

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	De quelques petits accidents du sport et de leur traitement
<b>Autor:</b>	Giroud, Claude
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996752">https://doi.org/10.5169/seals-996752</a>

### **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:** 18.01.2026

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

brillants; ils en ont conclu qu'on ne peut obtenir de bons résultats dans la pratique de la boxe que si l'on a un tracé strictement normal.

En incitant à faire pratiquer des examens médicaux plus fréquents et plus précis, ces recherches sont de nature à faire très sensiblement diminuer les accidents de la boxe, principalement les complications tardives. En outre, depuis que l'attention de l'opinion publique a été attirée sur cette question, les commissions sportives ont pris — du moins aux Etats-Unis — d'excellentes mesures: Augmentation de la taille et du poids des gants de boxe, modifications

apportées au tapis du ring, soins pris à égaliser les forces, arrêt du match en cas d'infériorité notoire. Une autre amélioration réside dans le fait que la Fédération de boxe s'est arrogée le droit de retirer la licence dès que des troubles pathologiques se manifestent.

Par ailleurs, l'examen radiologique du crâne permet d'attirer l'attention sur les dangers que peut faire courir une minceur osseuse particulière: il semble montrer que les traumatismes répétés sont capables d'entraîner un épaississement de certains os, conclut H. Revina.

Dr Scheurer.

## De quelques petits accidents du sport et de leur traitement

Claude Giroud, prof.

### La crampe.

Qu'elle se localise au mollet, au pied, ou plus communément à la cuisse, la crampe est une réaction d'auto-défense à la fatigue.

Les groupes musculaires ont été mis à contribution dans une trop large mesure, effectuant des mouvements auxquels ils ne sont pas habitués dans la vie courante.

Voyez le conducteur de cette voiture automobile. Il a rangé son véhicule pendant l'hiver au garage. A sa première sortie de printemps, il est obligé de réagir vivement sur la route et imprimer, in extremis, un violent coup de frein... C'est la crampe, causée par ce mouvement inhabituel. Au même titre que le skieur heureux de chauffer ses skis pour l'ouverture de la saison sans le moindre entraînement préalable. Il prend un abonnement au remonte-pente. Il y fait poinçonner sa carte à un rythme qu'éprouve le sceau encreur de la poste. Une crampe nous surprendrait-elle beaucoup?

La contraction soudaine des muscles provoque alors un état passager de spasme. Le seul remède consiste à l'allonger. Si le spasme se produit par exemple dans la musculature de la loge antérieure de la jambe et tend à flétrir dorsalement la pointe de votre pied (en direction de votre tête), vous le supprimez par un mouvement contraire, soit une extention plantaire du pied.

Les agents physiques, particulièrement le chaud ou le froid, dans lesquels sont plongés soudainement les muscles, sont aussi une cause fréquente de crampe. Le système musculaire redoute les écarts brusques de température.

Si vous allez à l'encontre de cette loi physiologique, vous créez un état de faiblesse latente dans le système musculaire et le prédisposez non seulement à la seule crampe, mais à la crampe à répétition ou crampe chronique.

Nos aïeux s'habillaient de chauds sous-vêtements l'hiver. Le skieur conscient du danger de la crampe prendra soin d'avoir un ample recours aux sous-vêtements, tels que: caleçons longs, camisoles, bas de laine, écharpes.

L'un des facteurs lié à la crampe est d'ordre biochimique. Il est certain que vous diminuerez le risque de crampe par un taux suffisant de sel et de calcium dans votre sang. Vous élèverez ce taux dans votre nourriture en consommant du poisson de mer ou un composé alimentaire à base de calcium. Le moyen le plus simple consiste à saler davantage vos aliments.

### Le point.

C'est une forme de spasme semblable à la crampe, quoique affectant un autre genre de fibres muscu-

laires. Il se produit en fait le plus souvent dans les petits muscles du diaphragme et de l'estomac. Petits muscles et petits ligaments «suspendent» l'estomac, la vésicule biliaire, le foie, ainsi que d'autres organes dans l'abdomen.

Lors d'une surcharge de nourriture ou d'une trop forte sécrétion de bile, il se produit le spasme caractéristique du point. Certains sujets, de qui les viscères distendus sont insuffisamment enrobés de muscles suspendeurs, fatiguent exagérément ces petits muscles au cours de l'effort sportif. Cette extensibilité anormale se traduit par le point.

Le remède à préconiser est de même nature que celui de la crampe. Si l'on est en présence d'une masse viscérale insuffisamment contenue par une musculature tonique, il faut appliquer une série d'exercices de gymnastique abdominale de plancher. Développer systématiquement la masse musculaire sous- et sus-ombilicale. La première des deux par la fixation des épaules au sol; et la seconde, par la fixation des chevilles. Feu le Dr Tissié, de l'Ecole de Bordeaux, plus «suédiste» que les Suédois, estimait à six cents, le nombre d'exercices de gymnastique abdominale de plancher pour rééduquer une paroi déficiente.

S'il y a une surcharge ou un encombrement alimentaire dans les organes digestifs, obviez à cette gêne en choisissant des aliments légers, facilement assimilables. Restreignez-vous à table d'hôte. Sans pour que cela votre ventre, à la sortie du repas, soit l'image de «l'assiette creuse» chère à une éducatrice physique de l'Ecole de Vienne.

En définitive, le sujet bien entraîné est au bénéfice d'un contrat qui l'assure aussi bien de la crampe que du point. Il est vain de vouloir s'immuniser de la crampe par l'auto-suggestion. Si vous obtenez un succès, il n'est que temporaire. La racine est toujours implantée. Vous ne l'arracherez qu'en remontant à la source par une action précise et objective. Le sujet devra se plier à un entraînement méthodique, la plus sûre des voies. Il y a plus d'un exemple d'athlètes qui durent renoncer à la compétition en raison de mal, surtout dans le domaine de l'athlétisme — et du ski — course de fond. Ils seraient restés en lice, s'ils avaient affronté cet handicap objectivement.

### La déchirure musculaire.

Le signe clinique de la déchirure musculaire est un hématome, ou collection de sang, qui se forme par suite de la destruction des fibres musculaires.

Au moment de l'accident, il faut s'efforcer d'abord de miniser cet épanchement de sang en plaçant le muscle sous l'action de l'eau froide. Première étape.

On pourrait être tenté d'appliquer la chaleur ou les soins manuels, mais la prudence vous retiendra, de crainte de susciter un autre saignement. Il est égale-

ment faux d'utiliser la glace. Elle est cause d'un spasme des vaisseaux sanguins à l'intérieur du muscle, spasme qu'il est parfois délicat d'écarter. L'eau froide est bien la meilleure thérapeutique naturelle précoce.

Le second traitement d'urgence est actif. Il consiste en une série d'exercices de gymnastique légers, afin que le sujet puisse recouvrer un équilibre musculaire.

On devrait se souvenir que les fibres d'un muscle déchiré ne se reforment plus, mais donnent naissance à un tissu fibreux. Il est important de séparer ce tissu fibreux du muscle sain, de manière à l'empêcher de gagner du terrain.

Si le muscle est laissé au repos, le tissu fibreux croît tout autour du muscle sain, jusqu'à gagner un stade où le processus de séparation s'avère quasi impossible. Si l'on fait intervenir le mouvement actif précocement, le tissu fibreux se divise en bandes que l'on peut dissocier des fibres du muscle sain.

Les soins manuels doivent être en principe administrés quatre jours après la blessure. La douleur présidera à toutes les manœuvres.

Il faut en outre éviter d'oindre la peau de tout onguent ou liquide réchauffant (embrocation, émulsion, etc.) sur la surface lésée de la peau. Le produit a pour effet de boucher les pores à l'endroit même où

une excrétion normale serait un adjuvant naturel de thérapeutique...

Plus le traitement gymnique du membre lésé est précoce, plus il en favorise la récupération fonctionnelle. Si vous bandez le membre, vous limitez une libre circulation du sang à travers cette zone et en retardez la guérison. On pourrait être tenté de croire que ce moyen de contention est un support du membre, mais en réalité il lui prête une fausse sécurité, source d'ankylose.

Vous êtes téméraire que de penser faire plus que la nature. Elle seule sait bien répartir ses forces. Recourez activement votre équilibre musculaire, corrigez votre style, dans un état de relaxation profond. Vos progrès seront très rapides, sur le chemin du retour à une mobilité normale.

En présence d'une déchirure musculaire, les grands principes, rappelons-le, sont: recouvrir l'équilibre musculaire le plus rapidement possible, ne jamais restreindre la circulation du sang par le bandage; éviter les soins manuels ou la chaleur dans les quatre jours qui suivent la lésion. Faire mouvoir les muscles précocement par une série de mouvements physiologiques.

(Texte adapté et arrangé en français du manuel anglais «Sports Injuries» de C. Woodard.)

## L'examen de gymnastique du recrutement 1955

L'année 1955 a compté 29.625 conscrits de la classe 1936. 27.637 de ceux-ci ont subi l'examen de gymnastique. 1988 ou le 6,7 % durent être dispensés de l'examen de gymnastique par le médecin.

L'examen organisé sur les diverses places de recrutement sous la direction de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport portait sur les branches suivantes: Course de vitesse de 80 m., saut en longueur avec élan, lancer en longueur d'un engin de 500 gr., grimper d'une corde ou d'une perche de 5 m.

Comme cela ressort du rapport du chef de l'examen de gymnastique du recrutement, les conscrits laisseront une bonne impression tant au point de vue de la discipline que du désir de réaliser de bonnes performances. Ils manifestèrent, à peu d'exception près, de l'intérêt à l'examen de gymnastique et se donnèrent beaucoup de peine pour réaliser de bons résultats. Les performances accusent de très grandes différences d'un canton à l'autre, d'une région à une autre et même d'un village à l'autre; ces différences sont généralement dues au manque d'uniformité dans la préparation. L'heureuse influence d'une bonne gymnastique scolaire, la fréquentation des cours de l'instruction préparatoire ou de l'entraînement de sociétés de gymnastique et de sport apparaissent clairement à cet examen.

Le 63,9 % des conscrits ont participé à l'instruction préparatoire. C'est le canton de Schwyz qui a le plus haut pourcentage de participation avec 87,1 pour cent suivi des cantons d'Uri, avec 76,9 %, Nidwald, 76,4 % et Soleure, 76,2 %, tandis que le canton de Neuchâtel a enregistré le plus faible pourcentage avec 44,1 %. Dans l'ensemble, le 40,3 % des conscrits a suivi un entraînement régulier dans le cadre d'un groupement de gymnastique ou de sport. C'est dans les cantons de Schaffhouse et de Bâle-Ville que les sociétés de gymnastique et de sport se sont le plus intéressées à la préparation physique des jeunes gens, avec 54,4 %

et respectivement 54 %, alors que seul le 11 % des sociétés de gymnastique et de sport du canton d'Appenzell s'intéresse à cette question. Le 27,5 % de l'ensemble des conscrits se présenta à l'examen sans aucune préparation. C'est ici le canton de Vaud qui enregistre le plus haut pourcentage avec 40,2 % et Schwyz le plus faible avec 7,8 %.

La moyenne des notes, 1,69, réalisée cette année, est sensiblement meilleure que celle de l'année dernière (1,73). C'est le canton de Soleure qui a effectué la meilleure moyenne avec 1,53 suivi des cantons de Glaris, 1,57, Zurich, 1,58, Tessin, 1,59 et Thurgovie, 1,60. Le canton d'Appenzell R.I. vient en queue de liste avec la plus mauvaise moyenne de 2,13. Le canton de Genève est un peu meilleur avec 1,99.

La mention d'honneur délivrée par l'Association suisse des vétérans gymnastes aux conscrits ayant obtenu la note 1 dans toutes les disciplines a été remise à 6617 jeunes gens de la classe 1936 ou le 22,1 % (22,3 % en 1954). C'est le canton de Soleure qui compta le plus de recrues avec la note 1 à toutes les disciplines, soit le 29,8 % de tous les conscrits. Il est suivi du canton de Glaris avec 29,5 %, du canton d'Uri avec 29,1 %, du canton de Schwyz avec 27,8 % et du canton de Thurgovie avec 26,7 %. Sous ce rapport, c'est le canton de Genève qui occupe le dernier rang avec 11,4 %.

De l'ensemble des 29.625 conscrits de l'année 1936, 24.203 ou le 81,7 % furent déclarés aptes au service militaire; 1417 ou 4,8 % furent incorporés dans les S.C.; 2301 ou le 7,7 % furent ajournés et 1988, ou le 6,7 % déclarés inaptes au service militaire.

Le plus haut pourcentage d'aptés au service a été enregistré par les cantons de Lucerne et Schwyz avec chacun 87,1 %, suivis des cantons de Neuchâtel avec 85,5 %, Tessin, 85,3 % et Valais 85,1 %. Le plus faible pourcentage est celui de Bâle-Campagne, avec 74,4 %.