

**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:** 23 (1966)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Les nouveaux films de l'EFGS

### **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>**

## Les nouveaux films de l'EFGS

ses sensibles et que ce n'est que secondairement, par voie réflexe qu'apparaît un trouble nutritionnel du tendon. Des examens anatomo-pathologiques faits après ruptures spontanées de tendon semblent confirmer cette hypothèse puisqu'ils font état de «flaques de dégénérescence, perte de la striation de la substance fondamentale, îlots de pénétration vasculaire «comparables à ce qu'on peut voir dans les processus dégénératifs touchant les disques intervertébraux par exemple.

La thérapeutique de ces tendinites varie considérablement suivant le stade observé.

Au stade un, les thérapeutiques antalgiques seront au premier plan. On peut utiliser les ondes courtes, les ondes centimétriques, mais c'est encore le massage calmant, sous infra-rouge qui donnera les meilleurs résultats à condition toutefois de le faire de façon un peu particulière, c'est-à-dire de le diriger vers l'insertion tendineuse en soulageant le tendon. Le port d'une talonnette correctrice quelquefois hypercorrectrice sera un complément utile du traitement associé bien entendu à l'arrêt de l'entraînement.

Au stade des modifications tendineuses on s'adressera plutôt à des thérapeutiques défibrosantes: rayons X anti-inflammatoires, ionisation iodurée, associées aux infiltrations locales de très petites quantités de corticoïdes injectables dans les noyaux intra-tendineux s'il en existe. De plus, nous associons volontiers à ces traitements locaux une thérapeutique générale à visée métabolique s'appuyant sur les constatations anatomo-pathologiques citées précédemment: iode, soufre, glyco-colle, antimalariques de synthèse dont on connaît bien l'effet sur le processus dégénératif.

De toute façon, il est absolument indispensable d'interdire toute reprise d'activité avant guérison complète car ces tendinites conduisent manifestement à une complication importante, la rupture tendineuse dont le traitement ne saurait être que chirurgical.

Nous n'évoquerons que rapidement les signes classiques: douleur vive,

impotence brutale entraînant parfois la chute, sensation et parfois bruit de claquement et, à l'inspection, palpation, encoche ou solution de continuité sur le tendon. Dans les cas douteux un signe simple est de grande valeur; c'est l'impossibilité totale de s'élever sur la pointe du pied.

Nous nous attarderons un peu sur les particularités des déchirures sportives dont nous avons pu observer plusieurs dizaines de cas qui, tous, se présentaient sous le même aspect: déchirure incomplète, car il existait toujours une portion du tendon ou de la gaine, d'où l'absence de rétraction musculaire, apparition pour un geste anodin mille fois répété auparavant, et surtout, existence constante à l'interrogatoire, d'antécédents douloureux sur ce même tendon. Ce sont les examens anatomo-pathologiques effectués au cours de la réparation chirurgicale de ces ruptures sur tendinites qui nous a permis de mieux connaître ces atteintes micro-traumatiques et d'en tirer certaines conclusions thérapeutiques.

En face de la déchirure constituée, la réfection chirurgicale s'impose; suivie d'immobilisation et de rééducation, elle permet, dans un délai de six mois environ, une reprise subnormale de l'activité sportive suivie d'une reprise normale puisque tous les sujets que nous avons fait opérer ont pu reprendre un entraînement normal et retrouver un niveau de performance au moins égal à ce qu'il était avant leur accident.

En conclusion, on voit que cette pathologie musculaire qui peut sembler, à priori, minime, peut conduire dans certains cas à une pathologie plus grave. De toute façon, les sportifs tiennent essentiellement à une récupération rapide et complète pour reprendre le plus vite possible l'entraînement et aborder guéris les compétitions pour lesquelles ils s'étaient préparés depuis plusieurs mois ou années, et l'intérêt que nous portons à cette pathologie n'est donc pas aussi démesuré qu'il pouvait sembler.

Tiré de la revue: «Amicale des Entraîneurs français d'athlétisme».

Voici une liste des plus récentes acquisitions ou productions de l'EFGS:

— «Acrobaties à skis», sonore, couleurs, 16 mm.

— «Viens avec nous», sonore, couleurs, 16 mm, le nouveau film de propagande EFGS.

— «Ewiges Olympia» (éternelle Olympie), sonore, noir/blanc, 16 mm, version allemande seulement, film sur les fouilles entreprises sur l'emplacement de l'antique Olympia.

— «Gymnastique artistique à Tokyo», muet, prises de vues documentaires sur les compétitions de gymnastique artistique aux Jeux olympiques de Tokyo.

— «Athlétisme à Tokyo», muet, film d'enseignement des disciplines athlétiques des Jeux olympiques de Tokyo.

— «Basketball», muet, film d'enseignement du basketball d'après des prises de vues faites lors des Jeux olympiques de Tokyo.

— «Volleyball», sonore, version allemande seulement, 16 mm, film d'enseignement sur la structure du volleyball.

— «Football I, II, III», sonore, version allemande seulement, film d'enseignement produit par l'Association allemande de football sur la technique du football, trois parties.

— «Diving skills learned on the trampoline», muet, film sur l'entraînement du plongeur par le trampoline.

— «Freestyle» et «Breaststroke, Backstroke, Butterfly», 2 films muets sur l'enseignement de la natation: crawl, dos crawlé et papillon.