR,
un des plus grands bienfaiteurs de l'humanité.

Le physiologiste autrichien **A. Durig**, a étudié l'influence de l'alcool sur lui-même, entreprenant, muni d'un véritable laboratoire portatif pour mesurer l'air aspiré et permettre l'analyse de l'air expiré, etc., une série d'ascensions au Bilkengrat (altitude, 2430 mètres). Le temps de l'ascension était dans les expériences sans alcool de 160 minutes, dans celles après la consommation préalable de 24 g. d'alcool (3 décis de vin), de 185 minutes ; augmentation du temps nécessaire à l'ascension : 16 % ! Sans l'alcool, l'ascensioniste fournissait par minute un travail de 1215 kgm., dans les expériences tentées sous l'influence de l'alcool, de 1009 kgm., — diminution 17 %. Nourri normalement, le corps correspondait à une machine d'une force motrice de 0,275 cheval-force ; après la consommation d'alcool, à une machine de 0,222 cheval-force. La machine travaillait donc **moins économiquement** quand elle tirait son énergie de l'alcool, ce qui s'explique évidemment par l'influence péjorative de ce dernier sur la coordination neuro-musculaire.

A l'Institut Carnégie à Boston, W. R. Miles a mesuré avec des appareils d'une grande finesse, les temps de réflexe, par exemple le réflexe de la coordination des mouvements des yeux, lorsqu'un objet entre subitement dans le champ visuel, mouvement nécessitant le jeu d'ensemble des douze muscles du globe oculaire. Après une dose de 24 g. d'alcool, Miles a constaté un ralentissement de 13 %, en moyenne, une heure et demie encore après l'absorption d'alcool.

Le travail sportif étant en quelque sorte un **travail de précision**, on pourrait énumérer ici toute une série de travaux exécutés notamment en Angleterre par une commission officielle de savants, durant la première guerre mondiale. Le prof. H. M. Vernon, d'Oxford, par exemple, fit des expériences sans consommation d'alcool et après absorption de 24 ou de 48 g. d'alcool, sur un travail de machine à écrire. Ayant appris par cœur un texte, il l'écrivait quatre fois par jour à des heures différentes, chaque fois à sept reprises et à des vitesses variables, pour tenir compte des différentes circonstances du travail pratique. Si l'alcool a relativement peu augmenté le temps nécessaire au travail, il a par contre provoqué

une augmentation considérable du nombre des fautes : 67 % lorsque 24 gr. d'alcool étaient consommés dans une dilution convenable, avec un repas ; 85 % après absorption de 48 gr. au repas ; 105 %, si les 24 g. étaient consommés à jeun.

Des expériences fort ingénieuses furent exécutées aussi par cette commission à l'aide d'appareils appropriés ; il s'agissait, par exemple, de ponctuer des cercles qui apparaissaient sur une bande se déroulant à une certaine vitesse et de peser sur un bouton lorsqu'apparaissaient des cercles bleus. On constata de très grandes augmentations des erreurs sous l'influence de l'alcool. Pourtant, les facultés mises à contribution n'étaient guère plus nombreuses et les mouvements infinitimement plus simples que ceux qu'exige, par exemple, une partie de tennis contre un adversaire habile !

Au laboratoire physiologique de l'Université d'Uppsala, le Dr. Gyllenswärd a fait des expériences sur le sens de l'orientation de la main. Le sujet, placé devant une planchette avec un cercle dessiné au milieu, de façon à pouvoir atteindre avec un crayon le milieu du cercle, doit pointer le centre, alternativement avec les yeux ouverts, puis avec les yeux fermés. On mesura les écarts. D'aussi faibles doses que 4 gr. d'alcool absorbés à jeun suffisaient à déterminer une diminution tout à fait nette de la capacité d'orientation.

Le Docteur en médecine et en chimie R. Martin Du Pan, Genève, a fait, durant la seconde guerre mondiale, des expériences dans notre armée avec 25 hommes entraînés à l'alcool ; il s'est servi d'un appareil psychotechnique du type « voiture-automobile » pour examiner l'action de l'alcool sur les facultés requises pour la conduite d'une auto. Voici ce qu'il a écrit sur ses résultats : « Nos expériences confirment celles de la majorité des auteurs. Elles montrent que l'effet de l'alcool est d'autant plus marqué que les épreuves sont plus complexes. Le temps de réaction simple n'est pas modifié par une contenance en al-

cool de 1 pour mille ; le temps de réaction de choix, qui demande plus de concentration et de discernement, subit une certaine modification. Quant à l'épreuve de conduite, qui demande à la fois de la concentration, de l'attention, une certaine habileté, de la maîtrise de soi, elle est nettement moins bien exécutée. ».

Or, les travaux sportifs ne mettent-ils pas à contribution justement la concentration, l'attention, une certaine habileté et une constante maîtrise de soi ?

Au célèbre Institut scientifique dit Karolinska, de Stockholm, le prof. Goldberg, avec une équipe d'étudiants, a fait des expériences sur différentes fonctions nerveuses et performances déterminées, importantes pour la conduite de véhicule à moteur. Il en ressort que certaines fonctions importantes sont en moyenne déjà influencées lorsque la teneur du sang en alcool n'est que de 0,4 à 0,6 pour mille.

S'il s'agit là de modifications discernables par des expériences psychotechniques seulement, elles peuvent néanmoins revêtir une grande importance pratique lorsqu'elles se produisent sur des conducteurs de véhicules roulant à une très grande vitesse... ou de participants à des concours sportifs dans lesquels le cinquième de seconde peut décider de la victoire ou de la défaite !

Mais, comment expliquer l'idée, erronée, comme le prouvent également les expériences psychotechniques, que l'alcool est une source de force et qu'il influe favorablement sur le travail ? Les expériences psychotechniques en fournissent l'explication : presque toujours, les chercheurs constatent que les sujets soumis à l'examen avaient l'impression d'avoir mieux travaillé dans les séries d'expériences avec l'alcool. Il s'agit là de l'effet **d'euphorie**, de bien-être, que produit l'alcool par son action sur l'écorce cérébrale. C'est du reste la raison pour laquelle les humains recherchent l'alcool. Or, cet effet est **anti-sportif**. Comme l'expérience scientifique, l'expérience sportive table sur la réalité.

J. O.

L'alcool et les aviateurs.

Le Prof. Malméjac auteur de « La médecine de l'aviation » (Masson & Cie, Paris) précise les 2 effets principaux suivants de l'absorption d'alcool par des aviateurs.

a) « L'alcool constitue un agent augmentateur de l'excitabilité labyrinthique », manifestation toujours fâcheuse chez l'aviateur ».

b) « Dernier argument enfin, l'alcool modifie les réactions psychomotrices et surtout les fonctions mentales » dont le rôle dans l'exercice du pilotage n'est à discuter. Les facultés d'attention, de mémoire sont réduites ; le jugement est moins vif ; les perceptions sensorielles, surtout visuelles, sont souvent altérées ».

« On est ainsi amené à conclure que l'utilisation de l'alcool est particulièrement néfaste chez l'aviateur ».

Ce qui précède trouve une confirmation indirecte dans le reportage qu'un journaliste suisse Robert Jungk, a consacré aux pilotes d'avions à réaction à Lake Muroe, aérodrome où sont mis à l'épreuve les modèles les plus rapides. Le journaliste a rencontré Franck K. Everest qui, avec ses 30 ans, est déjà un « vétéran » des pilotes modèles ultra-rapides ; en 1947, il a franchi le « mur du son », expérience qui paraît redoutable à cette époque, c'est-à-dire qu'il a volé à une vitesse supérieure à celle du son.

« J'étais un gars passablement noceur, raconte-t-il au journaliste, lorsque je fis du service militaire durant la guerre mondiale. J'aimais le whisky, les girls, les

dancings et tout ce que ce genre de vie comporte. Un jour « Pa » Boyd, notre chef actuel me prit à part et me dit : « Frank, je t'ai fait donner de l'essence de 3me qualité aujourd'hui ». Inutile de dire que j'éclatai ! La plaisanterie dépassait la mesure ! Je le dis sèchement à notre « vieux ». Avec ce genre de carburant, je me trouverais tout à coup en panne, quelque part, à 6000 m. d'altitude ! Boyd me répondit tranquillement : « C'est évident. Mais cette essence est encore de haute qualité par rapport à l'alcool dont tu as fait ton plein hier, chez Pancho Barnes, dans le cocktails-bar. Crois-tu que ton corps puisse fonctionner normalement avec un pareil poison ? » Depuis ce jour je n'ai plus touché une goutte d'alcool ».

Robert Jungk montre la répercussion que l'alcool pourrait avoir sur ces pilotes de modèles rapides : « Faire la bombe ? Il n'en est pas question pour eux ! Un tremblement presque imperceptible de la main, un moment d'inattention, effet d'une beuverie de la veille, et déjà l'avion a fait quelques kilomètres dans la mauvaise direction : la machine qui pique vers le sol à la vitesse de l'éclair ne se relèvera pas ; une seconde suffit pour passer de vie à trépas ».

J. ODT.

L'opinion d'un skieur émérite.

Dans le « Livre olympique 1948 », le skieur bien connu, R. Zurbriggen, chef de la patrouille militaire olympique suisse, décrit comme suit le quart-d'heure précédent un concours :

« Des brouillards bas qui rasaien le sol et de violentes tempêtes de neige furent le premier salut ma-

tinal de la Corviglia. Les patrouilles d'éclaireurs étaient déjà parties reconnaître la piste, mais n'avaient pas encore fait leur rapport. Le mauvais temps fit renvoyer plusieurs fois le départ. Comme des chevaux qui piaffent impatiemment avant le départ, les coureurs allaient et venaient sur le premier tronçon du parcours. Après quelques modifications apportées au farfrage, nous fîmes le contrôle final de la tenue et du paquetage ; chaque paquetage devait peser 10 kg. Nous criâmes « bonne chance » à nos camarades français, que nous connaissions bien pour les avoir rencontrés lors de concours franco-suisse, **mais nous savions qu'aussi longtemps qu'ils boiraient leurs demi-litres de vin rouge à chaque repas, ils ne pourraient devenir des concurrents dangereux.**

SAS.

L'opinion d'un grand alpiniste de chez nous : André Roch.

(Extrait de « La vie saine et sobre, Lausanne).)

En montagne, pour de grandes excursions, l'alcool est dangereux. Tout d'abord, il augmente la fatigue et ôte, par cela même, une part du plaisir que l'on peut avoir. Le coup de fouet qu'il donne, lorsqu'on est dans une situation critique, n'est que passager, et un moment après on se trouve plus mal en point. En certains cas il peut rendre service, mais je n'en ai jamais eu besoin.

On prétend qu'après une grande ascension une bonne bouteille fait plaisir. C'est vrai ! Toutefois j'ai constaté que ce plaisir se paye.

S'il m'arrivait d'absorber de l'alcool ou du vin après une ascension, je me sentais plus fatigué que lorsque je buvais du lait ou du thé.

Les raisons pour lesquelles je ne bois pas sont plus simples encore. En entreprenant une grande ascension on est exposé au danger d'être surpris par le mauvais temps, de devoir bivouaquer, ce qui fait endurer le froid, la faim, l'épuisement et des dangers de toutes sortes. Une personne qui mène une vie saine, sans fumer ni boire de l'alcool, supporte mieux la fatigue et résiste mieux au froid.

Trois fois je me suis trouvé devoir bivouaquer avec des camarades n'étant pas abstinents qui souffrissent de gelures et de froid.

Pour accomplir de grandes performances en ski ou comme alpiniste, il est indispensable de s'abstenir de toute boisson alcoolique si l'on veut être en pleine possession de ses moyens.

Les Transports publics et l'alcool.

Une heureuse mesure de nos CFF...

Si des hommes doivent faire preuve de la plus parfaite sobriété, ce sont les employés de chemins de fer, sur qui repose en général une écrasante responsabilité. Aussi, un nouveau « Règlement contre l'abus de l'alcool », entré en vigueur le 1er décembre 1949, prescrit-il ce qui suit aux fonctionnaires des CFF :

« En règle générale, la consommation de boissons alcooliques pendant les heures de travail est interdite. La vente de boissons alcooliques de toute espèce sur les chantiers et dans les locaux de service, par le personnel ou par des particuliers, est défenue également. L'expérience montre que, suivant les prédispositions individuelles des quantités de boissons alcooliques même faibles peuvent exercer une influence néfaste sur la clarté d'esprit, le raisonnement et les moyens d'action. Aussi, étant donnés les effets qui peuvent en résulter pour l'accomplissement du travail, le personnel est-il mis en garde contre la consommation de boissons alcooliques en dehors du service ».

... et de notre police routière.

« Les conducteurs de voitures automobiles servant au transport professionnel de personnes doivent s'abstenir de consommer des boissons alcooliques pendant les heures de travail et de présence ».

Règl. d'exéc. de la Loi sur les autos.

Déclaration de M. le Prof. J. Dettling, directeur de l'Institut de médecine légale de l'Université de Berne :

« Au point de vue scientifique, il importe de souligner que toute absorption d'alcool si minime soit-elle, peut mettre en danger la circulation routière, en provoquant chez le conducteur un état d'euphorie : sentiment trompeur de sécurité, surestimation de son habileté, précipitation des mouvements, affaiblissement des inhibitions, c'est-à-dire affaiblissement des égards dus aux autres, de la permanente critique de soi, de la prudence, de la rapidité de réaction, avec par contre, augmentation de l'égocentrisme ».

Une troublante révélation.

Le directeur du Pénitencier zurichois de Regensdorf, M. Emile Reich, écrit dans un article consacré au sursis :

« Lorsque nous parcourons les dossiers de nos prisonniers, nous trouvons souvent — pas toujours — à l'origine du délit une jeunesse malheureuse, une famille en dissolution, un défaut de surveillance, conditions ayant acheminé le jeune homme dans la voie de la criminalité. Ces dernières années, il est frappant de constater combien de jeunes gens de vingt à trente ans sont internés au pénitencier de Regensdorf. Leur passé offre un tableau inquiétant de l'état de délabrement moral dans lequel se trouve une certaine partie de notre jeunesse. **Dans un grand nombre de cas, ces jeunes gens sont venus à la prison directement par le chemin des bars et des dansings.** »

SAS.

Questions et réponses.

Et voici pour clore ces exposés les réponses faites par notre ami Ottavio Eusebio, maître de sports à l'EFGS et décathlète bien connu, aux réponses qui lui furent posées par M. le Prof. P. Pascal, du collège de Stanz :

1. Question. — L'abstinence de boissons alcooliques, voire de nicotine, ou du moins leur usage très modéré favorise-t-elle grandement le succès sportif ?

Réponse. — Il n'y a pas de succès possible ou durable pour celui qui vit dans l'intempérance.

Est-ce à dire qu'un sportif qui se livre à la compétition n'ose pas consommer de l'alcool ou fumer ?

— Ce serait sans doute l'idéal, mais nous pensons que la consommation occasionnelle d'un peu d'alcool ne porte pas préjudice aux performances sportives, pour autant que ce ne soit pas au moment-même de la compétition.

— Nous pensons, par contre, que l'usage de la cigarette et de la pipe devrait être proscrit pour les athlètes et pour tous les sportifs en général chez lesquels les fonctions respiratoires jouent un rôle essentiel.

— Nous sommes persuadés que l'abstinence de boissons alcooliques et surtout de nicotine favorise dans une notable mesure le succès sportif.

2. Question. — L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport encourage-t-elle la tempérance et même l'abstinence ?

Réponse. — Sur le plan sportif, sans aucun doute. L'article 10 de notre Règlement de maison détermine, du reste, notre ligne de conduite à ce sujet :

« Chez nous, pas de boissons alcoolisées, et partant, bien entendu, pas de gens en état d'ébriété. Votre joie de vivre serait-elle ternie si vous ne pouvez fumer votre cigarette ou votre pipe, ne vous formalisez point, mais veillez à ne le faire ni à table, ni au lit; vous pouvez fumer dans votre chambre si vous y êtes autorisé. Pour les cours d'instruction préparatoire, il y a lieu de se conformer aux dispositions spéciales prévues ».

(Article 10, règlement de l'EFGS).

Les dispositions spéciales dont il est question ci-dessus sont contenues dans l'article 19, 3ème alinéa de l'ordonnance encourageant la gymnastique et les sports du 7 janvier 1947, qui précise: « Il est interdit à tous les participants à l'instruction préparatoire de consommer de l'alcool et de fumer pendant les heures de travail ».

3. Question. — Estimez-vous qu'un abstinente puisse pratiquer son idéal sans choquer les convenances sociales des milieux sportifs suisses?

Réponse. — Et comment donc! Les milieux sportifs suisses sont persuadés de la valeur de l'abstinence et de la tempérance au point de vue performances sportives. Ils ne sauraient donc être choqués par l'exemple de sportifs qui ont le courage et le cran de conformer leur conduite à leurs convictions personnelles.

4. Question. — Votre expérience vous permet-elle de penser que parmi les champions du sport beaucoup sont abstinents et tous tempérants?

Réponse. — Il est certain que beaucoup de champions sont abstinents: Voici les appréciations de quelques grands champions:

Bibi Torriani, le grand « crack » du hockey sur glace: « Le sportif sérieux ne fume pas, cela ne se discute pas. C'est peut-être dur et difficile de s'abstenir de fumer; c'est pourquoi il est de beaucoup préférable ne jamais avoir commencé. Je me suis moi-même conformé à cette règle et je n'ai fait de cette manière que de bonnes expériences. Je n'ai pourtant jamais eu l'impression de ne pas être un homme »! Mes juniors de Davos s'abstiennent du reste tous de fumer. Ils agissent de même à l'égard de l'alcool. Durant l'entraînement intensif avant et pendant la saison des compétitions, je n'ai jamais consommé une goutte d'alcool. Ce n'est qu'ainsi qu'il me fut possible de maintenir ma bonne « forme » et mon endurance pendant toute la saison ».

« Nous savons que « **Mora-Nisse** », le champion olympique de St-Moritz, dans la course de fond de 50 km. et 4 fois champion du plus dur examen de ski du monde, le Vasalauf, qui comporte pas moins de 89 km., ni ne fume, ni de consomme d'alcool ».

« Le célèbre sauteur norvégien **Bieger Ruud**, champion olympique en 1932 et 1936 et deuxième en 1946, s'exprime ainsi?: « Vous jeunes skieurs, il est faux de croire que c'est d'abord l'alcool qui fortifie l'homme. L'alcool et la nicotine consomment la déchéance du sportif. Ne vous affligez pas si vos camarades se moquent de vous parce que vous vous abstenez d'alcool ».

Le plus grand coureur peut-être que la Suède ait connu, **Gunder Hägg**, a établi cinq règles qui peuvent servir de base à nos compétitions:

1. Ne bois pas d'alcool.
2. Ne fume pas.
3. Dors beaucoup.
4. Prends des bains « sauna ».
5. Demeure le plus possible à l'air frais.

Le record du monde de course, champion d'Europe de 5000 m. à Oslo, **S. Wood**, s'exprime ainsi à la jeunesse anglaise: Abstenez-vous des plaisirs de l'alcool et de la nicotine. Il n'y a rien d'extraordinaire et de très honorable dans le fait de consommer de l'alcool, mais il faut par contre avoir tout de même un cer-

tain courage pour savoir dire non lorsque tous les autres disent oui.

Nous avons eu l'occasion l'année dernière, d'accueillir à Macolin le grand champion d'athlétisme américain **Bob Mathias** lequel ni ne fume, ni ne consomme des boissons alcoolisées.

Nous pourrions prolonger la liste et prouver qui si les grands champions ne sont pas tous des abstinents 100 %, il sont tous, au moins, tempérants.

5. Question. Faut-il, au sujet de l'usage de l'alcool et de la nicotine établir une différence entre les champions méridionaux et ceux des pays nordiques?

Réponse. — Les sportifs nordiques (Finlande - Norvège - Suède, etc.) sont en général beaucoup plus sobres et abstinents que ceux du Midi. Cela peut provenir:

- du climat
- du tempérament
- du fait, enfin, que la vigne ne pousse guère au Nord, pas plus que le tabac, ce qui explique, sans doute, que la consommation en soit plus faible.

CONSIDÉRATIONS FINALES

Celui qui veut améliorer ses aptitudes et réaliser des performances gymniques et sportives de quelque valeur doit savoir s'astreindre pendant de longues années à un sérieux entraînement — chaque performance doit durer — ce qui exige, en général, une conduite de vie saine et sérieuse. Les compétiteurs qui croient que les poisons de l'organisme, même en petite quantité, le manque de sommeil, l'inobservation des lois naturelles de travail et du repos, la non-observation des règles d'hygiène ne sont pas préjudiciables, oublient qu'avec le standard actuel des performances gymniques et sportives, le succès peut être compromis par la simple petite inobservation des règles de vie sportive.

Celui qui veut entraîner son corps, celui qui veut s'assurer un développement corporel et spirituel sain et résistant ne peut le faire sans une certaine sobriété et austérité sinon il commet l'erreur de démolir d'une main ce qu'il construit de l'autre avec beaucoup de peine.

Ottavio EUSEBIO.

Molin, 26 avril 1951.

La peur du gendarme ou un avertissement de l'ANEP.

Excitants et cours subventionnés

L'Association nationale d'éducation physique qui groupe presque toutes les fédérations sportives de Suisse, avec un effectif atteignant le million de membres, a envoyé ces jours aux fédérations affiliées la lettre suivante:

« La commission du Sport-Toto de l'A.N.E.P. a constaté que des participants à des cours subventionnés consommaient des boissons alcooliques et fumaient. Elle a même observé que de tout jeunes gens agissaient de la sorte. En subventionnant des cours et des manifestations, l'A.N.E.P. s'expose aux critiques du public. C'est pourquoi elle considère qu'il est de son devoir de renseigner les fédérations affiliées sur les abus constatés et de veiller à ce qu'ils ne se reproduisent pas.

Il devrait aller de soi qu'on ne boit pas d'alcool et qu'on ne fume pas sur les terrains de gymnastique et de sport, surtout quand on est en tenue de sport. De même, il est permis d'attendre des gymnastes et des sportifs, qui suivent un cours aux frais de leur fédération ou de l'A.N.E.P. qu'ils renoncent à l'alcool et à la nicotine, au moins pendant la durée de ce cours et aussi durant leurs loisirs ».

L'A.N.E.P. n'entend pas édicter une interdiction formelle, elle sait très bien que ce serait aller au-devant d'un échec, mais elle invite les fédérations à faire en sorte que cette « règle élémentaire » soit observée par

les participants aux cours, tout en laissant entendre que si « elle recevait encore des plaintes justifiées » contre telle ou telle fédération, sa commission du Sport-Toto se verrait dans l'obligation d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

Cette circulaire laisse clairement entendre que des plaintes sont parvenues à l'A.N.E.P. quant à l'usage du tabac et de l'alcool. Il faut croire que de graves abus ont été constatés et nous savons que ce fut le cas cet hiver... Aussi fait-elle bien de rappeler aux intéressés que l'usage des excitants ne convient pas en période d'entraînement. D'ailleurs tous ceux qui ont suivi des cours quelconques à Macolin savent que, dans l'établissement qui les loge là-haut, ils ne trouvent ni alcool ni tabac, et cela ne peut que favoriser une cure de désintoxication, si courte soit-elle.

(Tribune de Genève, 1. VII. 51).

Les jus de fruits en tant qu'éléments énergétiques.

UNE EXPÉRIENCE CONCLUANTE

Damrau, Ferguson et Lesser ont demandé à un certain nombre d'individus de réaliser une performance sur une bicyclette ergométrique, c'est-à-dire sur une bicyclette dont la roue arrière entraînait une dynamo dont le courant électrique, enregistré, permettait de mesurer le travail fourni par le sujet qui pédalait. Les auteurs ont comparé les travaux produits dans les

mêmes conditions par les mêmes individus, d'abord à l'état normal et aussi après absorption d'une certaine quantité de jus de raisin (280 cc. en moyenne).

Ils ont fait porter leurs mesures sur cinquante-trois sujets différents. Les résultats moyens montrent que le travail fourni après absorption de 280 cc. de jus de raisin est augmenté de 26,2 %. C'est donc un supplément très important. Mais il y a plus. Si nous calculons le nombre de calories apportées par le jus de fruits et si nous comparons ce chiffre au nombre de calories correspondant au travail supplémentaire fourni par les sujets, nous obtenons un résultat tout à fait inattendu.

Le supplément de travail moyen correspond à 652 calories; or, les 280 cc. de jus de raisin à 17 % de sucre ne peuvent guère fournir, d'après les chiffres classiques, plus de 190 calories et 200 calories si l'on compte les acides organiques.

Les sujets ont donc absorbé 200 calories et en ont fourni 652 supplémentaires. Il est donc bien évident que la différence a été prélevée ailleurs (dans les réserves de l'organisme). **Le jus de fruits a donné un véritable « coup de fouet », peut-être plus réel que celui qu'on attribue généralement au vin.** D'ailleurs, d'après les auteurs que nous citons, l'endurance physique aussi bien que le travail fourni ont été notablement augmentés à la suite de l'absorption du jus de raisin.

(Extrait de la revue internationale « Jus de fruits », Paris.)

ECHOS DE MACOLIN

Cours d'alpinisme 1951

Sustenpass.

(Cours fédéral de moniteurs pour l'instruction alpine)

Je fus presque surpris, ce lundi matin 2 juillet, de me trouver seul, sac au dos, dans le hall de la gare, perdu parmi tant de citadins tirés à quatre épingles, et j'envisageai avec effroi la longueur du voyage en tête-à-tête avec moi-même. Mon appréhension fut de courte durée, et c'est avec un soupir de soulagement que j'aborde mon premier compagnon de route : « Susten ? — Bien sûr ! » On se connaît déjà !

Berne. Des grincements de clous sur l'asphalte, de gros sacs de montagne, un grand piolet; les Romands sont là. Interlaken, Brienz, Meiringen : enfin ! Le long du vert Gadmental, clignotant de l'œil au soleil déjà chaud, chacun cause ou sommeille au gré du paysage. Quelques noms de montagnes, on commence à se repérer. Steingletscher : arrêt-buffet... obligatoire ! Puis ce sont les derniers lacets, les murs de neige et, là-haut, la cordiale bienvenue du chef du cours, Herr Dr Kaspar Wolf...

Autour de nous et tout près, blanches et brunes, les faces et les arêtes nous saluent. J'ai des fourmis dans les jambes; le portage des caisses de subsistance se charge de les faire disparaître. Prendons encore l'apéritif, sous forme d'un petit galop d'entraînement dans les rochers environnants, premier contact avec le granit rugueux et les lichens racornis. On aura déjà quelque chose à raconter, ce soir, sur les cartes postales, avant de prendre, sur la paille fraîche, un repos... préparateur !

Finie la première semaine ! Après une délicate mise en train, où l'on a maintes occasions de se faire les mains — avec forte tendance à faire les pieds ! — nous sommes gonflés à bloc (techniquement) et les cordes quelque peu assouplies. Les blocs tranchants du Fünffingerschädel ont jugé nos rappels et usé nos fonds de culottes. La boîte à

pansements a subi les assauts répétés des amateurs de sparadrap aux doigts écorchés et sensibles. Chaque bout de peau encore en bon état est habilement camouflé et mis à l'abri d'un soleil par trop mordant. Pour nous, le Steingletscher s'est fait accueillant et nous reçoit... à « pots » ouverts. Plus avenante encore se montre la Tierberglihütte, aussi gracieusement posée sur son rocher qu'un « bibi » sur la tête d'une élégante. Dans une chaleur torride, le Tierberg et le Gwächtenhorn ont reçu tour à tour notre visite pataugeante. Au sec, en ce dimanche de repos, on se prend à penser, déjà avec regrets, à ces deux journées harassantes passées à brasser la neige profonde.

Voralphütte. La crainte d'une semaine de pluie s'est évanoie. Sacs bedonnants malgré les bagages limités au minimum, nous avons traversé sans ennui le Sustenjoch et descendu le glacier en longues « rutschées ». Là-bas, vers l'ouest, arrosées des derniers rayons du soleil couchant, les Salbitschijen dressent leurs épingle enflammées sur l'horizon brumeux. De l'autre côté, la paroi noire du Sustenhorn. Dans la cabane exiguë, on s'installe comme on peut; à la lueur terne des falots, la pipe rivée aux lèvres, Otto et Sammy jouent... aux échecs ! Au-dessus, dans le fenil (!) odorant, d'aucuns sont à la recherche d'espace vital. Bah ! on se serrera et demain chacun aura bien dormi. Il le faut, d'ailleurs, car la course sera longue. Tant que le jour avance, sur les arêtes effilées du Fleckstock, des silhouettes aux positions les plus fantaisistes cherchent leur équilibre. De temps en temps, un bloc s'écroule : gare, en dessous ! Une dernière fois, je reçois un rouleau de corde sur le crâne, la journée est terminée. Qu'elle fut belle !

Dès le lendemain, hélas ! le destin aveugle se chargeait de glacer notre entraînement. Finies, les escalades audacieuses; finies les folles glissades. L'un des nôtres était blessé. L'enseignement imprévu du sauvetage en montagne nous fit vivre des heures inoubliables.

Ce n'est pas mon rôle de les narrer ici, mais je ne saurais passer sous silence la courageuse attitude du blessé. Aldo, si nos peines furent parfois