

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: 9

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: 11.01.2026

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

Chez nous

Relaxation et sport

Il existe de multiples méthodes de relaxation qui sont d'actualité et qui intéressent chaque homme appelé à vivre dans la société de consommation qui caractérise notre siècle. La médecine phychosomatique et la sophrologie ont abordé le problème du point de vue médical et ont trouvé dans les diverses techniques proposées une prophylaxie et une thérapeutique efficaces contre les maladies de la «civilisation» et les troubles fonctionnels en général.

Certaines méthodes sont très utiles aux sportifs pour des raisons qu'il serait trop long d'énumérer en détail dans ce bref article. Parmi les points essentiels il faut cependant citer le contrôle de la peur, l'amélioration du pouvoir de concentration, l'augmentation de l'énergie physique, la possibilité de faire connaissance avec son propre corps et ses réactions intimes, le contrôle et la maîtrise de certaines fonctions qui d'ordinaire échappent à la volonté, etc...., etc...., sans oublier une amélioration importante dans les relations interhumaines.

Outre les multiples avantages d'ordre physique et psychologique, la relaxation permet à l'athlète de pénétrer dans son monde intérieur pendant quelques minutes par jour et de se libérer ainsi partiellement du «stress» de la vie quotidienne qui ne l'épargne guère.

La relaxation touche intimement le plan physique et le plan psychologique de l'homme et en assure un bon équilibre réciproque.

Les méthodes de relaxation sont:

- a) autosuggestives;
- b) 1/2 autosuggestives - 1/2 non suggestives;
- c) non suggestives.

Dans la première catégorie il faut mentionner le bien connu Training-Autogène de Schultz qui reste la technique basale de toute relaxation autosuggestive.

Dans la catégorie b) se trouvent les méthodes mises au point par l'école de sophrologie, parmi lesquelles nous pouvons citer

(Suite de la page 204)

5. S'Jongers, J. J. — Les risques physiologiques de la plongée en scaphandre autonome et les critères médicaux d'aptitude à ce sujet. *Sport*, 17, 10, 1962.
6. S'Jongers, J. J. — Convalescence et effort physique, *Sport*, 1963, 4, 24.
7. S'Jongers, J. J., Van Dyck, R. et Colemont, A. — Une approche de la psychologie du plongeur sous-marin. — *Le travail humain*, 3-4, 303, 1963.
8. S'Jongers, J. J., Anthonis, P. C., Flamand-Petitfrère, C., Costenoble, A. H. et Van Fraechem, J. — Modifications des données biologiques de routine au cours de la traversée de la Manche. *A. Belg. Milit.* 12, 263, 1967.
9. S'Jongers, J. J., Flamand, J. P., Flamand-Petitfrère, Cl., Van Fraechem, J. et Anthonis, P. C. — Modifications des données cliniques au cours de la traversée de la Manche. *A. Belg. Milit.*, 12, 289, 1967.
10. Segers, M. et S'Jongers, J. J. — Rapports entre les activités physiques et la pathologie chez l'homme d'âge moyen. *A. Belg. Milit.*, 14, 52, 1968.
11. S'Jongers, J. J., Van Dyck, P., Vogelaere, P. et Segers, M. — Comparaison entre l'électrocardiogramme du plongeur sous-marin et celui de l'athlète. — *Kinanthr.* 1, 103, 1969.
12. S'Jongers, J. J., Hebbelinck, M., De Bruycker, A. M., Segers, A. et Segers, M. — Tolérance du vieillard aux activités physiques régulières et modérées. *Brux. Méd.* 4, 237, 1969.
13. S'Jongers, J. J. et Vogelaere, P. — Le sport et la défaillance cardio-circulatoire aiguë. *Sport*, 2 (50), 109, 1970.
14. S'Jongers, J. J., Vogelaere, P., Colette, J. M., Patte, M. et Mawet, J. — Aspects physio-pathologiques et images radiographiques du poumon dans la noyade et la prénoyade, à propos d'un cas. *Schweiz. Z. Sport Med.* 18, 7, 1970.
15. S'Jongers, J. J., Vogelaere, P., Segers, A. et Segers, M. — Physio-pathologie et traitement de la noyade. *Brux. Méd.* 4, 295, 1970.
16. S'Jongers, J. J. et Segers, M. — Normes cardiovasculaires du sportif au repos et à l'effort. *A. Belg. Milit.* 15, 47, 1969.
17. S'Jongers, J. J., Tricot, A., Joye, H., Lievens, G., Jacobs, M. et Vogelaere, P. — Coût métabolique de l'effort et du sport chez les handicapés. *Schweiz. Z. Sport. Méd.* 117, 3, 1970.
18. Tucker, W. E. and Armstrong, J. R. — Injury in Sport. Staples Press, London, 1964.

le TRAM (training-autogène modifié), la DAC (debout, assis, couché) de Dumont et la relaxation dynamique du professeur Caycedo.

Dans la série c) signalons la méthode américaine de Jacobson, la danoise de Gerda Alexander et enfin une technique d'avant-garde, encore inconnue sous sa forme originale en Occident, le T'ai Tchi Tchuan chinois.

L'équipe nationale de ski est formée à plusieurs de ces méthodes. Elles doivent être adaptées à chaque cas, en fonction de la personnalité et du caractère du sujet. Il faut toujours avoir à l'esprit qu'une technique peut s'avérer utile ou nocive selon la personne prise en considération. L'enseignement doit en être rigoureux et toujours dirigé et contrôlé par une personne compétente du corps médical. La durée de l'apprentissage est très variable selon les techniques: entre trois mois et un an. L'entraînement, pour que la méthode ait tout l'effet souhaité, nécessite de la constance et doit être fait chaque jour pendant une durée de six minutes à une heure selon les cas, aussi bien pendant que hors saison sportive.

L'avenir de la relaxation, utilisée rationnellement, est plein de promesses. Nous osons espérer que le sport suisse en bénéficiera progressivement dans toutes les spécialités. Nous avons déjà obtenu d'excellents résultats avec le tennis, la boxe, le tir, la natation et bien entendu le ski.

La relaxation fait partie de la séparation psychologique à la compétition et n'en est pas l'un des moindres éléments.

par le Dr Abrezol, «Tribune de Lausanne Le Matin»

Le sport: Une porte de secours

Les tests de l'intelligence ont, depuis le début du siècle, une très grande vogue, surtout ceux de «Binet et Simon» adaptés aux enfants. Toutefois, leur utilisation est souvent critiquée par les parents ou les éducateurs. En effet, un enfant de dix ans dont le «quotient intellectuel» ne pourra dépasser le questionnaire réservé à un enfant normal âgé de sept ans, ne sera pas «mentalement» l'équivalent de ce dernier. De même, un jeune génie de dix ans capable de résoudre des problèmes conçus pour des adolescents de quatorze ans, n'aura quand même pas la maturité intellectuelle de ses aînés.

Facteurs à considérer

Bien entendu, un pédagogue, ou un médecin, ne portera un jugement sur un enfant qu'en considérant d'autres facteurs tels que le milieu social et familial, l'éducation acquise, la constitution physique, le caractère, etc. Un test d'intelligence est comparable à une formule sanguine dont la signification médicale n'a de valeur qu'en tenant compte des composantes relatives.

Ainsi, un écolier peut être un génie en raison d'une mémoire extraordinaire, ou d'une disposition surprenante pour les mathématiques. Mais il peut par ailleurs n'avoir aucun esprit créateur et, adulte, ne pas savoir mettre ses connaissances en pratique. Au contraire, des sujets que l'on peut médicalement classer comme des retardés mentaux, peuvent surprendre les éducateurs par leur «bon sens», montrer une grande maturité affective ou des capacités artistiques remarquables pour la musique, la peinture, les arts plastiques.

D'autres critiques

La valeur de l'homme n'est certainement pas uniquement conditionnée par le degré de l'intelligence. Il existe d'ailleurs autant de formes d'intelligences qu'il existe de types humains différents. Les facultés intellectuelles sont le plus souvent spécialisées, et une grande mémoire n'est pas le seul critère de supériorité. La sensibilité des impressions, la finesse des sentiments, la maîtrise de la conscience sont des facteurs plus importants pour la formation de la personnalité.

La compétition pour la lutte pour la vie ne se pose évidemment pas pour les grands déficients. Par contre, l'adaptation des débiles légers aux exigences d'un société qui leur est supérieure et qui souvent les écrase, pose de très graves problèmes. Leur désorientation peut les conduire aussi bien à la délinquance qu'au suicide. La présence d'un enfant peu doué dans une école non spécialisée peut être un véritable martyre, sa vie professionnelle très compromise et le risque de contracter des habitudes de drogues ou d'alcool, très augmenté.

Compensations

Mais ces handicapés peuvent exceller dans des exercices sportifs en y trouvant une compensation, non seulement sur le plan social, mais aussi dans leur affectivité profonde. Reprenant confiance en eux-mêmes dans leurs succès physiques, cette satisfaction peut avoir une influence remarquable dans le domaine de la confiance intellectuelle.

Stimulés par le rythme des récréations sportives, plus intéressés par la connaissance du monde ou plus détendus dans l'accomplissement de leurs métiers, même de grands handicapés mentaux peuvent trouver le bonheur et une raison de vivre.

par le Dr Guy Dingemans «Tribune de Lausanne Le Matin»

Vaste centre pour l'élite des cavaliers suisses

Montilier: étape décisive

On en parlait dans les coulisses depuis un an au moins; aujourd'hui le CHSM (Centre hippique et sportif de Montilier) n'est plus une élucubration d'esprits ambitieux et utopiques, c'est un projet dont la réalisation vient de commencer. Le terrain est acheté, les travaux adjugés et les bulletins d'inscription distribués. Si tout se déroule comme prévu, le centre pourra être exploité dès le printemps 1972.

Deux promoteurs sont à la base de cette fondation: MM. Jakob Schläfli, de Montilier, et William Mosset, de Liestal.

L'objectif

Le but que se sont fixé les initiateurs du projet est d'élargir les rangs de l'élite des cavaliers et cavalières suisses de concours. Le CHSM projette également d'acquérir des chevaux de niveau international, mais également des jeunes montures à dresser. L'élite suisse des cavaliers est, il faut bien le reconnaître, restreinte, et la FSSE (Fédération suisse des sports équestres) ne dispose que de moyens relativement limités pour renforcer la brochette existante de cavaliers et de chevaux de classe internationale!

Aussi l'apport de fonds privés est-il le bienvenu. La concurrence au niveau international est telle que les chevaux de pointe valent une petite fortune; les conclusions sont dès lors faciles à tirer: si la Suisse veut continuer à se mesurer sur le plan mondial, il lui faut de nouvelles ressources. Le CHSM pourrait en être une.

Vastes installations

L'architecte de cet important complexe hippique, M. André Schmalz, de Morat, a présenté la maquette lors d'une récente conférence de presse donnée à Berne. Munie des derniers perfectionnements, la halle sera construite en béton armé pour les fondations et en acier pour la partie supérieure. La piste mesurera 100 x 40 m, et les tribunes intérieures pourront recevoir jusqu'à 4400 places assises et 800 places debout. (sic)

Une soixantaine de boxes abriteront les chevaux. A l'extérieur, face à un grand paddock de 100 x 80 m, une tribune couverte adossée au manège comprendra 1800 places assises. L'éclairage adéquat est prévu pour d'éventuelles manifestations nocturnes. Le Carré de dressage, 60 x 20, se situera sur l'un des côtés du paddock.

Implanté non loin de la ville de Morat, le CHSM bénéficiera notamment de la proximité de la future autoroute Berne-Lausanne. A l'heure où de nombreux manèges se plaignent de ne plus pouvoir sortir avec leurs chevaux, le CHSM a cherché un cadre approprié. Les berges du lac de Morat ainsi que plusieurs kilomètres de sentiers dans les forêts avoisinantes pourront être empruntés, ceci grâce à la compréhension des autorités cantonales et municipales. En plus, dans la réserve naturelle siée à proximité, le centre pourra disposer de 10 000 m² pour installer un deuxième paddock.

Rien ne sera négligé, mais priorité au saut

En s'assurant de la collaboration de MM. Arthur Bickenstorfer et Nelson Pessoa, deux spécialistes du saut, les responsables du centre indiquent clairement que cette discipline prendra le pas sur le dressage et le concours complet. Ce sera donc un centre de saut essentiellement. Toutefois, il ne faut pas comprendre par là que le rôle du dressage sera minimisé. Bien au contraire, il reste la base de toute équitation et même en parlant de saut, on sous-entend que le dressage en est le prélude et la condition. Considérant en outre, que le cavalier doit s'entraîner physiquement au même titre que le cheval, un professeur d'éducation physique a été engagé en la personne de M. Walter Ammann.

Qu'est-ce qui différenciera le CHSM des autres manèges? Ses proportions tout d'abord, ses moyens financiers ensuite, et le fait surtout que le CHSM sera un centre national qui, à longue échéance, se propose de travailler à la recherche d'une uniformité de la méthode, afin de créer une homogénéité de doctrine en matière d'équitation d'une part et d'être, dans la mesure du possible, un outil de coordination entre tout ce qui se fait aux quatre coins de la Suisse. C'est viser haut, mais si on en a les moyens...

Terrain et construction sont assurés par la fondation à fonds perdus. Quant aux frais de gestion, ils seront budgetisés dans le cadre d'un plan quinquennal. Suivant le soutien que les

membres du CHSM pourront lui apporter, ils recevront le titre de membres actifs, donateurs, membres du patronat ou membres de soutien.

Pour une telle entreprise, le but n'est pas de faire de l'argent, nous a confié l'un des membres du comité, mais d'assurer coûte que coûte une saine gestion. En conséquence, si cela se trouve, la halle pourra très bien être mise à disposition d'autres sports pour une manifestation: un meeting de boxe, un tournoi de basket, etc.

L'insigne destiné aux membres du CHSM, et créé par Hans Erni, symbolise admirablement l'adage: «L'homme et le cheval doivent faire corps pour prétendre à des résultats». Puisse la conception de Montilier ne jamais s'écartez de cette vérité.

«Tribune de Lausanne Le Matin»

Le rugby, le jeu à XIII

Il est un sport encore assez peu connu dans notre pays, c'est le rugby. Toutefois quelques équipes viennent de se constituer en Suisse et disputent un championnat. Mais qui n'avait pas auparavant regardé à la télévision un match de rugby, peut-être sans en comprendre très bien les phases de jeu?

Pour pratiquer ce sport viril, rude et passionnant, il faut posséder de nombreuses qualités physiques (résistance, rapidité, souplesse, souffle...) et psychologiques (volonté, esprit d'équipe, fair-play)...

Quelques règles

Le jeu à XIII comporte 1 arrière, 4 trois-quarts, 2 demis et 6 avants. L'arrière doit être souple et résistant. Son rôle est défensif. Il doit également être un excellent botteur pour renvoyer le ballon ovale avec puissance et précision. Les trois-quarts doivent être rapides dans les phases d'attaques. Ils reçoivent la balle des demis. Les deux demis sont: le demi de mêlée (c'est lui qui place le ballon dans la mêlée et tente de le récupérer à sa sortie) et le demi d'ouverture (c'est à lui que le demi de mêlée passe le ballon s'il s'en est emparé). Les avants sont six; ce sont les fonceurs, les costauds de l'équipe. Ils courrent sans arrêt, dribbent, plaquent les joueurs adverses. La partie se joue en deux mi-temps de 40 minutes séparées par un arrêt de 5 minutes. L'essai consiste à porter le ballon derrière la ligne de but. L'essai vaut trois points. En outre, il donne droit à un coup de pied de transformation; le ballon est botté depuis la ligne des 22 mètres, juste en face du point où l'essai a été obtenu. Si le ballon passe entre les poteaux au-dessus de la barre transversale, l'essai est transformé et le but réussi rapporte deux nouveaux points. Le but consiste à faire passer le ballon exactement de la même manière entre les poteaux. Ce but rapporte deux points. Il peut être réussi sur coup de pénalité (botté de l'endroit désigné par l'arbitre, après une faute de l'adversaire), sur coup franc (obtenu sur arrêt de volée). Un joueur a encore le droit de tenter le coup de pied au but sur drop goal (en possession du ballon, il le fait rebondir sur le sol et le botte en direction des buts). Il existe donc trois types de buts.

L'offensive est menée en jouant le ballon de la main et du pied. Cependant, les passes doivent toujours se faire d'un joueur à son partenaire situé derrière lui. On dit qu'il y a en avant lorsque le ballon est projeté volontairement ou involontairement dans la direction de la ligne de fond. S'il est volontaire, il sera puni par un coup franc; s'il est involontaire, il sera suivi d'une mêlée.

La mêlée

La mêlée intrigue souvent les profanes. C'est une remise en jeu particulière au rugby. Pour former la mêlée, les avants de chaque équipe se groupent en se plaçant face à face. Chaque paquet essaie de faire reculer l'autre. Le demi de mêlée de l'équipe non fautive lance le ballon entre les deux premières lignes de la mêlée. Chaque joueur de mêlée essaie de faire sortir la balle à son avantage. L'avant le plus agile, appelle le talonneur, tente d'envoyer le ballon avec un seul pied vers les lignes arrières. Si le ballon sort des limites latérales du terrain, on dit qu'il sort en touche. Cette sortie est souvent volontaire: une équipe menacée n'a plus d'autre ressource que de mettre le ballon en touche. Pour arrêter un adversaire porteur du ballon on peut utiliser un placage, c'est-à-dire le projeter au sol, en le saisissant à la ceinture, aux cuisses ou aux jambes. Il est interdit de donner des coups de pieds et des coups de poings et de faire des crocs-en-jambe. Un joueur trop brutal peut être expulsé. Le rugby à XV se joue avec deux avants de plus.

Le football américain, dérivé du rugby, beaucoup plus brutal, exige des protections spéciales: casques, rembourrages. Il se joue à onze avec remplaçants. La passe en avant est autorisée, pour autant que le joueur qui passe recule un peu.

(Par Georges-Claude Rochat «Revue 2001» Nyon)