

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 25 (1968)
Heft: 11

Rubrik: Ailleurs

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: 12.01.2026

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

Une méthode d'endurcissement sportif

Vlastimil Zak, médecin et marathonien, a bien voulu, à notre demande, faire état d'expériences quelque peu insolites, réalisées en Tchécoslovaquie dans un domaine pratiquement inconnu chez nous. Nous l'en remercions bien sincèrement.

N. T.

Nos expériences personnelles de cet «endurcissement» sportif datent de 1959. Par endurcissement sportif, nous entendons aujourd'hui tant la nage (de compétition) hivernale que la simple baignade et les exercices physiques pratiqués en pleine nature. Ne gardant pour tout vêtement que souliers de gymnastique et caleçons de bain, le sportif pratique tout d'abord une intense gymnastique, pendant 5—15 minutes. On peut y inclure le temps nécessaire parfois pour libérer l'eau de sa couche de glace. Après cet échauffement général du corps, on observe une brève pause avant de se baigner durant 3 à 5 minutes. Puis, exercices de gymnastique sur la rive, jusqu'à ce que le corps soit sec. Nous insistons sur le fait que la peau ne doit pas être protégée du froid par le moindre enduit gras.

Les expériences de notre groupe montrent que la première baignade dans l'eau glacée ne nécessite pas une longue préparation. Pour celui qui se baigne régulièrement en plein air durant l'été, il suffit de continuer cet entraînement en automne deux à trois fois par semaine par tous les temps. Avec un peu de bonne volonté, on parvient à en faire de même pendant tout l'hiver, à l'exclusion des jours ou semaines où la température est extrêmement basse.

Parmi les effets de ce bain glacé sur le corps humain, mentionnons un léger stress (analogue aux effets du sauna), auquel s'ajoute une abondante irrigation sanguine de la peau, surtout chez les sportifs en excellente forme. Et si ces baignades ont lieu régulièrement, on note une amélioration considérable de l'irrigation. La température, mesurée sous la langue, atteint 33 à 34 °C après le bain. Notre expérience personnelle nous montre que cette baisse de la température est bien tolérée par l'organisme. On a mesuré jusqu'à 31 °C seulement, et même dans ce cas le sujet éprouvait un sentiment de bien-être.

Il est aussi nécessaire de mentionner quelques-unes des particularités de la baignade hivernale. Premièrement, une certaine relation entre la température de l'eau et celle de l'air: cependant qu'en été la température de l'eau est presque toujours inférieure à celle de l'air, en hiver c'est régulièrement l'inverse qui se produit. Ce fait facilite sensiblement l'accès à l'eau, le premier sentiment de froid diminuant ainsi en peu de temps. Il va sans dire qu'un débutant mettra plus longtemps qu'un chevronné pour surmonter la barrière psychique, faite d'une sensation naturelle d'anxiété face à l'inconnu et à l'insolite. Mais après un bref laps de temps passé dans l'eau froide, survient un sentiment de bien-être. Puis, après un certain temps encore, le sportif éprouve un sentiment durable de froid. C'est le signal de la baisse de la régulation thermique; on évitera de franchir ce seuil, en quittant l'eau au moment opportun.

D'ailleurs, l'ensemble de cette méthode d'endurcissement sportif repose à proprement parler sur deux choses: éviter un refroidissement excessif et accroître progressivement la durée des baignades. C'est-à-dire se baigner de plus en plus souvent et de plus en plus longtemps. Un principe important à respecter: celui qui se

baigne en hiver doit vraiment éprouver du plaisir à se baigner, et ne pas simplement respecter un programme.

Il est bien entendu que les femmes interrompent ces baignades durant la menstruation, dès 1—2 jours auparavant. Autrement, cet endurcissement sportif est indiqué pour toutes les personnes en bonne santé âgées de 17 à 40 ans environ. Cette limite de 40 ans s'applique aux débutants, car après des années d'entraînement des gens de 70 ou 80 ans supportent eux aussi ces baignades. Nous n'avons recueilli aucune expérience avec des jeunes de moins de 15 ans.

Voici quelles sont les maladies qu'un endurcissement régulier et judicieux de l'organisme permet ainsi d'éviter ou d'atténuer:

1. D'une manière générale toutes les maladies dues à des refroidissements
2. Ulcères de l'estomac et du duodénum
3. Artérioscléroses
4. Dystonies végétatives, névroses et instabilité psychique.

Le froid et les exercices de gymnastique sont dans ces cas bénéfiques. Il en est de même de la nature ambiante et de la baignade proprement dite.

En Tchécoslovaquie, les baignades hivernales reposent sur une tradition de 40 ans. A. Nikodem et O. Liska en sont les plus illustres défenseurs. Nous sommes actuellement occupés à étudier la physiologie de la baignade dans l'eau glacée et ses durables effets sur la santé de l'homme.

Nous avons ainsi essayé de déterminer le degré d'«endurcissement» selon diverses méthodes: par des mesures de la pression sanguine, du pouls et la dynamométrie. En ce qui concerne la pression sanguine et le pouls, les résultats enregistrés ne diffèrent guère de ceux obtenus dans le cas d'exercices physiques normaux. Le professeur Hartiala est d'avis qu'à la longue électrocardiogramme et pression sanguine ne sont pas influencés par ces baignades. Mesures de la capacité pulmonaire (effets sur la cage thoracique) et dynamométrie n'ont pas fait apparaître des modifications notables.

Nos propres observations nous permettent d'établir les prescriptions suivantes:

1. Il est nécessaire de se soumettre à des examens médicaux réguliers (deux fois par an, avant et après la saison d'hiver) auprès d'un spécialiste auquel nous recommandons de vouer une attention particulière à la sédimentation des globules rouges.
2. A chaque entraînement, consigner les indications suivantes: température de l'air et vitesse du vent, température de l'eau, conditions atmosphériques générales, pression de l'air, durée du «bain d'eau» et du «bain d'air».
3. Chacun possède son journal d'entraînement dans lequel il indique en outre: sensation subjective, sommeil, fatigue, plaisir (ou non) de se baigner, éventuelles douleurs antérieures et postérieures.

4. Pour toutes autres observations, il est nécessaire de construire une installation permettant enregistrement et mesures à distance. Autrement, celles-ci sont inexactes, et peuvent même perturber sérieusement le cours de l'entraînement. L'idéal serait de mesurer aussi la température du corps et de la peau, la fréquence respiratoire et le pouls.

5. Après quelques années, examiner l'état de santé de même que les capacités physiques et mentales.

En Finlande et en Union soviétique, où ces baignades jouissent d'une plus longue tradition qu'en Tchécoslovaquie, on procède à des recherches analogues.

Les expériences réalisées jusqu'ici montrent déjà clairement que ce genre de sport exerce des effets salutaires sur la santé de ses pratiquants. Dr V. Zak

Iles Spartakiades pour cadets et écoliers de RDA

Cette épreuve, organisée pour la première fois en 1966, a réuni cette année plus de 2500 participants de 13 à 18 ans. Nation sportive par excellence, la RDA bâtit ses succès dès l'école. Il est donc intéressant de considérer les performances réalisées par ces garçons et ces filles, en tous points dignes de leurs aînés, les champions qui ont fait le voyage de Mexico.

On remarquera surtout les extraordinaires résultats réalisés par les filles, et notamment sur 800 m et 1500 m, distances encore peu connues chez nous, parce que, aux dires de spécialistes (sic), ne convenant pas à l'athlétisme féminin. N. T.

Cadets A (17 et 18 ans)

	1er	2e	3e
100 m	10"8 — 10"8 — 10"9		
200 m	22"4 — 22"6 — 22"7		
400 m	48"9 — 49"2 — 49"8		
800 m	1'55"6 — 1'57"1 — 1'57"3		
1500 m	3'56"4 — 3'57"0 — 3'57"2		
3000 m	8'17"6 — 8'19"6 — 8'22"6		
5000 m	14'59"8 — 15'01"2 — 15'04"2		
15 km route	48'14"8 — 48'24"4 — 48'43"8		
110 m haies	14"5 — 14"7 — 14"9		
400 m haies	54"6 — 56"5 — 56"7		
2000 m steeple	5'49"0 — 5'58"0 — 5'59"8		
10 km marche	46'42"8 — 48'47"6 — 48'52"4		
4 x 100 m	42"6 — 42"7 — 43"3		
4 x 400 m	3'19"3 — 3'19"6 — 3'19"6		
Hauteur	2 m 02 — 2 m 02 — 1 m 95		
Perche	4 m 50 — 4 m 40 — 4 m 40		
Longueur	7 m 12 — 7 m 02 — 7 m 01		
Triple	14 m 85 — 14 m 82 — 14 m 59		
Poids	17 m 88 — 17 m 58 — 15 m 87		
Disque	53 m 42 — 52 m 18 — 48 m 10		
Marteau	62 m 18 — 59 m 02 — 57 m 38		
Javelot	62 m 50 — 62 m 48 — 61 m 32		

Cadettes A (17 et 18 ans)

	1ère	2e	3e
100 m	11"9 — 12"0 — 12"2		
200 m	24"5 — 24"8 — 25"2		
400 m	56"3 — 57"2 — 57"5		
800 m	2'05"6 — 2'11"2 — 2'13"3		
1500 m	4'39"7 — 4'40"2 — 4'41"3		
80 m haies	11"1 — 11"3 — 11"3		
4 x 100 m	47"3 — 47"7 — 48"0		
Hauteur	1 m 80 — 1 m 68 — 1 m 64		
Longueur	6 m 23 — 6 m 00 — 5 m 97		

Poids	13 m 81 — 13 m 77 — 13 m 65
Disque	48 m 14 — 45 m 68 — 45 m 18
Javelot	44 m 06 — 43 m 34 — 43 m 14

Cadets B (15 et 16 ans)

	1er	2e	3e
100 m	11"0 — 11"2 — 11"3		
200 m	22"1 — 23"1 — 23"2		
400 m	50"2 — 50"8 — 51"0		
800 m	1'58"4 — 1'58"5 — 1'58"5		
1500 m	4'01"9 — 4'04"4 — 4'05"1		
3000 m	8'37"2 — 8'38"0 — 8'47"4		
7,5 km route	23'50"4 — 23'55"0 — 24'06"0		
110 m haies	15"1 — 15"2 — 15"3		
300 m haies	41"1 — 41"4 — 41"7		
1500 m steeple	4'24"8 — 4'28"2 — 4'29"9		
5 km marche	23'05"2 — 23'31"4 — 23'50"8		
4 x 100 m	44"7 — 44"7 — 44"8		
Hauteur	1 m 78 — 1 m 75 — 1 m 75		
Perche	4 m 50 — 4 m 20 — 4 m 20		
Longueur	6 m 98 — 6 m 77 — 6 m 70		
Triple	14 m 35 — 14 m 26 — 14 m 00		
Poids	15 m 44 — 15 m 01 — 14 m 64		
Disque	48 m 98 — 46 m 32 — 46 m 28		
Marteau	61 m 30 — 60 m 10 — 57 m 68		
Javelot	55 m 98 — 52 m 70 — 51 m 84		

Cadettes B (15 et 16 ans)

	1ère	2e	3e
100 m	11"9 — 12"3 — 12"3		
200 m	24"9 — 25"1 — 25"4		
400 m	56"9 — 57"4 — 57"9		
800 m	2'13"5 — 2'15"1 — 2'15"2		
1500 m	4'40"7 — 4'43"2 — 4'45"4		
80 m haies	11"5 — 11"8 — 11"9		
4 x 100 m	48"6 — 49"0 — 49"4		
Hauteur	1 m 60 — 1 m 58 — 1 m 58		
Longueur	5 m 63 — 5 m 50 — 5 m 46		
Poids	13 m 55 — 12 m 63 — 12 m 40		
Disque	42 m 64 — 41 m 78 — 38 m 92		
Javelot	46 m 16 — 43 m 02 — 42 m 96		

Ecoliers (13 et 14 ans)

	1ère	2e	3e
60 m	7"4 — 7"4 — 7"4		
100 m	11"9 — 12"0 — 12"0		
400 m	54"2 — 54"8 — 55"2		
1000 m	2'39"0 — 2'44"3 — 2'44"5		
2000 m	5'49"2 — 5'50"4 — 5'56"4		
80 m haies	11"3 — 11"4 — 11"5		
3000 m marche	14'02"6 — 14'52"4 — 14'58"0		
4 x 100 m	47"5 — 48"2 — 49"0		
Hauteur	1 m 61 — 1 m 58 — 1 m 54		
Perche	3 m — 3 m — 2 m 90		
Longueur	6 m 06 — 5 m 79 — 5 m 75		
Triple	12 m 35 — 12 m 20 — 12 m 20		
Poids	15 m — 14 m 85 — 14 m 60		
Disque	45 m 14 — 42 m 42 — 42 m 40		
Marteau	51 m 28 — 48 m 12 — 45 m 72		
Javelot	52 m 72 — 48 m 80 — 48 m 24		

Ecolières (13 et 14 ans)

	1ère	2e	3e
60 m	7"9 — 8"0 — 8"0		
100 m	12"5 — 12"9 — 12"9		
800 m	2'17"5 — 2'18"9 — 2'19"1		
80 m haies	12"1 — 12"2 — 12"4		
4 x 100 m	50"7 — 51"0 — 51"6		
Hauteur	1 m 46 — 1 m 46 — 1 m 46		
Longueur	5 m 49 — 5 m 38 — 5 m 24		
Poids	11 m 74 — 10 m 79 — 10 m 46		
Disque	36 m 26 — 33 m 66 — 33 m 34		
Javelot	37 m 34 — 34 m 94 — 34 m 04		

Comment gagner du temps et de l'argent en déblayant la neige ?

En utilisant l'Impérial Jacobsen!

Impérial Jacobsen, une fraise à neige moderne, de grand rendement.

Elle déblaie la neige sur les routes, devant les maisons, sur les parkings, les cours, les patinoires, hôpitaux de montagne, etc.

La fraise à neige Impérial Jacobsen peut être équipée, aux choix, de Pneus ou de chenilles :

Une fraise à neige idéale qui économise votre temps et votre argent. (L'Impérial Jacobsen se vend à partir de Frs 2675. —)

Jacobsen construit des machines à déblayer la neige pour toutes les exigences.

Jacobsen Sno-Blitz Frs 690. —

Jacobsen Snow-Jet Frs 1660. —

Jacobsen Impérial

à partir de Frs 2675. —

Jacobsen Chief

à partir de Frs 5165. —

Demandez des renseignements plus détaillés ou une documentation complète sur les machines à déblayer la neige Jacobsen, directement à la maison spécialisée.

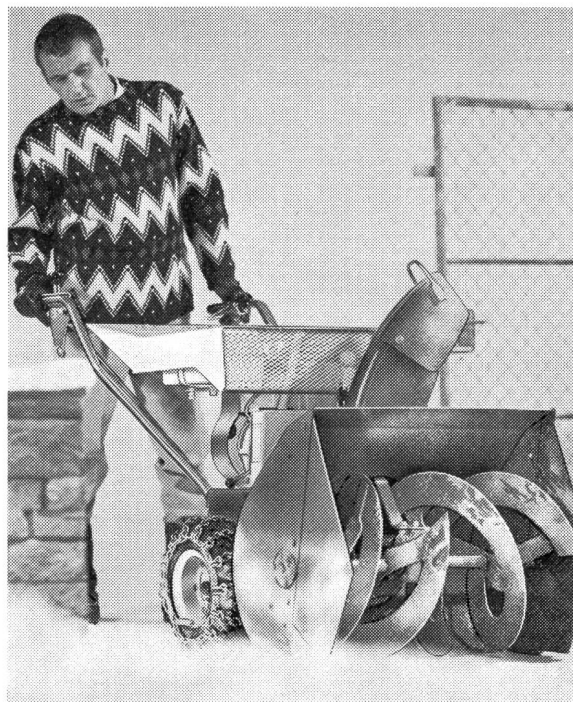


Otto Richei S.A.

Machines pour déblayer la neige et soigner les pelouses

1181 Saubraz tél. (021) 74.30.15

5401 Baden tél. (056) 2.23.22



Le puissant moteur d'hiver Lauson 4 temps 6 CV permet d'utiliser la machine par n'importe quel temps et dans toutes les neiges. 4 vitesses avant et une arrière. Fraise à neige de 26" avec une largeur de travail de 65 cm. Double gradations. Canal d'éjection pivotant à 180°. Poids 135 kg.

BON Envoyez-moi, sans engagement, votre documentation sur les machines à déblayer la neige Jacobsen.

Nom

Prénom

Rue

Localité

No postal

JS