

**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:** 20 (1963)

**Heft:** 1

**Artikel:** La femme moderne et le sport [suite]

**Autor:** Kaszubski, Frances

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996439>

#### **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:** 08.02.2026

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

# La femme moderne et le sport (III)

Marie-Thérèse Eyquem, présidente de l'Association Internationale Féminine d'Education Physique et de Sport de France, a présenté un rapport concernant « Les Femmes aux Jeux olympiques ». Son texte a été proposé aux 500 délégués du monde entier ayant participé, à Washington, au IV<sup>e</sup> Congrès Mondial d'Education Physique et de Sport Féminin.

Selon Marie-Thérèse Eyquem, le choix de l'étude « Les Femmes aux Jeux olympiques » fut dicté pour les raisons suivantes :

1. Les femmes sportives qui prennent part aux Jeux olympiques, la plus grande compétition internationale, représentent une élite, et cette élite a toujours exercé son influence sur la masse ;
2. le public, en raison d'une inclination d'esprit de porter sur un plan général des cas isolés relevant des excès, des erreurs, de la performance à outrance de championnes sportives, fait courir le risque d'une contre-propagande susceptible de porter atteinte à l'intégrité de l'éducation physique et du sport féminin ;
3. le nombre de femmes athlètes aptes à de hautes performances méritent notre sympathie et doivent être d'abord considérées comme n'importe quelle autre femme, dans le cadre de sa vie sociale et familiale. Son étude s'étendait sur les points que nous allons aborder maintenant.

## Evolution de la participation féminine aux Jeux olympiques

En 1906, à Paris, aux II<sup>e</sup> Jeux olympiques, sur une participation totale de 1066 athlètes, seuls six d'entre eux étaient des femmes. Depuis lors, la participation féminine aux Jeux a suivi une progression constante, sauf une régression à Melbourne, due également au nombre de la participation masculine.

	Nombre total de participants :	Femmes :
1952 : Helsinki	5 867	573
1956 : Melbourne	3 329	384
1960 : Rome	5 902	651

Des 22 sports figurant aux Jeux olympiques d'été, les femmes sont admises à six d'entre eux : athlétisme, natation, gymnastique, escrime, canotage et équitation. En 1960, à Rome, 52 pays avaient des finalistes dans les sports masculins, et 18 dans les sports féminins. Un peu plus de la moitié des nations participant aux Jeux envoyèrent des délégations féminines. Des sociologues prétendent que le nombre des femmes qui prennent part aux compétitions des Jeux olympiques signent le degré d'évolution sociale de chacun de leur pays respectif. Ainsi, en 1956, par exemple, Israël, avec 1 million d'habitants, envoya 4 femmes aux Jeux olympiques, tandis que les Indes, avec 350 millions d'habitants, en envoyèrent seulement 7.

En ce qui concerne les compétitions d'athlétisme léger, chacun sait la place qu'elles occupent aux Jeux olympiques. Alors que les femmes prennent part seulement à 9 épreuves individuelles et à 1 relais, les hommes prennent part à 22 épreuves individuelles et à 2 relais. Les 10 médailles d'or remportées par des femmes se répartissaient en : URSS (6), USA (3), Roumanie (1). En 1928, aux Jeux olympiques d'Amsterdam, les 5 médailles d'or étaient réparties entre 4 nations.

De plus, l'amélioration de la performance est toujours plus spectaculaire, tant du côté féminin que masculin, voire à Rome où, en athlétisme léger féminin, les athlètes, sans exception, améliorèrent tous les records olympiques, aussi bien dans les éliminatoires que dans

les finales. Du côté masculin, 19 records furent améliorés, 1 égalé, et 4 restèrent inchangés.

Au vu des faits énoncés ci-dessus, on peut conclure que toutes nations ayant beaucoup évolué socialement, ont envoyé des délégations féminines aux Jeux olympiques. Cette participation féminine ne satisfait pas pleinement soit les femmes sportives, les éducateurs, ou le public. Les femmes sportives (athlétisme) trouvent que le nombre des épreuves féminines, aux Jeux olympiques, est beaucoup trop restreint. Elles se plaignent des différences fondamentales dans leurs statuts selon les nations auxquelles elles appartiennent. Quelques nations leur sont hostiles ; d'autres ne les aident absolument pas pour leur formation sportive ; quelques autres violent, sous une forme déguisée (pour elles aussi bien que chez les hommes), les règles de l'amateurisme ; et dans certains pays elles reçoivent un salaire pour une profession fallacieuse ou à demi exercée, le clair de leur temps étant voué à l'entraînement.

Le petit nombre de nations se répartissant les médailles d'or est une illustration de ce fait, bien que des nations comme l'Allemagne ou la Grande Bretagne aient la chance de voir leur travail en profondeur être, dans un très proche avenir, couronné de légitimes succès.

Le danger de telles pratiques peut créer soit un manque d'intérêt envers les Jeux olympiques de la part de nations qui, incapables de s'aligner avec « les grands », peuvent se décourager ; ou plutôt ouvrir plus largement encore la porte de la violation des règles de l'amateurisme. On est en droit de se demander, entre autre, quelle est la profession compatible à une jeune nageuse qui s'entraîne sept heures par jour durant ?

Le point de vue du public est double :

1. Il établit, à tort, une comparaison entre les compétitions masculines et les compétitions féminines ; il pense que la participation de femmes est tout à fait inutile, voyant qu'elles n'obtiendront jamais les résultats acquis par les hommes. Une opinion ancestrale, tout à fait erronée, mais solidement et fermement ancrée, est celle de juger les femmes, non en elles-mêmes, mais comparées aux hommes ;

2. on remarque chaque fois le manque de féminité de certaines sportives à chaque Jeux olympiques (où néanmoins les marathoniens n'offrent généralement pas une image convaincante de la beauté masculine !). Mais le manque de grâce, et spécialement les traits masculins de telle ou telle sportive semblent être difficilement admis... Nous sommes également choqués par la féminisation des mouvements de certains danseurs.

Ceci est le résultat notamment du manque de courtoisie que nous devons subir de la part de journalistes reflétant l'opinion publique en canalisant le sport féminin dans l'aire du lancer du poids.

## Le point de vue des éducateurs

Nous savons que les performances des hommes et des femmes ne sont pas comparables sur le plan biologique. Actuellement, la biologie sportive et la connaissance du phénomène ont fait de réels progrès, si bien que nous pouvons expliquer scientifiquement les singularités de conduite des femmes en sport, et d'en prendre conscience dans l'orientation sportive de la femme, chose qui n'a jamais été faite jusqu'à présent dans les cercles responsables des Jeux olympiques.

Examinons maintenant la morphologie de la femme et sa physiologie, comparées à celles de l'homme. Sa morphologie montre de grandes différences : bassin plus

(Suite page 8)

large, convergence interne des os de la cuisse, thorax et épaules plus frêles, angle plus obtus du pli de l'aîne, angle plus aigu de l'articulation sacro-lombaire. Angle très ouvert de l'arc pubien, qui cause une pression des organes abdominaux sur leur paroi ; capacité vitale réduite (chez la femme : 3 200 cm<sup>3</sup> ; chez l'homme : 4 500 cm<sup>3</sup>) ; moindre résistance du diaphragme uro-pelvien qui peut entraîner un affaissement des organes ; moindre volume de la masse sanguine. Conclusion : les performances féminines n'atteindront jamais — avec un degré égal d'entraînement et de préparation technique — les performances masculines. Le poids total des muscles, chez la femme, n'excède pas 23 kilos (35 kilos chez l'homme). Pour la comparaison entre les muscles et le poids du corps, le taux est de 23 % chez la femme et de 40 % chez l'homme. Un fait important : l'entraînement ne réussit pas à accroître la force des muscles au même coefficient que chez l'homme — 39 % chez la femme, 5,8 % chez l'homme. La composition chimique des tissus n'est pas la même. Il y a également des différences dans l'excitabilité micro-électrique du muscle, et il y a une fatigue plus rapide de l'impression nerveuse de la fibre musculaire. En résumé, le système musculaire de la femme, la fibre musculaire féminine, en raison de sa contractilité, de sa composition chimique particulière, de son influx électrique plus bas, ne possèdent pas le potentiel vital de celui de l'homme. Ceci est une cause plus grande de vulnérabilité et un danger, pour la femme, dans les efforts prolongés.

L'appareil ligamentaire de toutes les articulations est plus faible ; les mouvements dans lesquels les articulations doivent être en extension requièrent un plus

grand effort musculaire chez la femme. Une augmentation soudaine et répétée de la tension intra-abdominale : soulever un poids, chutes, chocs, peut causer des lésions à l'appareil de support ou de suspension de l'utérus.

La capacité vitale des poumons de la femme est plus basse : 80 % de celles de l'homme. Puisqu'elle a, dans son sang, moins de globules rouges et d'hémoglobine, et plus de liquide, son système cardiovasculaire est appelé à fournir de plus grands efforts, cause de plus grande fatigue.

Le système nerveux de la femme est capable de réactions plus rapides dans les centres moteurs. Les centres végétatifs sont plus excitables. La fréquence du pouls est plus élevée et son retour au rythme initial plus lent. La menstruation engendre une condition nerveuse, et un nouvel état somatique. L'entraînement intensif peut alors entraîner des cas d'aménorrhée. Les accidents peuvent également se produire chez la femme en grossesse pratiquant un sport trop violent, ou participant à des compétitions dans un état de grossesse avancée. Mais l'augmentation du volume du cœur durant cette période, et l'augmentation de sa capacité, expliquent pourquoi des sportives font de meilleurs résultats après leur accouchement.

En résumé, il serait normal que l'entraînement de la femme soit identique à celui de l'homme, et il est paradoxal que, dans le cadre des Jeux olympiques, il y ait certaines épreuves demandant le maximum de force et d'énergie.

(A suivre)

Mme Frances Kaszubski. Amateur Athlete, septembre 1962. Traduction et adaptation française de Claude Giroud.

## Les écrivains modernes et le sport: Thierry Maulnier

Thierry Maulnier est l'un des grands écrivains contemporains que compte la France. Il a des attaches très solides avec le sport, en particulier l'athlétisme léger.

Nous n'oublierons jamais sa présence à Paris, à la journée des écrivains sportifs, sur le stade de Lacretelle cher au professeur Paul Chailley-Bert. On le voit prendre le départ d'un 1000 mètres à côté de son vieil ami, le Dr Paul Martin, puis lutter jusqu'au bout... Magnifique exemple de vitalité.

Dans la revue « Défense du Sport », Thierry Maulnier écrit, sous le titre « Littérature et sport » :

« Pindare consacrait des odes aux vainqueurs parce que, dans la civilisation grecque, les jeux corporels, affirmation de l'homme dans sa gloire à la face des dieux, entraînement militaire du citoyen pour la défense de la cité — l'une des courses d'Olympie était la course sous les armes — manifestaient une relation fondamentale de l'être humain à l'ordre supérieur selon lequel il doit s'accomplir. En dépit de l'importance qu'il a prise dans la vie contemporaine, le sport reste pour nous un divertissement de l'acteur et du spectateur, et, exception faite pour les pages célèbres de Montherlant, de Giraudoux, d'Obey, de Jean Prévost, il reste dans l'expérience et dans « l'inspiration » de l'écrivain un élément mineur, secondaire, souvent suspect et dédaigné. Si nous tenons les poèmes homériques pour l'expression littéraire la plus significative de la société où ils furent composés, et si, toutes proportions gardées, nous tenons les romans de Sartre, ou de Françoise Sagan, comme l'expression caractéristique de la nôtre, il est incontestable que les victoires de la force et de l'adresse viriles tiennent plus de place dans les premiers que dans les seconds.

« Une sorte d'hostilité aux valeurs « que l'on nomme à la légère physiques » (pour reprendre un mot appliqué par Colette à un autre domaine) perpétue chez nombre de nos intellectuels la séparation défianta insituite traditionnellement dans les classes entre les succès scolaires, apanage des malingres, et les victoires sportives, revanche des crétins. Remarquons qu'il ne s'agit même pas, ou qu'il ne s'agit pas seulement, d'une dissociation d'ailleurs abusive et désastreuse établie entre le monde et l'esprit et celui de la matière : personne ne peut nier que le corps soit l'intermédiaire, le lieu de passage obligé de toutes les relations entre l'esprit et l'univers, que toutes ces relations soient en un certain sens physiques. Mais la littérature continue de préférer celles qui s'établissent par l'amour, ou le désir, par l'action à forme politique ou sociale, par la révolution, par l'angoisse existentielle, ou par des expériences désintégrantes telles que celles de l'alcool ou des stupéfiants.

Si nous admettons — ce que pour ma part je crois — que les vrais chemins de l'accomplissement humain passent aussi loin du cérébral introverti et intoxiqué — que du microcéphale tout en viande — deux types symétriques d'humanité atrophiée — c'est probablement sur la valeur du sport en tant que méthode de réconciliation de l'homme avec le monde et d'abord avec lui-même qu'il convient de mettre l'accent.

Le but véritable du sport n'est pas l'exploit, il n'est même pas la santé, l'harmonie physique. Il est la recherche poussée parfois à l'ascèse, d'un accord où l'esprit garde sa prééminence, puisqu'il conduit l'aventure, puisque l'esprit est le cavalier, et le corps le cheval. »

Tiré de Défense du Sport. Paris, octobre 1962.

-d.