

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: 28 (1971)
Heft: 2

Rubrik: Chez nous

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: 15.04.2026

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

Chez nous

Concours 1970 de l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, Macolin

Pour encourager les travaux dans le domaine des sciences sportives, l'Institut de recherches de l'E.F.G.S. Macolin a organisé pour 1970 un concours pour le meilleur travail de diplôme aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses et du stage d'études de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport.

Sept travaux ont été présentés au jury nommé par l'Institut de recherches de l'E.F.G.S. Le prix de 1000 fr. a été décerné à Monsieur Guido Bergmaier de l'Ecole polytechnique de Zurich pour son travail intitulé: «Biomechanik des Wasser-springens» (Mensuration et analyse de la phase d'appel dans le plongeon). Il a décrit une méthode pour mesurer les forces lors de la phase d'appel de divers sauts, méthode qui permet d'éclaircir davantage le problème encore irrésolu des impulsions de rotation dans les plongeurs avec tire-bouchons. Il a créé ainsi une base quantitative pour beaucoup de théories du plongeon basées jusqu'à maintenant sur de pures suppositions et des opinions personnelles.

Redonner au champion sa dimension humaine

A l'occasion des Jeux olympiques de Grenoble, une expérience a été tentée, et les résultats obtenus disent assez si elle fut concluante. Le Dr Abrezol, qui s'est spécialisé en sophrologie, a pris en charge quatre skieurs alpins: Fernande Bochatay, Madeleine Vuilloud, Willy Favre et Jean-Daniel Daetwyler. Or, trois ont obtenu une médaille. Est-ce un hasard? Le Dr Abrezol s'estime mal placé pour en juger. Il laisse à d'autres le soin de trancher.

L'origine du mot

L'explication du Dr Abrezol: étymologiquement, le mot Sophrologie vient du grec et signifie littéralement «étude de la tranquillité du cerveau» (sos, phrenos, logos) ou «étude de la sagesse» (sophros, logos). Tant l'une que l'autre de ces études font partie des objectifs de la sophrologie.

Le Dr Raymond Abrezol a fait un constat. Pour progresser en sport, on a mis l'accent sur la préparation physique et les améliorations techniques. Or, dans le domaine de la préparation physique, les possibilités de l'homme arrivent à leur sommet. En technique, quelques gains sont encore possibles, mais dans une petite mesure, car on s'approche de la perfection.

Qu'est devenu par exemple le skieur de haute compétition? Une machine de précision, bien réglée physiquement et techniquement. C'est presque un robot. Il convient désormais de revenir à l'homme, dans une démarche semblable à celle qui, sur un autre plan, veut que l'on s'occupe du malade et non pas uniquement de la maladie.

Le Dr Abrezol souligne:

— Il ne faut jamais perdre de vue que l'être humain est beaucoup plus qu'un assemblage de cellules et d'organes merveilleusement adaptés. Outre son corps, il possède une partie non visible, impalpable, qui est son psychisme.

L'homme, dans son sens large, est un entité formée de deux parties: le corps et l'esprit. L'un n'est rien sans l'autre.

— Jusqu'ici, poursuit le Dr Abrezol, on s'est occupé d'une des parties, le corps, en considérant l'autre comme une quantité négligeable. Ne négligeons ni l'une ni l'autre!

La préparation de l'athlète prend ainsi une troisième dimension: la préparation sophrologique, laquelle ne se substitue pas aux deux autres, mais les complète.

Vive opposition

La sophrologie est une science nouvelle mise au point par un professeur colombien, le Dr Caycedo, qui enseigne à l'Université de Barcelone et qui fit de longues études chez les moines tibétains.

— La sophrologie médicale est née de la médecine psychosomatique. Elle en déborde même les limites. Elle est aussi une certaine philosophie de la vie, un mode de vie.

La sophrologie étudie les techniques de relaxation, les systèmes orientaux d'entraînement tels que le zen, le yoga et leurs dérivés. Le Dr Abrezol l'applique au sport. Hélas, la sophrologie, comme toute nouveauté, soulève une vive opposition. Elle heurte bien des conceptions.

— Trop de gens, des médecins même, jugent malheureusement sans savoir de quoi il s'agit.

Le mouvement, cependant, s'amplifie. Le premier Congrès mondial de sophrologie, organisé en octobre à Barcelone, réunissait pas moins de 1500 médecins venus de toutes les parties du globe. Et on pense qu'ils seront 5000 lors du prochain congrès, dans trois ans à Mexico.

Peur et douleur

— Travaillez-vous uniquement le psychisme des sportifs?

— Non, nous travaillons la relation entre le psychisme et le physique.

Le but est d'atténuer l'effet des éléments perturbateurs qui, tels que la peur, le trac, nuisent aux performances sportives. Corollaire, on vise à augmenter l'énergie, la combativité, la concentration.

— Prenons l'exemple de la peur qui amoindrit le skieur ou le pilote de bob. Elle se manifeste sur le plan physique par une tension musculaire. Il faut prendre conscience de cette tension pour la supprimer. Et si le skieur parvient à la supprimer, automatiquement la peur disparaîtra elle aussi.

C'est un aller et retour; les domaines s'interpénètrent.

Autre exemple: celui de la douleur. On ne vise pas à la supprimer, ce qui serait d'un grand danger puisque la douleur, comme on le sait, est un avertissement. On s'attache à ce que le sportif devienne capable de la dominer.

— Si un coureur a une blessure légère, il risque, durant la compétition, d'être déconcentré par la douleur. Il commettra plus facilement une faute, et il en résultera peut-être une chute et l'élimination.

— Comment votre activité se traduit-elle sur le plan pratique?

— Je soumets les sportifs à des tests; je leur explique, dans leur langage, comment fonctionnent le psychisme et le physique ensemble; je leur apprend des exercices. L'assimilation de ces exercices est longue. Elle demande de la persévérance.

— Il est essentiel d'en faire comprendre les raisons, le but. Un point très important est que cette préparation soit entièrement libre, qu'aucune pression n'oblige les coureurs à s'y soumettre. Autre condition: cette préparation ne s'arrête pas à la porte du stade.

— Nous avons parlé de mode de vie, d'entraînement permanent.

Pas de miracle

— N'a-t-on pas tendance à attendre de vous des miracles?

— On avait cette tendance, mais, dès qu'on a compris le sens de ma démarche, son contenu, elle a disparu. Il ne s'agit pas de sorcellerie, mais uniquement d'une méthode médicale.

— Sur le plan de l'éthique sportive, un tel conditionnement de l'athlète n'est-il pas contraire à un certain esprit chevaleresque qui voudrait qu'on n'use pas soi-même d'avantages dont l'adversaire est privé?

— Non. Actuellement, à l'échelon international, on essaie tout. Je ne suis pas unique. Les Français, les Américains ont leurs spécialistes. Ils ont d'autres méthodes, et peut-être sont-elles meilleures que les miennes.

Un livre

La sophrologie est un vaste monde. Elle touche à des domaines multiples dont celui, très important, des changements d'état de conscience chez l'homme. Elle emprunte beaucoup de l'Orient. La semaine passée, le Dr Abrezol n'a-t-il pas suivi un cours de médecine chinoise, traitant notamment de la méthode du Taï Chi Chuan, dont il tentera d'utiliser, en les adaptant à nos besoins, certains avantages?

Pour reproduire tout ce que le Dr Abrezol nous a dit, il faudrait un livre... qu'il est d'ailleurs en train de terminer, et qui paraîtra prochainement.

Notre ultime question:

— Ne risquez-vous pas de vous rendre indispensable aux sportifs dont vous vous occupez?

— Non. Je vise au contraire à les rendre autonomes. Je vise à devenir inutile.

Ce qui est la qualité première du pédagogue.

«Tribune de Lausanne» Valentin Borghini

Rappelons à nos lecteurs l'article du Dr Abrezol dans Jeunesse et Sport, Nos 2, 3 et 4, 1970.

Le bobsleigh, un sport pour gens fortunés

Il a fallu l'invention des actualités filmées et surtout l'avènement de la télévision pour que le bobsleigh soit connu du grand public. Au mois de janvier 1970 il nous a été donné de suivre les championnats du monde de bobs à deux et à quatre équipiers qui se sont déroulés dans la grande station d'hiver engadinoise de Saint-Moritz. Il est impressionnant de suivre les évolutions de ces engins lancés à très vive allure dans ces couloirs glacés et qui abordent des virages à la verticale au maximum de leur vitesse, avant de reprendre leur chemin dans ces tranchées étroites dont le pilote doit s'efforcer d'éviter de toucher les bords, afin de ne pas stopper la lancée de son bob. Vu les qualités des pilotes et de leurs équipiers, les écarts se jugent au centième de seconde. C'est un sport dangereux, certes, mais qui réclame également des qualités athlétiques comme va nous l'expliquer ci-dessous M. Kasper, président de la Fédération suisse de bobsleigh et, en outre, directeur de l'Office du tourisme de Saint-Moritz.

Saint-Moritz possède la seule piste officielle de Suisse

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le bobsleigh n'est pas un sport jeune. Il a été introduit, à Saint-Moritz, en 1895 déjà, par des hivernants anglais. Puis la pratique de cette discipline se propagea dans notre pays, et même la Suisse romande eut ses pistes. La plupart d'entre elles étaient dessinées sur des chemins vicinaux enneigés, seuls les virages glacés étant artificiels. Mais la motorisation empêcha d'aller plus avant, et c'est ainsi que seule la piste de Saint-Moritz, qui mesure 1614 mètres, a subsisté pour la simple raison qu'elle est artificielle. D'autres pistes ont été construites en Europe à la faveur des Jeux olympiques. L'Italie en compte deux (Cervinia et Cortina), la France une (l'Alpe d'Huez), l'Allemagne une (Königssee) et l'Autriche une (Innsbruck).

Les victoires se préparent en été

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la saison de bobsleigh est très courte. Ainsi, à Saint-Moritz, les chutes de neige empêchent l'ouverture de la piste, et celle-ci n'est, en fait, praticable que deux mois par année. Vu le grand nombre de bobbeurs qui se réunissent en Engadine pour courir, chaque équipage ne peut accomplir que 30 à 40 parcours par saison. Ce qui est évidemment peu. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, c'est en été que les équipages s'entraînent pour perfectionner leurs automatismes de départ, en plaçant des roulettes sous les bobs. Car la valeur d'une équipe réside dans son homogénéité. Il faut pour le moins deux saisons pour y parvenir.

Révolution dans la technique

Pendant de longues années, les meilleurs bobs de compétition étaient construits par notre grand champion Feierabend. Mais la vogue de ceux-ci a passé depuis tantôt 20 ans. Ils ont été supplantés par les bobs italiens, conçus également par deux anciens champions transalpins, Podar et Sciorpaes. Contrairement aux Feierabend, les bobs italiens ont des patins mobiles et, surtout, ils ont l'avant caréné, ce qui a fait gagner pour le moins 20 secondes à chaque parcours. Le bob suisse était plus léger. Ceux qui sont employés actuellement pèsent, à vide, entre 160 à 210 kg, et avec les équipiers au maximum 375 kg, pour les bobs à deux, et 630 kg pour ceux à quatre coureurs. On s'efforce toujours d'obtenir le maximum de poids en y ajoutant du lest, cas échéant. La longueur des bobs est de 2,70 m à deux et 3,80 m à quatre, la largeur étant immuablement de 67 centimètres.

Maintenant, un bon départ est primordial, mais la technique en course est aussi très importante. On gagne des centièmes de seconde à l'entrée et à la sortie des virages. Certains pilotes montent assez haut, d'autres restent à mi-hauteur. Le pilotage est plus difficile maintenant, vu que les patins sont libres. La qualité de l'acier des patins entre en jeu pour la vitesse. Les équipages chauffent leurs patins à mains avant de prendre le départ.

Courir le 100 m en 11"4

Pour aller courir en Amérique, le pilote zurichois Jean Wicki vient s'adjoindre comme équipier notre spécialiste du décatlon Werner Duttweiler. Celui-ci a déjà fait du bob. Mais il peut être très utile au départ. Comme dit plus haut, on gagne de précieux centièmes de seconde dans les premiers 50 mètres, alors que l'équipage pousse le bob. Avec cette nouvelle tactique, les deux ou quatre équipiers doivent être en excellente condition athlétique et courir le 100 m en 11"4, pour avoir quelque chance de succès!

Les bobs sont beaucoup trop chers

Le bobsleigh-club de Saint-Moritz vient d'acquérir dix engins Sciorpaes pour entraîner ses juniors. Il a payé chaque bob, frais de douane compris, 6700 francs suisse pour un bob à deux et 10 000 francs un bob à quatre. De l'avis de M. Kasper, c'est beaucoup trop cher. Les constructeurs profitent de leur

exclusivité, car il n'y a pas plus de 500 francs de matériel et pour 1500 francs de main-d'œuvre. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il y a 17 bob-clubs en Suisse, mais qui n'ont guère d'activité, le plus actif étant celui de Zurich. Le manque d'activité est dû au fait qu'il n'est pas possible, actuellement, de construire une piste artificielle. Cela reviendrait beaucoup trop cher. Ainsi, seulement pour entretenir celle de Saint-Moritz, cela coûte 80 000 francs par hiver. Ce n'est pas rentable, mais sert de publicité à la station.

«ECHO Illustré» André Coudrain

Vers une grande réalisation à Schiffenen?

Grand succès des premières régates de Schiffenen

Il ressort du rapport présidentiel que l'année 1970 a été caractérisée par les premières régates sur le Lac de Schiffenen. Ces courses ont obtenu un succès remarquable puisque, avec 47 sociétés d'aviron, le record suisse en ce qui concerne la participation des clubs a été battu. Quant au nombre de rameurs s'élevant à 752, il s'en est fallu de trois pour que le record suisse ne soit également battu. Ces régates ont groupé les meilleures équipes du pays et quelques rameurs allemands. Les participants ont été très satisfaits du plan d'eau et de l'organisation. La preuve a été faite l'année passée que Schiffenen constitue bien un des bassins les plus favorables en Suisse. Ce test a d'ailleurs été si positif que l'ACALL (Association des clubs d'aviron du Lac Léman et de Suisse romande) et la FSSA (fédération suisse des sociétés d'aviron) ont demandé de continuer à organiser ces courses chaque année.

L'organisation de ces régates a nécessité le travail dévoué des membres. Cette dizaine de travailleurs a réalisé une performance qui est d'autant plus remarquable lorsqu'on sait que pour une régate de même importance à Lucerne, les organisateurs peuvent compter sur 120 collaborateurs. La société a d'autre part été favorablement touchée par l'intérêt manifesté par les autorités, l'Office du Tourisme et toute la population. Cela est un encouragement pour elle parce que le bénéfice financier d'une telle organisation est pratiquement nul.

Le délicat problème des finances

Grâce à l'aide du Sport-Toto, à divers dons (dont un de la ville de Fribourg), et aux cotisations des membres, les comptes bouclent sur un bénéfice de 7740 fr. Ce dernier est nécessaire et risque même de s'avérer insuffisant lorsque l'on sait par exemple que le coût du garage actuellement en construction s'élève à 30 000 fr., et que l'achat d'un skiff revient à 2500 fr.

Le bilan purement sportif

Durant la saison écoulée, la vingtaine de membres actifs de la société a effectué 172 sorties qui représentent 2068 km/bateaux et 3287 km/rameurs.

La société compte actuellement quatre rameurs faisant de la compétition qui font en moyenne trois sorties par semaine. Ces deux équipages, Dietrich-Jungo et Dumont-Kees vont Ginneken ont participé à deux régates. La société est d'autre part en train de former un «huit» constitué par des collégiens.

L'équipe dirigeante

Le comité ayant rempli son mandat à la satisfaction générale est reconduit. Il est donc constitué de la manière suivante: Président: Robert Joerg. Vice-président et entraîneur: Edouard Guhl. Caissier: Pierre Dumont. Chef du matériel: Peter Tschichold. Secrétaire: François Queloz. Membres: Paul Dreyer, Peter Suttermeister et Wolfgang Benner.

L'avenir de Schiffenen

Maintenant qu'a été faite la preuve de l'excellence de son plan d'eau, il convient de concrétiser encore plus les possibilités offertes par le Lac de Schiffenen. C'est ce qu'ont compris l'ACALL et la FSSA qui projettent de faire de Schiffenen un important centre de l'aviron. Les qualités intrinsèques du lac sont connues: plan d'eau impeccable abrité des vents, d'une largeur permettant le maximum de lignes d'eau, enfin accès facile par le train et par la route.

Il ne «reste» donc plus qu'à construire les installations nécessaires c'est-à-dire garages, vestiaires avec douches, une tour d'arrivée et installations de balisage. Tout cela reviendrait à une somme d'environ un million de francs. Ces frais seraient pris en charge par l'ACALL, la FSSA, l'ANEP et le Sport-Toto. A ce moment on pourrait organiser à Schiffenen des courses importantes telles que championnat d'Europe, Match des Cinq Nations, etc. Il faut ajouter cependant qu'il n'est pas dans les préentions des promoteurs de cette idée de concurrencer les épreuves du Rotsee lucernois déjà établies par une solide tradition.

Dans un avenir plus proche, la Société d'aviron Fribourg a décidé d'organiser les 5 et 6 juin 1971 les deuxièmes régates de Schiffenen avec une participation étrangère importante en plus de celle de l'élite suisse.

«La Liberté» Fribourg par Jean-Marc Rossier