

**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:** 10 (1953)  
**Heft:** 8

**Artikel:** De l'entraînement  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996271>

### **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>**

# De l'entraînement

par MARCEL MEIER

Si pendant de longs mois, un coureur de fond s'impose une discipline sévère de son alimentation, de ses exercices corporels, de son sommeil, de toute sa vie privée, lorsqu'il entreprend son « entraînement », cela n'a vraisemblablement rien d'analogue avec les ébats occasionnels d'un jeune homme qui s'acharne autour d'un ballon de football à la tombée de la nuit pour se rendre ensuite au « stamm » où il termine sa soirée en fumant des cigarettes, en buvant de la bière et en remplissant les colonnes du Sport-Toto !

Le célèbre maître de sport allemand Waitzer a décrit d'une manière très pertinente l'entraînement : « S'entraîner, dit-il, c'est vivre pour une idée ! » Il veut dire par là que l'entraînement n'est pas seulement une affaire de la musculature tendant à la rendre plus puissante et plus endurante, mais une conception de vie. Que voulons-nous atteindre — au point de vue physiologique — avec l'entraînement ?

Depuis que le célèbre biologiste, le professeur Roux, a défini les lois fonctionnelles régissant l'adaptation de l'organisme humain aux exigences de toutes sortes, nous savons que, par l'entraînement, nos organes s'adaptent et se spécialisent. Par l'entraînement, nous réalisons, non seulement le renforcement des organes (par exemple augmentation de la force musculaire) mais de tout l'organisme, y compris le système nerveux, qui s'adapte ainsi à l'accroissement des exigences. De ce qui précède, nous pouvons définir l'entraînement comme suit : c'est la pratique systématique d'exercices physiques en vue de grandes performances, jointe à une conduite de vie appropriée excluant les dommages corporels de tous ordres. *L'entraînement tend à la réalisation de performances personnelles maximum.* Le succès de l'entraînement est prouvé par l'accroissement des performances, la diminution de la dépense énergétique, l'exclusion progressive du sentiment de fatigue et par la réduction massive de la période de rétablissement.

Il ressort donc clairement que l'entraînement ne doit pas se limiter uniquement à quelques « exercices », à quelques heures passées dans la halle de gymnastique, dans la forêt ou sur la place de sports, mais qu'il doit englober notre vie de tous les jours. N'est-ce point en cela, du reste, que réside toute sa valeur éducative ?

Ainsi l'entraînement revêt un caractère prépondérant pour notre existence et qui détermine, en quelque sorte, notre conduite de vie. Il permet de contrôler, entre autres : notre hygiène corporelle, notre alimentation, notre sommeil ainsi que l'usage qu'il est fait de ce que l'on appelle les « poisons de culture ».

Voici encore quelques mots au sujet de ces derniers :

## *L'usage du tabac est-il nuisible ?*

Voici la réponse d'un médecin, exprimée d'une manière non scientifique : Que la nicotine soit un poison et qu'elle nuise à l'organisme humain est connu de chacun. Ce que l'on sait moins, c'est que l'influence néfaste du carbone qui s'infiltre dans les bronches au moment de l'inhalation est encore beaucoup plus dangereuse. Les particules de charbon demeurent en suspension dans les bronches comme autant de corps étrangers (le charbon est une des rares matières que notre organisme ne peut assimiler). Il en résulte un afflux de muqueuses bronchiales. Si l'excitation se prolonge les bronches ne peuvent plus fournir suffisamment de muqueuse, ce qui entraîne ce que l'on a appelé une inflammation des muqueuses ou bronchite. Les globules blancs — qui sont les policiers de l'organisme humain — s'emparent et enveloppent ces poussières de carbone ; il se forme ainsi une infection purulente qui est à l'origine de la bronchite chronique si fréquente chez les fumeurs.

Les parties enflammées et malades se cicatrisent peu à peu. Cette cicatrisation a pour conséquence d'affaiblir les parois bronchiales en ce sens qu'elles se durcissent, qu'elles perdent de leur élasticité ce qui les rend plus sujettes à l'inflammation pulmonaire, etc.

Mais le pus, auquel nous faisons allusion tout à l'heure, est demeuré dans les bronches et se décompose. Le produit de cette décomposition est poison. Il en résulte, derechef, un empoisonnement chronique qui entraînera avec lui de la fatigue, de l'absence de sommeil, de la nervosité, etc.

Les éminentes recherches effectuées par le Dr SEAWER à l'université de Yale, nous prouvent combien l'usage du tabac est nuisible à la jeunesse. Les expériences sus-mentionnées ont révélé que les étudiants — qui fument beaucoup — ont une capacité pulmonaire inférieure de 44 5 % par rapport à celle de non-fumeurs. Il n'est pas étonnant, dans ces conditions, que les grands coureurs de fond et de demi-fond, tels que Whitfield, Zatopek, Schade, Gunder Hägg ainsi que le célèbre roi du ski « Mora-Nisse », condamnent l'usage du tabac.

## *Qu'en est-il de l'alcool ?*

Lorsque, dans notre pays, on s'exprime contre l'alcool, on est immédiatement qualifié de « faux frère » ou de « mômier » ! « Un verre de vin, entre amis, n'a jamais fait de mal à personne... »

« Nous sommes pourtant de libres démocrates — du moins le prétend-on — et comme tels nous pouvons faire ce que bon nous semble », ainsi s'expriment les anciens. Les jeunes : « Nous sommes déjà des adultes et pouvons supporter quelques verres de bière ; quel mal y a-t-il à cela ?... »

Celui qui doit prouver son degré de maturité en fumant et en buvant est un bien pauvre héros. Si quelqu'un est vraiment un homme il a l'occasion de le montrer en maintes autres circonstances de la vie. Même s'il m'arrive très rarement de boire de l'alcool, je me garde bien d'être fanatique à ce sujet.

Si quelqu'un boit, de temps à autre, un verre de vin, il est naturellement libre de le faire. Mais souvent lorsque l'on boit un verre, on en boit facilement deux, trois et plus encore. Et alors, nous ne sommes précisément plus libres ou plus exactement la bête féroce qui gît en chacun de nous se libère des entraves de la pudeur et de bienséance.

Il en résulte les sottises les plus invraisemblables, les comportements les plus bêtes, les chicanes les plus ridicules, sans parler du « mal aux cheveux » et des remords de conscience !

C'est un fait incontestable également que l'alcool paralyse et amoindrit les capacités des performances. Du fait qu'il agit sur le cerveau, ce sont non seulement les organes, mais aussi tout le système nerveux qui est influencé.

Ici aussi il convient d'appliquer ces paroles : *ne pas sermonner, ne pas se lamenter, mais donner l'exemple. L'exemple seul entraîne.*

Le célèbre sauteur norvégien Birger Ruud, champion olympique en 1932 et 1936 et deuxième en 1948, s'exprimait 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 recordman du monde de course et champion d'Europe des 5000 m. à Oslo Sidney Wooderson a écrit quelque part : « 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 certain courage pour dire non lorsque tous les autres disent oui ! »