

**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:** 6

**Artikel:** Le sport et la femme  
**Autor:** Squibbs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997364>

### **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:** 06.02.2026

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

exercices simples. Ces directives respiratoires permettent de se concentrer sur la respiration, tout en préservant de la tendance fâcheuse et coutumière de se contracter. L'expiration se fait alors aussi facilement que lorsque l'on parle ou l'on chante. Cette expiration régulière, lors d'un effort, devient alors une seconde nature. Enfin, pour faciliter le travail du poumon, l'exercice joint à une courte mélodie provoque la libération de l'organisme qui, réchauffé, tonifié et réceptif, capte plus facilement les forces vitales distribuées par la respiration.

L'être humain qui prend conscience de sa respiration est tout étonné de constater que le poumon prend rapidement sa pleine activité et saisit la première occasion qui lui est offerte pour travailler dans la mesure de ses possibilités. Il prendra aussi conscience de son corps. Son travail sera plus rapide, ses gestes plus sûrs, ses pensées s'enchaîneront plus vite. Car c'est dans l'ensemble de sa vie, comme dans chacun de ses faits et gestes, que le changement sera perceptible.

M.-A. F. «Coopération», Bâle

## Le sport et la femme

Nos lectrices ne connaissent pas Madame Nadejda Lekarska. Il est grand temps de la leur présenter. C'est une jeune Bulgare qui a fait ses études supérieures de pédagogie à Londres. Elle a pris en Angleterre le goût du sport. Rentrée à Sofia, elle est devenue, en 1952, secrétaire du Comité olympique de son pays. Elle a créé son Bulletin dont elle a fait un organe vivant et toujours intéressant. Dès les Jeux de Melbourne, en 1956, elle est membre de la délégation bulgare à toutes ces manifestations mondiales, aussi bien celles d'hiver (c'est une excellente skieuse) qu'à celles d'été. Il y a deux ans, le Comité international olympique lui demande une étude relative à la participation des femmes. Elle la présente à Mexico, à l'Assemblée générale des Comités nationaux olympiques. C'est ce magistral exposé que nous allons examiner.

Mme Lekarska remarque que jusqu'à la première guerre mondiale, l'activité sportive des femmes était non seulement impopulaire, mais fort mal vue. En 1912, aux Jeux de Stockholm, le baron de Coubertin se prononce contre des Jeux olympiques féminins, indépendants de ceux des hommes, et contre un programme féminin spécial aux Jeux masculins.

Après la guerre, lors des Jeux de Paris, en 1924, on décide de légaliser la participation féminine dans certains sports. Mais du principe à la pratique, il y a loin! Même des associations féminines veulent interdire aux femmes de faire du sport. Beaucoup d'hommes s'en réjouissent et montent ces discussions en épingle. Il y a tant d'avis divergents, tant de discussions que 1939 surgit sans qu'on ait appliqué la décision de 1924.

### Irrésistible progression

Mais dès 1946, les femmes ont acquis les mêmes droits que les hommes. Lors des Jeux de Londres, en 1948, une commission est nommée qui examine le problème. Elle vaticane. Lors des Jeux de Tokyo, en 1964, le CIO s'en occupe personnellement, et l'on arrive à la situation actuelle.

En 1900, six femmes avaient concouru; en 1964, elles furent 732. Jusqu'en 1936, ne leur furent ouvertes que quatre disciplines: la natation, l'escrime, la gymnastique et l'athlétisme. Dès 1948, elles sont complétées par

le canotage et le volleyball. A quoi s'ajoutent, en participation mixte, l'équitation et le yachting.

En ce qui concerne les Jeux d'hiver, la participation se limite de 1924 à 1936, au seul patinage artistique. De 1948 à 1964, ces dames sont admises au ski alpin, au ski nordique, au patinage de vitesse et, depuis les Jeux d'Innsbruck, à une nouvelle discipline, la luge. Pour ces Jeux de neige et de glace, les hommes ont 22 épreuves et les femmes 13, plus de la moitié.

### Effets bénéfiques

Examinant le sport féminin du point de vue sociologique, notre spécialiste remarque qu'il est hors de doute que les changements survenus dans la situation sociale de la femme sont à la base des modifications survenues dans son activité sportive. Il y a d'abord la tendance à la manifestation personnelle, à l'affirmation d'un caractère et d'une volonté. Puis le sport se révèle comme facteur bénéfique pour l'entretien d'un esprit sain. Il est aussi déterminant dans le rôle de la femme en tant qu'éducatrice. Enfin, il élève le niveau d'instruction de celles qui le pratiquent. Au point de vue physiologique, les résultats sont tout aussi encourageants. Les plus hautes sommités scientifiques et médicales s'accordent maintenant pour dire que si un homme peut passer sa vie sans un travail physique, la femme, prédestinée à la maternité, en vertu des lois de la nature, fait, une ou plusieurs fois dans sa vie, l'ascension d'un sommet, ardu et plein de danger. Et notre expert de donner de nombreux exemples de mères ayant réalisé des performances sportives étonnantes. Ainsi, aux XVe Jeux, à Helsinki, sur huit femmes gymnastes, quatre étaient mères, et toutes «médailles d'or». En 1948, à Londres, Mme Fanny Blenkins-Coen, qui obtint quatre médailles d'or dans un seul Jeu, était mère de deux enfants. A Rome, en 1960, Earlene Brown, qui se classa bien au disque et au poids, était mère de trois enfants. Et l'on pourrait multiplier les exemples. On comprend combien cette étude, totalement impartiale, est importante pour le sport féminin. Toutes ses fédérations internationales et nationales s'en sont emparées pour faire triompher l'idéal qui leur est cher, à combien juste titre!

Squibbs  
«La Femme d'aujourd'hui»



# Pour être en forme

dans la vie quotidienne comme pour le sport, une alimentation équilibrée est indispensable.

L'Ovomaltine y contribue.

L'Ovomaltine jouit de la confiance de l'élite mondiale, car

- grâce à la recherche scientifique
- grâce aux matières premières de haute valeur qu'elle renferme
- grâce à sa composition équilibrée
- grâce à son procédé de fabrication spécial

L'Ovomaltine est toujours à même de rivaliser avec les dernières découvertes physiologiques en matière d'alimentation.

Faites comme les champions — buvez chaque jour de l'

# OVOMALTINE

**WANDER**

pour mieux réussir