

<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>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Les écrivains modernes et le sport : Thierry Maulnier

### **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>**

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 défiante instituée 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 désintégrentes 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.