

**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:** 32 (1975)  
**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:** 01.05.2026

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

## Chez nous

### La Suisse et la «Charte européenne du sport pour tous»

On sait qu'une conférence des ministres des pays membres du Conseil de l'Europe réunie le mois dernier à Bruxelles a adopté, après une discussion nourrie, une «Charte européenne du sport pour tous» qui, tout en constituant un fond une pressante recommandation aux gouvernements intéressés n'en a néanmoins une grande importance, contrairement à ce que prétendaient certains journaux spécialisés — comme l'a relevé dans un rapport détaillé — M. Willy Rätz, vice-directeur de l'EFGS de Macolin et membre du comité de l'éducation physique et des affaires culturelles du Conseil de l'Europe.

Bien que notre pays n'ait pas un ministère des sports, il était représenté à la conférence de Bruxelles par une importante délégation conduite par M. le Conseiller fédéral Rudolf Gnägi, accompagné de MM. Karl Glatthard, président de l'ANEP, Ferdinand Imesch, directeur de l'ANEP, le Dr Kaspar Wolf, directeur de l'EFGS de Macolin et son vice-directeur M. Willy Rätz, déjà cité, ainsi que M. Yves Moret, du Département politique fédéral. 18 pays membres du Conseil de l'Europe, dont neuf par des ministres, étaient représentés, ainsi que le Vatican.

A la fin des travaux, l'honneur échet à M. Gnägi, chef de notre délégation, d'exprimer les remerciements de tous les participants au Conseil de l'Europe et au gouvernement belge, organisateur de la conférence.

Sans vouloir entrer dans les détails de cette «Charte européenne du sport pour tous», qui rompt, entre autres, une lance en faveur d'une planification globale des installations sportives ainsi que «pour protéger le sport et les sportifs de toute exploitation à des fins politiques, commerciales ou financières», il convient de rappeler la teneur de ses trois premiers articles, ainsi conçus: Chacun a le droit de pratiquer le sport. Le sport, étant l'un des aspects du développement socio-culturel, doit être traité, aux niveaux local, régional et national, en liaison avec d'autres domaines où interviennent des décisions de politique générale et une planification: éducation, santé, affaires sociales, aménagement du territoire, protection de la nature, arts et loisirs.

Le gouvernement britannique s'est déjà offert pour organiser une deuxième conférence des ministres européens responsables du sport en 1977 ou en 1978.

### Pour le sport des apprentis

Le service d'étude pour le sport des apprentis de l'EFGS de Macolin a constaté, avec satisfaction, que plusieurs écoles professionnelles de Suisse romande envisagent déjà l'organisation du sport pour leurs apprentis, à savoir: l'école de couture de Lausanne, l'école professionnelle de Montreux, l'EPAM de Moutier, l'école professionnelle communale de Moutier, l'école professionnelle de Tavannes (qui étudie une solution mixte avec les écoles de Tramelan et de St-Imier, le Technicum cantonal de Bienne, etc.). De nombreuses industries et fabriques, ainsi que les ateliers d'apprentis des CFF ont déjà introduit des cours de sport pour leurs apprentis.

### J + S: aviron

Un responsable pour l'aviron à l'EFGS pour «Jeunesse + Sport»

La fédération suisse des sociétés d'aviron a désigné M. Christian Bruckbach comme responsable de «Jeunesse + Sport» de la fédération à l'EFGS de Macolin. M. Bruckbach est entré en fonction le 1er mars dernier.

### Thyon 2000 / Les collons

18 fr. par jour tout compris

Mesdames, Messieurs,

Le Service des sports du canton de Neuchâtel se fait un plaisir de vous informer qu'il met à disposition son chalet «Les Diablotins».

Il s'agit d'un bâtiment moderne parfaitement installé pour accueillir des groupements, ou des particuliers, désireux de passer quelques temps dans cette magnifique région du Valais.

Le chalet «Les Diablotins» a une capacité de 80 places réparties en chambres de 4 lits (avec draps). Il est agencé d'une cuisine moderne, d'un vaste réfectoire et d'une salle de cours ou de jeux.

Le village des Collons permet la pratique du tennis et de la natation (piscine). La région, quant à elle, offre bien entendu de nombreuses possibilités d'excursions et d'ascensions. Des guides patentés peuvent être mis à votre disposition sur demande.

Nous pouvons vous offrir un séjour, aux conditions suivantes:

**I. Pour un séjour de 6 jours ou plus, logement et pension complète**

a) pour des groupements de plus de 25 personnes (adultes ou enfants), à forfait, 18 fr. plus 50 ct. de taxe de séjour, par jour et par personne;

b) pour des groupements de moins de 25 personnes ou pour des familles isolées, un arrangement pourra être trouvé en fonction de la durée du séjour.

**II. Pour un séjour de moins de 6 jours et pour le week-end les tarifs suivants seront appliqués:**

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| nuitée              | 10 fr.           |
| déjeuner            | 2 fr. 50         |
| repas principal     | 10 fr. par repas |
| lunch (pique-nique) | 5 fr.            |

### III.

Pour les groupements désirant faire eux-mêmes leur cuisine, il leur sera facturé en plus de la nuitée une taxe de 2 fr. par personne et par jour pour l'utilisation du réfectoire, de la cuisine et de son matériel.

Nous sommes certains que vous serez intéressé par notre offre et que vous ne laisserez pas passer l'occasion de vivre quelque temps dans notre chalet.

Le Service cantonal des sports se fera un plaisir de vous apporter tous les renseignements dont vous pourriez avoir besoin. Il vous suffira donc de prendre contact avec M. Roger Miserez, chef technique, au no 038 22 39 35 / 36.

Veuillez croire, Mesdames, Messieurs, à l'assurance de notre considération distinguée.

Service cantonal des sports  
Le chef:  
Ely Tacchella

### Course d'orientation de cinq jours — un concours gigantesque

Entre le 23 et 27 juillet se déroulera le 4e course d'orientation de cinq jours, une importante manifestation sportive, quant au nombre des participants et quant au caractère de l'organisation. Une série de cinq compétitions sera disputée dans différentes régions de la Suisse, situées dans un périmètre de cent kilomètres du centre des courses à Frauenfeld. Plus de 3800 concurrents prendront le 23 juillet le départ de la première étape.

Les cinq compétitions se dérouleront comme suit:

23 juillet

1re étape: dans les bois de l'Irchel près de Winterthur

24 juillet

2e étape: au Lauferberg près de Schaffhouse

25 juillet

3e étape: au Fürstenwald au nord de Coire

26 juillet

4e étape: au Siggenberg dans le canton d'Argovie

27 juillet

5e étape: au Seerücken dans le canton de Thurgovie

Le classement quotidien comme le palmarès général seront établis par l'aide d'un ordinateur. Et un quotidien publiera tous les soirs les résultats des 23 catégories.

### Le sportif suisse veut promouvoir en priorité: la natation, l'athlétisme et le ski nordique

Le citoyen suisse est-il un personnage doué de bon sens? On est en droit de le supposer après le sondage que vient de réaliser l'Association suisse des spécialistes en étude de marché (ASSEM), au terme duquel il ressort que la natation, l'athlétisme et le ski nordique sont les sports que l'on souhaite, chez nous, promouvoir en priorité.

On ne saurait trop s'en réjouir, un tel choix laissant beaucoup de place au rêve. Certes, les statistiques doivent être compilées avec une certaine prudence. Mais on constate tout de même que sur 1015 personnes interrogées, soit 519 femmes et 496 hommes échantillonnés en fonction de leur âge, leur profession et leur religion, il s'en est trouvé 35,4 pour cent pour choisir la natation, 30,0 pour cent l'athlétisme et 26,4 pour cent le ski nordique.

Le ski alpin (23,9 pour cent) et le cyclisme (19,1 pour cent) viennent compléter ce tableau d'honneur. En revanche, le football, fameux sport roi, ne se situe qu'en 7e position (14,8 pour cent), juste derrière le hockey sur glace (14,9 pour cent).

### Le respect et la passion...

Est-ce dire que dans son subconscient, le citoyen helvétique souhaite avec force le développement des grands sports de base tels que la natation et l'athlétisme ? Il serait en effet très heureux que le public prenne conscience de la somme d'abnégation, de persévérance, de constance, qu'exigent ces disciplines, dont la plupart, de surcroît, ne peuvent guère spéculer sur l'apport pécuniaire facilitant l'essor des sports-spectacles. Le sondage effectué par l'ASSEM aura donc eu le mérite de souligner le fait que les Suisses savent discerner, au-delà de leurs passions pour les grands sports populaires tels que le football ou le hockey sur glace, les disciplines ayant besoin d'être mieux soutenues, celles dont les efforts ne sont pas, ou rarement, productifs d'intérêts.

Ainsi donc, le sportif suisse est un sage. Il a fait passer son respect pour la natation et l'athlétisme, voire le ski nordique, avant sa passion pour les jeux de ballon. C'est un juste hommage à l'olympisme, qui relègue toujours le football au second plan, au profit de joutes individuelles requérant un effort physique intégral, sans fard.

Bien sûr, à l'heure des grandes retransmissions sportives, ce même sportif se rue sur son poste de télévision pour assister à un match de hockey sur glace ou de football. Mais par son choix spectaculaire lors du sondage précité, il a prouvé qu'il savait s'intéresser aussi aux sports de base, ceux qui nécessitent un entraînement sévère, intense, fait surtout de renoncement.

« Quel sport doit-on promouvoir en priorité ? » A cette question, ce sont les femmes qui ont apporté leur appui le plus sérieux à la natation (38 pour cent), tandis que les hommes soutenaient particulièrement l'athlétisme (37 pour cent). Au cours de cette enquête, on constate encore que, du côté féminin, le football ne rencontre que 8,8 pour cent des suffrages, contre 20 pour cent dans le clan masculin. Sans doute a-t-on estimé qu'il n'était plus besoin de promouvoir une discipline qui, de toute manière, bénéficie d'un maximum de popularité.

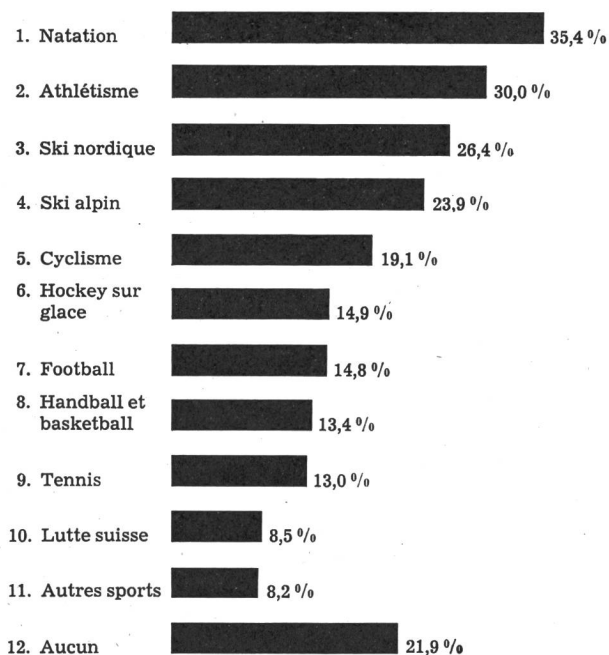


Tableau du sondage d'opinion effectué en Suisse auprès de 1015 personnes pour connaître les sports qu'il faudrait promouvoir en priorité. Les pour cent indiquent le nombre des personnes interrogées qui se prononcent pour chaque sport.

### Et la gymnastique artistique ?

Ces légères divergences entre messieurs et dames rassurent, d'ailleurs plus qu'elles ne préoccupent. On regrettera toutefois que la gymnastique artistique, sport féminin par excellence, n'ait pas rencontré plus d'enthousiasme chez nos concitoyens, surtout en cette Année de la femme. Il est assez probable que cet art a été tout simplement oublié, camouflé malencontreusement par une gymnastique de masse dont on s'étonne qu'elle n'ait récolté aucun suffrage, en dépit de ses dizaines de milliers d'adhérents des deux sexes. Il est vrai qu'en Suisse on parle volontiers de « gymnastique et de sport », alors que l'enquête en question ne se rapportait qu'au sport... A cet égard, nous n'avons toujours pas compris pourquoi nos gymnastes tenaient à se singulariser: pour tout sportif intelligent, « gymnastique et sport » constitue le plus bel exemple de pléonasme.

Hockey sur glace, basketball, handball et lutte obtiennent également de nombreuses voix chez les hommes... tout en les dispersant. C'est un peu pour cette raison que nous avons réu-

ni, sous un même drapeau, le handball et le basketball. Cette dispersion a cependant contribué aussi au succès de l'athlétisme et de la natation, dont les partisans — surtout féminins — ont mieux su regrouper leurs suffrages.

### Retard alémanique ?

Avec une profonde satisfaction, on constate toutefois que ce sont les Romands qui ont fait pencher la balance en faveur de la natation et l'athlétisme. Un état d'esprit qui les honore et qui a surpris, puis fait rougir, nombre de nos confrères alémaniques. De l'autre côté de la Sarine, en effet, on a généralement trop tendance à considérer le « welsch » comme un élément enclin à se laisser séduire par la facilité.

Ce « retard alémanique » se confirme avec plus d'acuité lorsqu'il s'est agi de disséquer le nombre des opposants aux sports de pointe. La plupart des personnes classées dans le 21,9 pour cent, estimant qu'aucun sport n'a besoin de soutien, se situent en Suisse orientale, et plus particulièrement dans les montagnes, auprès des personnes âgées. Heureusement, toutes ne s'opposent pas systématiquement au sport, mais affirment que l'on peut être satisfait totalement de ce qui est accompli aujourd'hui pour le promouvoir. Chacun sait pourtant qu'il vaut mieux, dans ce domaine, éviter de trop se reposer sur ses lauriers, faute de quoi l'avance éventuellement acquise se transforme très vite en un important retard.

### Le cyclisme en bonne place

Le tennis et... la lutte suisse jouissent également d'une bonne popularité, compte tenu du nombre de leurs pratiquants. A propos de lutte, nous préférons, sur le plan essentiellement sportif, voir se développer la lutte libre ou gréco-romaine, disciplines reconnues hors de nos frontières. En réservant toutefois à la lutte suisse sa place dans les fêtes folkloriques. Le champion du monde de lutte suisse ne sera évidemment jamais un étranger...

Cela dit, un mot encore à propos de la « petite reine ». Le regain d'intérêt qui se manifeste à son égard depuis la crise de l'énergie a évidemment placé le cyclisme dans une position enviable, à la 5e place. Il est difficile de déceler si ce succès est dû à l'admiration sans réserve que l'on porte à Eddy Merckx ou à Joop Zoetemelk, héros des plats pays, ou à la nostalgie que l'on garde d'un Koblet ou d'un Kübler. En espérant que la Suisse se découvre bientôt un nouveau « championnissimo ».

De ces statistiques, on peut donc déduire que les sportifs suisses, dans leur grande majorité, restent fidèles à l'image olympique. Amateurisme, efforts individuels, en communion avec la nature, sont à la pointe de leur choix. Ce phénomène paradoxal, un peu en contradiction avec le comportement de l'Helvète moyen, est néanmoins enthousiasmant. Une partie de football ou un match de hockey sur glace suscite indiscutablement la passion de nos concitoyens. Mais leur admiration va surtout vers ceux qui se mesurent avec eux-mêmes, dont les performances métriques ou chronométriques, plus que la victoire aux dépens d'autrui, apparaissent comme essentielles. Le cycliste dans sa lutte contre le record du monde de l'heure, le nageur dans son bassin, l'athlète sur le stade, se battent face aux chiffres, cherchant à repousser toujours plus loin les limites des possibilités humaines. Le joueur d'une équipe dont le ballon demeure l'enjeu principal, en revanche, tout en comptant sur son adresse, spéculé aussi beaucoup sur la faiblesse de l'adversaire pour triompher. Toute la différence se situe sans doute à ce niveau.

par Raymond Bregnard «L'Echo illustré»

### Mamans, à vous de jouer

Chaque jeudi, la grande salle de gymnastique d'une école de Morges sert de cadre aux gambades et cabrioles d'une dizaine de jeunes femmes accompagnées d'enfants de 3 à 6 ans. La formule de la « gymnastique pour mères et enfants » se situe aux antipodes de la traditionnelle leçon de culture physique bâtie sur un schéma rigide. Pendant une heure, la mère n'est plus celle qui donne des ordres, ou surveille, ou nourrit, ou gronde, elle s'autorise à jouer avec l'enfant non pas au moyen de plots ou de familles de cartes, mais à travers son propre corps. Certes, la monitrice s'aide d'accessoires. Mais le véritable engin de gymnastique reste le corps maternel. Bientôt, la formule sera largement diffusée en Suisse romande. Des groupes de monitrices vaudoises et genevoises suivent d'ores et déjà des cours de formation dans le cadre de l'« Association suisse de gymnastique féminine ». Cet exemple sera prochainement suivi en Valais, dans le Jura bernois et dans le canton de Neuchâtel.

Cette gymnastique maternelle est née en Espagne. Les Allemands, séduits par des démonstrations données pendant un congrès international, importèrent cette technique. L'idée gagna l'Autriche, les pays nordiques, puis la Suisse allemande qui recense actuellement 124 cours de ce type. Chaque année, un professeur viennois se déplace jusqu'à Sumiswald, dans le canton de Berne, afin de former les monitrices suisses appartenant à l'« Association de gymnastique féminine ».

La ligne de la Sarine ne fut pas facile à franchir ! Toute la littérature portant sur la question est en allemand. Les cours de formation également. Aujourd'hui, les responsables de

l'association entreprennent des efforts de traduction. Ils comptent aussi sur les deux ou trois gymnastes romands ayant passé par Sumiswald et mis sur pied des cours dans les cantons de Genève et de Vaud pour former à leur tour de nouvelles monitrices. L'une d'elles, Ingrid Balmes, a créé un groupe de gymnastique pour mères et enfants à Morges, en avril 1974, avec l'aide de la «Société de gymnastique des dames de Morges».

— Aujourd'hui, explique-t-elle, les mères sont toujours pressées. Elles ne prennent plus le temps de jouer avec leurs gosses. Notre gymnastique vise à combler cette lacune.

«D'ailleurs, poursuit-elle, l'enfant doit faire travailler son corps. Mais lorsqu'il est jeune, il n'aime pas quitter ses parents. La leçon de gymnastique provoque souvent bien des drames. Pourquoi, dès lors, ne pas s'assurer la présence sécurisante de la mère ? Pourquoi contraindre cette dernière à attendre au vestiaire alors qu'elle peut très bien remplir la fonction de sous-monitrice, traduire à sa façon l'exercice que j'explique et démontre avec mon fils ?» Depuis qu'elle a démarré, Ingrid Balmes n'a encore jamais — ou presque — donné deux fois de suite le même mouvement. Elle invente, module, transforme chaque exercice. «Il ne faut pas que l'enfant s'ennuie», dit-elle.

Nous avons assisté à une leçon. Le petit peloton de gymnastes gambadants se métamorphose successivement en nuées d'oi-

seaux aux ailes agiles, en famille de hérissons roulés en boule, en hannetons gigotant sur le dos, ou en crocodiles rampants... On fait l'avion, puis la grue, des rondes et des tourniquets à bout de bras. Il y a des rires, des frissons d'excitation et un léger désordre dans l'air. Parfois, la monitrice inverse les rôles. L'enfant se trouve en position de force. Toutes les mères, par exemple, à quatre pattes, sont transformées en moutons et se laissent docilement mener par des moutards jubilants.

Chaque mère déclare prendre à l'exercice un plaisir intense. Certaines, qui se contentaient de «jeux tranquilles» avec leur enfant et laissaient au père le privilège des amusements plus sportifs, ont appris à établir une nouvelle complicité avec leur fils ou leur fille.

— Pour moi, dit une jeune femme travaillant à plein-temps, la leçon de gymnastique est une détente merveilleuse. Pendant une heure, je me consacre entièrement à ma fille. Rien ne vient s'interposer entre nous. En appartement, ce n'est pas la même chose. Il y a toujours un objet à casser. Les enfants sont tendus.

C'est ainsi que la salle de gymnastique de Morges, et d'autres à Genève et en Valais, sont devenues les lieux privilégiés où mère et enfant retrouvent le contact physique à travers le mouvement. Le spectacle de ces exercices tout simples, quasi instinctifs est convaincant.

Extrait d'un article de Anne Zirilli

## Ailleurs

### Cœur et bicyclette

**On le savait non polluant, pratique, peu coûteux.**

**On découvre aujourd'hui le «vélo-santé»**

Bon air. Liberté. Forme. Pour maigrir un peu, pour mieux respirer, rien de plus pratique, ni de plus simple que la bicyclette. C'est un sport pas très cher, que l'on peut pratiquer en famille. Cela, les cyclotouristes l'ont découvert depuis longtemps, faisant figure d'aimables hurluberlus en ce siècle de vitesse.

Les années 70 en auront fait des vedettes. Non polluant, le vélo, ont rappelé les écologistes. Facile à garer, ne nécessitant aucun carburant, relativement bon marché... Au total, assez de qualités pour qu'en 1974 il se soit vendu en France deux fois plus de bicyclettes qu'en 1969.

Aujourd'hui s'amorce une autre petite révolution dans le domaine sportif: l'avènement du vélo-santé. On voit des médecins jeunes et moins jeunes conseiller et promouvoir le vélo. On peut les croire puisqu'ils le pratiquent souvent eux-mêmes.

**Pour que «ça tourne rond»**

Quand «ça tourne rond», c'est que tout va bien. Les psychologues nous expliquent d'ailleurs que le cercle est une figure rassurante sans fin, sans commencement, sans angle. Donc regardez du rond, touchez du rond, et finies vos angosses ! Ainsi le vélo doté de deux roues (rondes évidemment !) qui déroulent le long ruban de la route apparaît comme particulièrement apaisant.

A la paix de l'âme retrouvée à vélo se joint la paix du corps. Il n'est évidemment pas question ici du dur entraînement sportif, ni du champion qui souffre sur les pentes ardues du Tour de France, mais d'un entraînement normal, à son rythme, à cadence régulière. Et sous surveillance. C'est là que nous abordons le rôle thérapeutique du vélo, les rapports entre le cœur et la bicyclette, et plus généralement le cœur et l'entraînement physique.

Celui-ci a pour premier résultat une meilleure utilisation d'oxygène par les muscles, avec pour conséquence une meilleure qualité du travail cardiaque.

Pour un même effort, le cœur bat plus lentement tout en absorbant une plus grande quantité d'oxygène.

**Bicyclette après infarctus**

De plus en plus souvent les cardiologues prescrivent la bicyclette à la suite d'infarctus du myocarde ou dans les cas d'angine de poitrine. C'est la pratique nouvelle. Alors que pendant bien longtemps le repos était considéré comme le meilleur remède, on l'estime aujourd'hui catastrophique. On a remarqué qu'après un infarctus, le lever précoce et un entraînement soigneusement contrôlé à partir du trentième jour permettent de remettre le malade en bonne condition physique dès la fin du second mois. Trois mois après leur infarctus, 80 pour cent des rescapés de la période critique de la première semaine peuvent reprendre leur activité professionnelle. Il est bien entendu que, dans ce cas, la pratique du vélo doit se faire en terrain plat, sur des distances pas trop importantes, en évitant de rouler par des températures extrêmes (grand froid ou grande chaleur).

Sur le plan préventif, les études ne permettent pas de prouver statistiquement que la pratique du vélo (ou de tout autre sport d'ailleurs) protège contre les maladies coronariennes. Mais c'est très certainement un atout supplémentaire. La pratique régulière et raisonnable d'un sport freine la dégradation musculaire et le ralentissement cardio-vasculaire. En cas d'accident, un muscle cardiaque entraîné résiste mieux, car il compense la diminution de son efficacité par un développement des réseaux de suppléance.

**Une hygiène générale de vie**

Enfin, le sport n'est qu'un aspect de l'hygiène générale de vie. Il ne suffit pas de quelques promenades à vélo pour supprimer les risques nés d'un abus de cigarettes ou d'un goût prononcé pour la bonne chère. A l'apprentissage du savoir bien rouler — du savoir bien se tenir sur sa selle, sur ses pédales — doivent s'ajouter l'apprentissage du savoir bien manger, l'hygiène digestive (mastiquer lentement, boire entre les repas, éviter les graisses, les charcuteries...), l'hygiène des voies respiratoires (respectant le temps de l'inspiration, le temps de l'expiration), l'hygiène du sommeil (9 à 10 heures au moins). Mais il faut reconnaître que la pratique régulière d'un sport conduit très vite à ces mesures de sagesse indispensables à de bons résultats. Ce qui n'a, précisons-le, rien à voir avec la «recordite», dangereuse maladie d'une autre sorte. Alors, enfourchons, nous aussi, notre vélo.

Les bienfaits retirés d'une pratique régulière ne se jugent pas seulement sur le plan santé. La découverte ou la redécouverte de la nature, la rencontre toujours enrichissante des cyclotouristes (ou de ces autres sages qui parcourent à pied les sentiers de grande randonnée) sont des joles qui n'ont pas de prix.

**Deux conseils pour terminer :**

— si vous vous mettez ou vous remettez au vélo à plus de 40 ans, allez d'abord faire établir un bilan de santé dans une consultation de médecine appliquée au sport. L'entraînement doit toujours être progressif et adapté aux possibilités physiques de chacun. Sinon, il est plus dangereux que bénéfique,

— et faites aussi un peu de gymnastique ou jouez au ballon pour exercer également vos bras et le haut du corps.

Bonne route !

par Josette Barbiéri «La pharmacie chez soi»

### Sport-études

Les sections sport-études, on en parle de plus en plus. Elles ne sont pas une nouveauté, puisque la première fut fondée au lycée Jean-Prévost à Villard-de-Lans en 1964 et que l'on en compte actuellement une soixantaine sur l'ensemble du territoire.

M. Mazeaud, est un farouche supporter de cette formule qui a déjà fait ses preuves certes, mais qui ne trouve pas que des partisans au sein de certaines fédérations ni de certaines familles de jeunes sportifs.

En vérité, le grand public ignore comment fonctionnent ces sections et surtout si elles apportent aux élèves tout le profit qui leur est promis tant au point de vue scolaire que sur le plan sportif.

Afin de répondre à ces questions, nous nous sommes efforcé de faire un tour d'horizon sur ce problème en abordant d'abord, en compagnie de M. Denys, directeur régional de la