

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: 31 (1974)

Heft: 7

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: 04.04.2026

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

Chez nous

La campagne «Vignettes auto-collants»

La deuxième campagne «Vignettes auto-collants» bat son plein depuis la mi-octobre 1973. Un premier envoi de matériel de propagande englobant quelque 9000 destinataires a rapporté jusqu'à fin décembre des commandes pour un montant global de 325 000 fr. En janvier 1974, une deuxième «vague» a atteint env. 2000 sociétés de sport dans des communes qui n'avaient pas encore participé à la vente des vignettes. Une troisième manche, au cours de laquelle notre matériel de propagande sera à nouveau remis à près de 10 000 destinataires, a débuté il y a trois semaines. La campagne «Vignettes auto-collants» étant l'affaire d'une seule personne, elle doit s'effectuer par étapes successives, c'est-à-dire par cantons. Jusqu'à présent, 150 000 vignettes auto-collants et séries de timbres-vignettes pour lettres ont été distribuées; elles représentent pour l'Aide sportive une valeur de 450 000 fr., dont 120 000 fr. sont déjà rentrés. Le caractère principal de la deuxième campagne «Vignettes auto-collants» consiste dans le fait que les renvois sont beaucoup moins importants que lors de la première entreprise, car les sociétés, les groupements sportifs de jeunesse et les écoles sont beaucoup plus intéressés à la vente des vignettes, depuis que la part qui leur revient a été doublée.

Aide Sportive Suisse: Rudolf Balsiger

Le cœur et le sport

L'homme du XXe siècle est-il condamné à en passer par là? Assis sur une sorte de vélo, des fils branchés un peu partout, qui sont reliés à des appareils de contrôle électroniques, ceux de l'électrocardiogramme, il pédale. «Allez-y, tranquillement d'abord. Deux minutes, à 40 kilowatts.» Il ne comprend pas très bien à quoi ça sert. Un bref moment de récupération. Le temps d'ajouter un peu plus de poids au volant qui sert de roue avant. C'est déjà plus dur. Le souffle se fait plus court. Et si l'on a une artère bouchée — une fémorale, ou une coronaire — on commence à appuyer plus difficilement. Les gouttes de transpiration décollent les ventouses des appareils de contrôle qui sont fixées à la peau, le cœur bat à un rythme accéléré. On augmente encore le poids. «Vous êtes à 120, dit le médecin qui s'est spécialisé dans cette méthode d'investigations. Si ça vous fait mal quelque part, vous le dites, de toute façon, on vous contrôle constamment. Vous ne risquez rien.»

Et on continue. La respiration se fait épaisse. Le malade cardiaque qui se soumet à cette méthode de l'ergométrie (elle permet de mesurer ce dont il est encore capable, sur le plan de l'effort physique), n'a pas fait pareil effort depuis belle lurette. Depuis le temps où ses artères lui permettaient de se mouvoir normalement. Et il constate que le réseau, la tuyauterie artérielle, s'est considérablement encrassée. La vie sédentaire, tous les facteurs reconnus qui contribuent à la rendre vulnérable.

Les investigations

Ce mal du siècle, c'est la mauvaise circulation cardiovasculaire. On vit assis, on passe de la chaise du bureau au siège du conducteur dans cette voiture qui ankylose. On ne se donne plus d'exercice. On subit les stress, on absorbe le cholestérol à haute dose, et quelques poisons supplémentaires. Et il faut en passer par ce que les fiches d'hôpital appellent les «investigations cardiologiques». Des investigations compliquées, qui vont de la coronographie (examen des artères du cœur par des appareils très modernes) aux stimulations artificielles du rythme cardiaque, par le moyen d'une sonde que l'on passe dans une veine du bras et qui remonte dans le cœur. Grâce à laquelle on pourra aussi mesurer, notamment, les réactions du muscle cardiaque lors d'un effort artificiellement stimulé par des pulsations électriques.

Incontestablement, la science moderne a mis au service des malades ou des suspects des moyens exceptionnels pour contrôler les réactions de ce muscle incroyablement résistant, mais de plus en plus souvent atteint qu'est le cœur de l'homme. Une pompe dont on a mesuré la puissance, comme celle d'un moteur de voiture. Elle s'établit à 0,0027 CV pour ravitailler un réseau vasculaire de 100 000 km. de long... (voir la revue «Optima», organe des pharmaciens suisses, No 3 de cette année). Chaque battement envoie dans les artères la valeur d'une tasse de sang (par l'aorte), soit 15 000 litres par jour, ou 350 millions de litres dans le cours d'une vie humaine moyenne.

Ces quelques chiffres pour dire l'importance de l'organe à la structure compliquée, commandé électriquement et dont les «tuyaux» peuvent se boucher brusquement, ou progressivement, et au secours duquel la médecine vient maintenant avec des méthodes modernes, pharmaceutiques ou chirurgicales, grâce aux progrès énormes enregistrés depuis quelques années.

L'exercice physique

Une certitude. Pour mesurer les capacités des hommes valides ou des malades, il faut des appareils de plus en plus compliqués, donc coûteux. Et il est nécessaire d'abord que la population du pays collabore à l'équipement des grands centres hospitaliers, des laboratoires de recherche, en soutenant la Fondation suisse de cardiologie qui a lancé, durant le mois d'avril, une collecte pour aboutir à des résultats encore meilleurs.

Il faut surtout que les gens se rendent compte de la valeur préventive et curative du sport, du sport dans l'acception première du terme (le mouvement, le déplacement, sur ses jambes, l'exercice des muscles) qui trouve là sa pleine justification. Plus personne ne peut dire aujourd'hui: «Je n'aime pas le sport», parce que tout le monde est obligé d'en faire. Dans la mesure de ses possibilités et sous la forme qui lui convient le mieux.

Et nous arrivons là aux conceptions nouvelles. Des études extrêmement poussées ont été faites sur la valeur des différentes disciplines sportives. En se basant sur la capacité maximale d'absorption d'oxygène d'une part, sur le volume du cœur (millilitre par kilo de poids). Elles montrent que le bobsleigh, par exemple, donne les valeurs de 48 et 10,4 respectivement, contre 42 et 10,2 pour l'homme sédentaire, alors que la gymnastique permet d'atteindre 55 et 10,8 le ski alpin 60 et 12, l'aviron 69 et 12,6, le cyclisme 71 et 13,2, la course d'orientation 73 et 13,5, le ski de fond, au sommet de l'échelle des bienfaits du sport, 82 et 15,1. Ces chiffres permettent d'établir une comparaison qui me semble intéressante.

Le cœur de celui qui pratique un sport devient donc plus gros. Ce qui n'est pas un défaut, on s'en doute bien, mais la preuve qu'il est mieux capable d'assimiler l'oxygène dont il a besoin et d'assurer ainsi une meilleure régénération du sang dans le cycle constant que ce dernier parcourt. Il est donc bien évident que l'homme du XXe siècle doit faire un sport, adapté à ses capacités, à ses goûts aussi. Sans qu'il soit besoin évidemment de faire des comparaisons avec ce que l'on exige au stade de la haute compétition.

Les gens en sont d'ailleurs de plus en plus conscients, si l'on se base sur la fréquentation des pistes Vita, sur le besoin de plein air, sur le succès de certaines grandes épreuves populaires. Mais on a dépassé, dans cette optique, le problème des hommes valides.

Pour le malade

Les grands cardiologues, qui se réunissent constamment en congrès, ont fait des constatations qui ont bouleversé les notions acquises en matière de thérapeutique des maladies cardiaques. La victime d'un infarctus, il y a dix ans, avait l'interdiction absolue de bouger dans son lit. On le nourrissait même à la cuiller, comme un nouveau-né. Huit à dix semaines d'immobilité quasi complète. Désormais, on a mis au point un véritable programme sportif pour le malade cardiaque. Il ne s'agit plus de rester alité, de condamner le malade à une immobilité qui avait d'ailleurs des répercussions directes sur son moral.

Le docteur F. Burkart, directeur du laboratoire de cardiologie de l'hôpital de Bâle, a montré dans un excellent article de la même revue «Optima», que la période dangereuse se situe dans les premiers jours suivant l'attaque. Cette phase critique passée, il n'est plus nécessaire d'observer un repos complet. On a mis au point un programme de rééducation véritablement sportif, qui vise plusieurs buts: éviter une atrophie musculaire d'abord, et faire prendre conscience au malade des possibilités d'activité physique qui lui sont réservées. Les cas sont exceptionnels d'incapacité permanente d'un effort physique plus ou moins violent, plus ou moins prolongé.

Là aussi, il ne s'agit pas de faire ou de refaire de la compétition. Mais de reprendre une activité physique qui ne peut être que salvatrice. D'abord sous le contrôle et selon les indications du médecin, ensuite en adoptant un programme progressif et adapté.

Les bien-portants doivent y songer!

Les cardiaques sont désormais, par la force des choses, plus sportifs que la majorité des gens en bonne santé, qui ne font rien, parce qu'ils n'ont pas eu d'alerte. Et la condition physique moyenne des victimes d'infarctus est meilleure que celle des personnes qui ne songent pas à ce problème essentiel parce qu'elles croient n'avoir pas de souci à se faire.

Le professeur Jean-Louis Rivier, président de la Fondation suisse de cardiologie, dans l'appel que lance cette dernière et fort de l'appui accordé par l'ANEP, le COS, et diverses sociétés médicales ou d'intérêt public, relève: «Il faut informer la population sur l'importance que revêt une activité sportive bien réglée et durable, en tant que moyen de prévention directe ou indirecte de beaucoup d'affections ou de complications des maladies cardio-vasculaires.»

Il s'agit là, en effet d'un vaste problème d'utilité publique...

par Marc Mayor
«24 heures, éditions nationale et vaudoise»

Fête fédérale de gymnastique à Genève

C'est Juste Olivier qui a écrit ceci: «Les plus grands peuples ont toujours mis leurs fêtes religieuses et nationales au nombre des secrets de leur grandeur. Une nation peut changer de fête; il lui est impossible de s'en passer.»

La Suisse n'est peut-être pas un grand peuple au sens où l'entendait le poète, mais il n'en reste pas moins qu'elle n'a jamais pu se passer de fêtes. Et en particulier de ces fêtes fédérales organisées par les chanteurs, les musiciens, les tireurs et les gymnastes qui constituent l'ossature solide de notre pays.

Or, et depuis 1951 une telle manifestation n'a pas eu lieu en Suisse romande dans le domaine gymnique. Toutefois cette sorte de carence prendra fin dans quatre ans, puisque les délégués de la SFG ont confié aux Genevois la lourde mais belle tâche de mettre sur pied en 1978 la 69e Fête fédérale de gymnastique. Dans quatre ans, mais déjà les dirigeants de l'Association cantonale genevoise de gymnastique ont quelque peu déblayé le terrain. Si l'on ose dire, puisque c'est justement le problème des terrains qui a empêché Genève de mettre sur pied une telle manifestation en 1967, et qui constitue le souci No 1 de tous les organisateurs en puissance. Mais de ce côté il semble bien que l'on est paré, et la ville de Genève dont le service des sports a constitué un sérieux appui pour les promoteurs de la fête — va faire un gros effort afin que tout aille au mieux dans ce domaine.

Toutefois, les travaux préparatoires ne manquent pas puisqu'il va falloir fixer la date de ce grand rassemblement qui se fera en deux temps: les «Journées fédérales féminines» d'abord réunissant quelque 20 000 participantes, puis la «Fête fédérale» proprement dite avec environ 30 000 gymnastes.

Choix difficile

Mais quantité d'autres secteurs retiennent d'ores et déjà l'attention des dirigeants de l'Association cantonale genevoise de gymnastique (ACGG) — puisque c'est cet organisme, et lui seul, qui a reçu le mandat de la SFG, et qui est responsable vis-à-vis d'elle quant à la bonne organisation. Or, et tout justement, il est grand temps de désigner les principales têtes de ligne du comité d'organisation et son président en particulier. Avec tout ce que cela peut comporter à tous égards, étant donné le caractère de la SFG et sa résonance dans le pays tout entier. De sorte que ce choix n'est pas facile...

Un choix qui sera d'ailleurs à faire pour la cinquième fois, puisque — depuis la fondation de la SFG en 1832 à Aarau, coïncidant avec la première Fête fédérale — quatre de ces manifestations ont déjà eu lieu à Genève en 1852, pour la première fois, puis en 1867, soit avant la création de l'ACGG dont on a fêté le centenaire l'an dernier, ensuite en 1891 et enfin en 1925 où tout se passa sur la plaine de Plainpalais.

Nouvelle modification

En attendant que nous soyons fixés au sujet du comité d'organisation on peut émettre quelques propos au sujet de la périodicité des Fêtes fédérales de gymnastique. Elles étaient organisées chaque année de 1832 à 1874, puis de 1874 à 1888 tous les deux ans et de 1888 à 1928 suivant un rythme triennal. Mais le nombre des participants augmentant sans cesse, une nouvelle modification intervint, et le grand rassemblement des gymnastes suisses devint quadriennal, les techniciens ayant tendance à augmenter encore la durée de la périodicité. L'association suisse de gymnastique féminine étant de la partie depuis 1832... poussant fortement à la roue dans ce sens.

C'est ainsi que les délégués de la SFG décidèrent que dès 1972 la «Fédérale» n'aurait plus lieu que tous les six ans, la prochaine étant fixée à 1978, et donc à Genève.

Tout en reconnaissant le travail incombant chaque fois aux techniciens masculins et féminins, et en sachant également que les organisateurs potentiels se font rares, étant donné les immenses surfaces de terrain nécessaires à l'évolution de dizaine de milliers de gymnastes, il est permis de se demander si la période de six ans ne présente pas un certain nombre d'inconvénients. En effet, et on le constate à Genève, il y a au début un certain flottement, des engagements sont pris ou au contraire, on estime qu'on a le temps. En suite de quoi on doit mettre les bouchées doubles. Il est toutefois inutile d'épiloguer, car l'expérience genevoise sera un test dans ce domaine.

«Gazette de Lausanne»

Remise des mérites sportifs valaisans à Graechen

Pour la dixième fois l'Association valaisanne des journalistes sportifs a procédé à la remise des mérites sportifs. Cette cérémonie, qui revêt un caractère de fête familiale, s'est déroulée dans le décor sympathique de la station de Graechen. Il faisait un temps superbe de surcroît.

La manifestation a débuté au son de la fanfare du village. Elle a été présidée par M. Woestenseld, directeur de l'Office du tourisme. Sa réussite a été assurée par M. Walter Salzgeber et Pius Rieder. M. Bittel, préfet du district de Viège, le colonel-brigadier Supersaxo, de Saas Fee, M. Hubert Bumann, président de l'Union valaisanne du tourisme et M. Pierre Schmidhalter, président de l'Association valaisanne des clubs de ski l'ont honoré de leur présence. M. Roger Bonvin, ancien président de la Confédération, victime d'un petit accident, s'était fait excuser.

M. Johnny Baumann, président de l'Association valaisanne des journalistes sportifs, a eu l'honneur de s'adresser aux lauréats et de leur remettre les différents challenges. Roland Collombin, sportif valaisan de l'année, a reçu pour la seconde fois consécutive, le challenge offert par l'agence Valpresse et le souvenir remis par le «Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais».

Au nom du Basketball-Club de Martigny, meilleure équipe de l'année, M. Berguerand, entraîneur et M. Michel Wyder, capitaine, ont reçu le challenge offert par le «Walliser Bote». Enfin, M. Peter Troger, de Rarogne, sportif valaisan particulièrement méritant, a reçu le challenge offert par la «Tribune-Le Matin».

Il est intéressant de remarquer sur le plan du sportif valaisan de l'année, le Haut et le Bas-Valais sont à égalité, soit 5 à 5. En effet, Conrad Hirschier, 3 fois, Richard Truffer et Eddy Hauser ont été à l'honneur pour le Haut-Valais, Roland Collombin, deux fois, René-Pierre Quentin, Fernande Schmid-Bochatay et Jimmy Martinetti ont obtenu les distinctions pour le Bas-Valais. A qui le prochain tour?

Cette occasion a également été saisie pour remettre à Roland Collombin le Trophée «André de Chastonay», offert par l'Association valaisanne des clubs de ski à un skieur de classe internationale.

par Paul Morand, «Tribune de Lausanne - Le Matin»

Un air de fête dans les bistrotts

On dit couramment que le bistrot est le salon du pauvre. Cela était peut-être vrai il y a 20 ans. Aujourd'hui, nous semble-t-il, les cafés chaleureux et plaisants, où nous reconnait et où on finit par se sentir comme à la maison, se rencontrent plus rarement.

En effet, l'habitude veut qu'on rentre dans un restaurant ou un café uniquement pour boire ou manger quelque chose et qu'on y reste le temps prévu par la consommation commandée: dix minutes pour un café, une heure pour un repas.

Le «bon client» est celui qui boit et mange dans un temps record et sans proférer aucune réclamation!

Le bistrot devient donc un endroit froid, impersonnel, seulement fonctionnel. Et fonctionnel pour l'estomac, non pour le cœur!

C'est pour lutter contre cet hermétisme du bistrot qu'un rapport a été présenté au procureur général de l'Alberta au Canada.

Ce rapport demande d'encourager un style de vie de bistrot orienté vers de meilleures relations, donc un bistrot accueillant et chaleureux dans lequel on puisse jouer, chanter, et non seulement boire. Un bistrot où l'atmosphère donne un petit air de fête à laquelle nous sommes tous invités à participer. N'est-ce pas une bonne idée... à condition que le café crème ne coûte pas 3 fr.? Et cela éviterait peut-être que des clients solitaires oublient leur isolement dans l'alcool...

SAS

Baignade: l'eau et l'alcool ne font pas bon ménage

La recommandation «qui conduit ne boit pas» — sous-entendu de l'alcool — est valable aussi pour la baignade et devient donc: qui se baigne ne boit pas l'alcool.

C'est du moins la conclusion d'une recherche faite à l'Université John Hopkins à Baltimore.

Sous la direction de deux membres de l'American Public Health Association, on rechercha les causes ayant entraîné la mort par noyade de 45 personnes âgées de plus de 15 ans. 21 avaient une concentration élevée dans le sang, 17 étaient manifestement en état d'ivresse.

Il ressort de ce rapport des faits intéressants:

jusqu'à maintenant, on a trop peu attiré l'attention sur la relation entre la noyade et la concentration d'alcool dans le sang. En général, on ne fait une prise de sang que lorsqu'il s'agit de la noyade d'une personne pressentie alcoolique.

On n'imagine pas que l'alcool joue un rôle bien plus important que supposé, puisque la moitié des noyés avaient consommé des boissons alcooliques. C'est pourquoi, l'équipe de recherche américaine recommande: «Si tu bois de l'alcool, ne te baigne pas, car l'eau et l'alcool ne se mélangent pas».

C'est aussi la raison pour laquelle beaucoup de buvettes de piscine ne vendent pas de boissons alcooliques.

SAS