

**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:** 26 (1969)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** À 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:** 01.02.2026

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

## Le Dr Pavel Schmidt à l'EFGS de Macolin

La direction de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin a engagé l'ancien champion olympique tchécoslovaque du double-sculls, le Dr Pavel Schmidt, en qualité de directeur des cours pour entraîneurs du Comité national pour le sport d'élite et de collaborateur du prof. Schönholzer à l'Institut de recherches scientifiques de l'EFGS à Macolin. Le Dr med. Pavel Schmidt,

âgé de 38 ans, ancien premier assistant de la clinique psychiatrique de l'Université Comenius de Bratislava, est déjà entré en fonction et il dirige le premier cours d'entraîneur du CNSE depuis le 8 avril. Le Dr Guido Schilling, qui a préparé les bases de ces cours d'entraîneurs, restera jusqu'à la fin de cette année à la disposition du CNSE et deviendra par la suite collaborateur permanent de l'Institut de recherches scientifiques de l'EFGS de Macolin, étant surtout chargé des problèmes de psychologie sportive.

## A l'EFGS

### Changement dans le corps enseignant

Notre cher collègue Sepp Grun a quitté à la fin du mois de mars le corps enseignant de l'EFGS. Il déménagea dans notre «coin de soleil» nommé Tenero où il succède à Monsieur Hans Schweingruber (maintenant entraîneur des jeunes auprès de la Fédération suisse de ski) se chargeant de la direction et de l'organisation de ce centre sportif. Cette fonction lui permettra de conserver un étroit contact avec Macolin. Bien que nous regrettions de perdre un camarade aussi qualifié et toujours de bonne humeur, il faut dire que cette place à Tenero ouvre à «Sepp» le champ d'action idéal pour ses facultés et ses tendances.

Il sera aidé par Monsieur Eugen Dornbierer, né en 1943 et maître de sport EFGS diplômé. Il prit part au stage d'étude 1965-67 qu'il conclut avec d'excellentes notes aux examens de diplôme en automne 1967. Son point fort c'est son esprit universel. Il pourra ainsi développer une activité d'enseignant tout autre qu'ingrate surtout dans les branches sportives comme la condition physique, le sport dans l'armée, l'alpinisme, le sport dans le terrain, le ski, etc. En tant que jeune «casseur» plein de tempérament, il réussira à conférer aux futurs moniteurs J + S non seulement d'excellentes connaissances professionnelles mais aussi la joie et l'élan nécessaires pour exercer cette profession en stimulant leur esprit d'initiative.

Trad. DL

### Quand l'armée s'occupe du sport

L'automne est propice aux écoles de recrues et aux cours de répétition. De nombreux Suisses romands, quelle que soit l'arme à laquelle ils ont été affectés, rentrent du service militaire. C'est surtout du côté des jeunes soldats que nous nous sommes tournés. Nous en avons questionné plusieurs. Qu'on me comprenne d'emblée. Notre champ d'investigation n'est pas l'armée, mais bien le sport, les exercices physiques. Il se compose de deux parties. D'abord, que penser de la gymnastique telle qu'elle est donnée dans nos écoles de recrues? Ensuite, que deviennent, durant ces 4 ou 5 mois, les «vrais» sportifs, ceux qui, dans la vie civile, trouvent le temps et les moyens de pratiquer régulièrement l'une ou l'autre des disciplines qui s'offrent à la jeunesse?

Nous sommes dans une période transitoire. C'est en 1969 qu'entrera en vigueur un nouveau règlement de gymnastique pour l'armée. Il y a deux ans, le nouveau chef d'instruction de l'armée, le colonel commandant de corps Pierre Hirschy, présentait un plan propre à moderniser enfin l'activité sportive des soldats. Il avait pris contact avec les dirigeants et les spécialistes de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Il tint compte de la condition physique de la recrue qui, dans la vie courante, subit les effets con-

jugués de la motorisation croissante et d'un manque d'activité corporelle. Il fit également examiner les méthodes d'entraînement les plus récentes et leurs applications dans les écoles et les armées étrangères. Ainsi fut élaboré un règlement original, très intelligemment conçu, qui tend vers une amélioration de l'endurance et de la résistance par des moyens qui intéressent le jeune homme au moment où il atteint sa majorité. Les recrues que j'ai questionnées, les livrets de service que j'ai consultés, dans lesquels sont notées les formations spéciales, m'ont démontré que l'on est sur la bonne voie. La recrue est progressivement entraînée aux exercices qu'on demande d'elle. Elle s'y intéresse; elle ne rechigne pas et n'a pas le sentiment qu'on exige trop de ses possibilités physiques. C'est déjà un grand pas en avant. La bonne volonté et l'attention y sont.

### «Sportifs qualifiés»

Qu'en est-il maintenant des sportifs déjà entraînés? Ils risquent de subir, durant ces mois de service, une baisse de forme sensible, le danger de perdre leur condition physique, particulièrement préparée à une discipline, une spécialité. Le nouveau règlement prévoit pour eux un traitement spécial.

C'est la Commission nationale du sport d'élite, récemment créée, qui désigne ces sportifs qualifiés. Il s'y ajoute les moniteurs, les entraîneurs, les maîtres de gymnastique et de sport. Ces soldats sont réunis soit en section, soit en groupes, soit individuellement et disposent du temps nécessaire, durant le service, pour conserver leurs aptitudes.

Si l'on prend la totalité des quarante écoles de recrues qui se sont déroulées, l'automne dernier, 708 sportifs, soit environ 4 pour cent de l'ensemble des recrues, ont été reconnus comme «Sportifs qualifiés»: 361 sont incorporés dans l'infanterie; 102 dans les troupes légères et motorisées; 55 dans l'artillerie; 55 dans le génie; 74 dans les transports et réparations; 28 dans les transmissions; 28 dans la protection aérienne et 5 dans la DCA. On voit immédiatement la difficulté. Ces sportifs ne sont pas tous dans la même école. Ils appartiennent à différentes espèces d'armes et même aux subdivisions de ces dernières. Ensuite, ils parlent trois langues différentes. Enfin les ER ont lieu dans plusieurs localités qui ne sont pas proches les unes des autres. Il serait intéressant de rassembler au moins les 84 désignés par la Commission nationale des sports d'élite dans une seule école où ils formeraient une véritable «Section de sportifs»; mais cela ne répondrait pas aux vœux de ceux qui ont opté pour une arme spéciale. Pour l'heure, quelque 30 officiers et sous-officiers instructeurs ont été formés à l'Ecole de Macolin comme moniteurs sportifs militaires. Malheureusement, presque toutes les places d'armes manquent de salles de gymnastique dont l'armée puisse librement disposer. On va en augmenter le nombre. Quoi qu'il en soit,

grâce au colonel Hirschy, les conditions s'améliorent beaucoup. C'est l'essentiel. Les jeunes sportifs sous les drapeaux lui en seront reconnaissants.

«La Femme d'aujourd'hui»  
Squibbs

## Sport à tout âge

Ce n'est qu'après la quarantaine que les réserves de force d'une personne normale baissent rapidement et que les troubles organiques se font sentir davantage. Du point de vue sportif, la personne «âgée» a donc dépassé le cap de la quarantaine. La performance et la volonté de s'adapter d'une femme de 50 à 60 ans peuvent être comparées à celles d'une jeune fille de 14 ou 15 ans et lorsqu'il s'agit d'une femme de 60 à 70 ans ces deux facteurs correspondent à ceux d'une jeune fille âgée de 13 ou 14 ans.. Bien entendu, une énorme différence existe quant à la constitution et à la condition physique.

Une femme âgée, bien entraînée, peut avoir un avantage, par rapport à ses camarades du même âge, de 10 à 20 ans en ce qui concerne l'âge biologique. Une femme de 50 ans qui n'a pas d'entraînement nécessite, pour une activité analogue, un pouls trois fois plus fort qu'une femme bien entraînée du même âge.

En principe, une femme peut commencer à pratiquer de la gymnastique à tout âge, seul le dosage est important. (On a même constaté que la femme est plus difficile à entraîner que l'homme mais par contre elle supporte des charges plus lourdes). Il faut naturelle-

ment adapter la charge à l'âge. Même dans les cliniques, les malades cardiaques font de l'entraînement: la promenade. Une promenade à une certaine allure! Pour atteindre un effet, il est nécessaire d'augmenter la fréquence du pouls d'au moins 110 à 120 — si ce n'est pas le cas, on ne peut pas parler d'une véritable charge. Afin de rejoindre cette fréquence minimale du pouls en promenade, il faut intercaler tout au long du trajet des petites montées qu'il faudra parcourir «contre la montre». Allonger de temps en temps la foulée ne fera de mal à personne! Une femme de cinquante ans qui n'a encore jamais fait de gymnastique pourrait fréquenter un cours de gymnastique au sol. De même on peut pratiquer à cet âge toutes les disciplines dites techniques comme par exemple l'escrime. Certes, il est peu recommandable de commencer à pratiquer un sport de performance. Exception faite des sports comme le jeu de quilles, le golf, la pêche, etc. qui exigent une charge du cœur relativement légère. Toutefois, il faut prêter toute son attention à la pression du sang: c'est avec une basse pression que l'on évite la détérioration anticipée des vaisseaux sanguins. L'élargissement des artères conditionné par les mouvements arrête, dans la plupart des cas, une artériosclérose. En tout cas, une femme de cinquante ans ne devrait jamais cesser de pratiquer du sport, car l'obésité progressive conduit au fameux cercle vicieux que l'on ne peut guère arrêter: excès d'embonpoint — difficulté de mouvement — inactivité — engraissement ultérieur — résignation.

«Freiburger Nachrichten»

Trad. DL

## Ailleurs

### L'union de gymnastique allemande sur de nouvelles voies

Quatre jeunes filles et trois garçons, entre 15 et 18 ans, se trouvent actuellement au centre des gymnastes à Francfort. Ils fréquentent une école de cette merveilleuse ville sur le Main et logent à l'école fédérale de gymnastique. C'est là qu'ils doivent faire leurs devoirs de classe, sous surveillance naturellement, avant d'avoir la voie libre pour l'entraînement. Il est surprenant que l'union fédérale allemande de gymnastique, jusqu'à maintenant plutôt conservatrice, introduise une méthode déjà appliquée dans la RDA et les pays du bloc oriental. A l'avenir, ce pensionnat de Francfort devrait accueillir de 15 à 20 nouveaux talents. Il va de soi, que cinq heures d'entraînement seraient à l'ordre du jour. Cependant, il faudra aussi trouver un moyen de coordination avec les autres centres d'entraînement existant déjà à Munich, Oppau, Cologne, Neckarsulm, Itzehoe, auxquels s'ajoutent encore Hambourg, Dusseldorf et Hanovre. En Allemagne on organise à long terme, car les gymnastes d'aujourd'hui ne pourront plus participer aux Jeux olympiques de Munich. Il faut donc s'orienter vers les jeunes.

Cette information de la presse allemande a pour nous un intérêt particulier, car nous nous trouvons dans la même situation. Les gymnastes allemands ont été lâchés par l'élite mondiale. C'est pourquoi ils cherchent par cette nouvelle méthode à augmenter leur capacité de prestation, c'est-à-dire travailler intensivement avec les jeunes talents selon le système des lycées sportifs «clos». Ils introduisent consciemment ce système qui a été couronné de succès dans la RDA. Chez nous aussi, des discussions à ce sujet ont été ouvertes. (Pas exclusivement pour les gymnastes).

«Tages-Anzeiger, Zurich» / Trad. DL

### Le sport, une habitude?

En Amérique, le sport fait partie de la vie quotidienne, même s'il n'est pas pratiqué activement. Il faut dire que chaque dame âgée s'intéresse aux résultats de baseball. Les compétitions et la rivalité entre les grands clubs, les universités, les écoles supérieures forment la fierté sportive. En tant que membre d'un «team» on ne craint aucune pierre d'achoppement ni dans la carrière professionnelle, ni dans les études.

Le sport, dans les Etats-Unis, est une des nombreuses «activités» qui haussent le prestige et soutiennent l'avancement professionnel.

Le jeu est la base de tout progrès de prestation. Les bons joueurs deviendront de bons athlètes. Le volleyball, le basket, le baseball et le football américain leur enseignent la rapidité, la force, la réaction et la coordination. Chaque individu a donc d'excellentes expériences en ce qui concerne le jeu. De même, dans tous les parcs et les places publiques, le jeu est une chose tout à fait naturelle. De hauts grillages entourent les terrains qui se trouvent au centre de la ville.

Parmi les 393 membres de l'équipe olympique américaine, il y avait peu de gymnastes mais 93 athlètes, 73 nageurs et plongeurs. Les cadets de ces groupes avaient 15 ans et les aînés en avaient 37. Parmi les 35 nageuses, 19 étaient âgées de 15 à 17 ans. Les participants de plus de 40 ans se retrouvent dans d'autres disciplines comme l'équitation, l'escrime, le tir. Selon le prof. Ernst Jokl, le nombre des participants aux Jeux olympiques âgés de plus de 40 ans augmente.

Mais passons aux universités. 272 des 393 membres de l'équipe américaine sont inscrits à un «college» ou à une université. La liste d'honneur de ces 110 écoles supérieures américaines nous montre quelles universités contribuent le plus au sport de compétition. Il est