

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: 13 (1956)

Heft: 1

Rubrik: L'examen de gymnastique du recrutement 1955

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: 23.02.2026

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

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. Recouvrez 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 précocément 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 suivi 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 présente 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 %.