

**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:** 27 (1970)

**Heft:** 9: Nouveau bâtiment principal de l'EFGS

**Rubrik:** Le sport de performance surpasse le plus dur travail

### **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:** 03.04.2026

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

# Le sport de performance surpasse le plus dur travail

## Comment on obtient la capacité de performance physique

Les progrès de la médecine moderne et de l'hygiène ont considérablement augmenté les espoirs de vie de l'être humain. Il ne s'agit toutefois pas d'atteindre un nombre record d'années mais bien au contraire d'utiliser de façon judicieuse les années supplémentaires acquises. Pour y parvenir, il est nécessaire de posséder une capacité de performance appropriée. C'est le professeur W. Hollmann, directeur de l'Institut pour la recherche sur la circulation du sang et la médecine sportive à l'École supérieure des sports et l'Université de Cologne, qui tira cette conclusion dans sa conférence sur les exercices physiques et les troubles de la circulation du sang. Il décrivit comme tâche du sport et de l'entraînement pendant la jeunesse l'apport de grandes réserves de performance cardiaque, du système circulatoire, du métabolisme et de la respiration pour combattre aussi longtemps que possible le déclin physique conditionné par l'âge au-delà de la 30e à 40e année. Il est ainsi possible de rester, biologiquement parlant, plus jeune que ne l'indique le livret de naissance. Au point de vue de la médecine, c'est là que réside la principale signification du sport et de l'entraînement physique.

## L'intérêt de la médecine pour le sport

L'intérêt de la médecine pour le sport se concentre d'une part sur l'examen du sportif d'élite dans les disciplines d'endurance, d'autre part sur l'utilité du sport comme mesure préventive, thérapeutique et rééducative. Du point de vue pratique et social, le deuxième point est beaucoup plus important pour l'intérêt que la médecine porte au sport, vu le manque de mouvement croissant dû à la civilisation. Les recherches entreprises par le groupe de travail de Cologne montrent qu'aucune activité professionnelle parmi les plus épuisantes n'est comparable, dans son effet sur l'organisme humain, à celle du sport de performance. Ni les paysans des Andes, en Amérique du Sud, qui travaillent à 4200 m d'altitude, ni les bûcherons d'Afrique équatoriale, les conducteurs de «rikscha» dans les grandes villes indiennes ou les Noirs bantous des mines d'or d'Afrique du Sud n'arrivent à une aussi intense influence des organes.

## Trop peu de mouvement pour l'homme moderne

Comme conséquence de la technique et de l'automatisation, une grande exigence musculaire est devenue rare aujourd'hui. Notre mode de vie s'est transformé de façon radicale, mais pas nos caractères héréditaires. La structure et la capacité de performance d'un organe sont fixées par la qualité et la quantité de l'effort exigé. Plus l'effort demandé à un organe est intense dans les limites physiologiques, plus cet organe sera robuste, capable de haut rendement et sain. Le facteur élémentaire provoquant l'affermissement du cœur, du système circulatoire, de la respiration et du métabolisme est l'effort demandé à la musculature du squelette. Si celle-ci demeure durant plusieurs années au-dessous d'une valeur critique surgiront des troubles de régulation représentant déjà un état quasi maladif. On n'est alors souvent plus très loin du dommage, cause de dégénérescence. Sans aucun doute le manque de mouvement joue un rôle prépondérant parmi les facteurs de risque. Comme mesures de prévention on trouve quatre formes principales d'effort musculaire: coordination — force — vitesse — endurance.

## Augmentation de la force organique

Un entraînement de la force seule conduit inmanquablement à l'augmentation de la force musculaire mais la capacité de rendement des organes internes demeure inchangée. Un jour, à Cologne, on mit à l'épreuve «les plus beaux hommes du monde» sortis vainqueurs du concours «Mister World»: un Noir d'Afrique occidentale et deux Indiens. Les trois «hommes forts» supportèrent pendant 1 minute environ une charge de 1000 watts à l'ergomètre à manivelle (un étudiant entraîné atteint en moyenne 550—600 watts), mais ils ne purent tenir 120 watts pendant 10 minutes, ce dont toute étudiante quelque peu entraînée est capable!

Il fut ainsi prouvé qu'un effort musculaire maximal est limité à quelques secondes, voire une minute, par le facteur force de la musculature concernée. Si l'effort dynamique dure plus de 2 minutes, c'est la capacité de rendement du cœur, du système circulatoire, de la respiration et du métabolisme, c'est-à-dire la capacité des organes internes qui devient facteur de condition principal.

«Neue Zürcher Zeitung»  
Trad.: DL

En coopération, les maisons biennoises ci-après ont exécuté les **travaux d'installations électriques**

au nouveau bâtiment principal de l'E.F.G.S. à Macolin:

**Bachelin, Pont du Moulin 4, Bienne** ☉ 2 22 18

**Walter Baumann, S. à r. l., rue Centrale 11, Bienne** ☉ 2 31 27

**Théo Hess, S. à r. l., rue du Jura 19, Bienne** ☉ 2 24 87

**Mühlematter S.A., rue de l'Hôpital 25, Bienne** ☉ 2 31 50