

**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:** 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:** 18.02.2026

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

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

frappant de retrouver en tête du classement les mêmes universités pour le sport comme pour les sciences: Harvard avec 16 participants, l'Université de Californie Los Angeles (13), Stanford (11), Southern California (10), Pennsylvania (10), Michigan (8), Princeton, New York, San José, Yale (6). Le coût de cette équipe s'élevait à 2 millions de dollars, ramassés par des donations et des collectes. Amérique — que tu es gâtée!

Ce n'est pas la richesse, l'encouragement par l'Etat et les autorités, ni même un excellent sport scolaire qui en sont la cause, mais plutôt l'attitude prise envers la compétition, les innombrables places de jeu et de sport, les piscines, l'équipement sans pareil des «Colleges» et

des universités. Presque toutes les universités exigent une année de sport obligatoire dans une discipline au choix, et le choix est immense.

De 30 à 35 maîtres de sport dans une université de 100 000 étudiants n'est pas exceptionnel. Nous devons changer l'opinion et équiper nos universités comme il faut. Donner des possibilités d'entraînement, des terrains bien situés du point de vue technique, établir des programmes de compétition intéressants — voilà ce qui aiderait à faire du sport une habitude de la jeunesse et à l'apprécier en tant que jeu. Un jeu sérieux que l'on pourrait continuer à développer.

«Der Bund»

Trad.: DL

## Entraînement de l'endurance sur un espace restreint

### Détermination de l'état d'entraînement

Du point de vue médico-physiologique, un excellent système circulatoire est le but le plus intéressant d'un entraînement sportif. Et l'endurance organique est le facteur le plus important de la condition physique.

Pour la majeure partie des sports, la course constitue la meilleure possibilité d'entraînement des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. Or, en hiver tout particulièrement, les possibilités de courir sont limitées. Cependant, on peut pratiquer partout, et même sur un espace restreint, un entraînement intensif, judicieux et systématique de l'endurance.

#### I. Exemples d'entraînement

##### Méthode

Entraînement fractionné charge axée sur:

- temps (15—60 sec. de travail, 1—3 min. de pause)
- distance (par ex. 6 fois ascension et descente d'un escalier)
- nombre d'exercices

##### Exemple d'exercice

- avec partenaire, courir avec corde ou chambre à air de bicyclette
- courir par marches d'escalier
- exercices à mains libres

#### II. Courbe de fatigue selon Carlson (modifiée) comme test et comme méthode d'entraînement

##### Restriction:

Plutôt résistance qu'endurance effective, grande importance de la fatigue locale.

##### Exécution:

Durant 20 sec. sauter sur place aussi vite que possible; compter les contacts du pied droit avec le sol.

20 sec. de pause

10 répétitions

- 5 prises du pouls:
1. avant l'exercice assis
  2. 10 sec. après l'exercice
  3. 2 min. après l'exercice
  4. 4 min. après l'exercice
  5. 6 min. après l'exercice

##### Appréciation:

Inscrire le nombre de contacts (à chaque fois + somme des 10 fois) et celui des fréquences pulsatoires, sous forme de tableau.

Répéter le test, considérer les modifications des fréquences pulsatoires, des contacts à chaque fois et au total.

#### Test de la fonction cardio-vasculaire

##### Test de «Harvard Step» sous deux formes: forme longue et forme brève.

##### But:

Examen de l'adaptation de la circulation et de la faculté de récupération de l'organisme.

##### Exécution:

Sauter sur un banc de **50 cm** de hauteur, en répétant aussi longtemps que possible, mais durant 5 min. au maximum et à un rythme de 30 sauts par min.

##### Mesures de la fréquence pulsatoire:

##### I. Forme brève:

1-1 : 30 min. après l'exercice

##### II. Forme longue:

1-1 : 30

2-2 : 30 après l'exercice

3-3 : 30

##### Application:

Classification possible dans les catégories suivantes:

faible — moyen — bon, pour la forme brève

faible — insuffisant — suffisant — bon — excellent, pour la forme longue.

##### Répéter le test!

##### Appréciation:

##### I. Forme brève:

**I = durée de l'exercice en sec. fois 100**

**5,5 fois nombre de pulsations selon 1-1 : 30'**

Tableau:	moins de 50	= faible
	50—80	= moyen
	plus de 80	= bon

##### II. Forme longue:

**I = durée de l'exercice en sec. fois 100**

**2 fois somme des pulsations des 3 mesures**

Tableau:	moins de 50	= faible
	51—64	= insuffisant
	65—79	= suffisant
	80—89	= bon
	plus de 90	= excellent

Macolin, 29. 1. 68