

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: 34 (1977)
Heft: 3

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: 08.02.2026

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



Sports de santé: danger!

Les Allemands tirent la sonnette d'alarme

Pour le sport populaire!

Depuis un certain temps déjà, une campagne antisport populaire semble se développer à partir de l'Allemagne de l'Ouest. Il s'agit surtout, en fait, dans la plupart des cas, d'articles mal documentés, rédigés par des journalistes à la recherche de sensationnel et interprétant de façon fantaisiste les gros titres péchés dans une certaine presse de nos voisins germains.

Qu'on nous comprenne bien: le sport populaire n'est pas sans dangers. Toutefois, ceux-ci ne justifient aucunement que l'on n'encourage pas de toutes ses forces la population à pratiquer une activité physique. Plutôt que de lui faire peur, pourquoi ne pas mieux l'informer, afin qu'elle sache comment s'y prendre? L'article que nous reproduisons ci-dessous a contribué à semer le doute dans l'esprit des romans qui apprennent lentement mais sûrement à redécouvrir et à vivre leur corps. Nous avons pensé qu'il était de notre devoir de prendre position.

Y.J.

Dimanche matin, à proximité des sous-bois, aux alentours d'une grande ville. Des citadins sortent d'une voiture. Ils ont tous entre quarante et cinquante ans et ont revêtu des habits de sport. Quelques minutes plus tard, ils courent le long d'un petit chemin balisé. Tous les cinquante ou cent mètres, ils interrompent leur progression pour faire des exercices. Dix fois, vingt fois, ils fléchiront le torse ou feront des flexions comme le conseillent des petits panneaux placés au bord du sentier. En fin de matinée, chacun rentrera chez soi, satisfait d'être arrivé «au bout».

Dimanche soir, l'un des participants au footing matinal est assis devant sa télévision. Soudain il ressent une violente douleur dans la poitrine. Un médecin, appelé d'urgence, ne peut que constater le décès.

Surmenage, rythme de vie insoutenable seront les explications qu'on tentera de donner à cette mort. Personne n'inscrira cette disparition sous la rubrique «victime du sport». Tout simplement parce qu'elle n'existe dans aucune statistique.

L'exemple que nous avons cité est fictif, mais des accidents de ce type ont lieu très fréquemment. Que ce soit après une course dans la forêt ou dix kilomètres à vélo. Actuellement, aucune statistique n'est tenue, que ce soit au Département fédéral de l'intérieur ou à la Caisse nationale suisse d'assurance, la CNA. Ces accidents, s'ils ont lieu à l'endroit même où l'on pratique ces sports, sont rares. Tellement rares qu'ils sont inscrits sous la rubrique «divers», avec les accidents de parachute ou de vol delta.

Mais pour ce qui est des décès qui interviennent un, deux ou trois jours après, rien n'est prévu.

Il est donc impossible actuellement de se baser sur des chiffres pour étudier la situation en Suisse. Une personne, pourtant, se préoccupe de ce problème. Il s'agit du Dr Harold Potter, qui travaille au siège central de la CNA à Lucerne. Le Dr Potter tente actuellement de trouver des renseignements précis sur ce sujet

afin d'y consacrer un ouvrage. Le travail de recherche sera tellement long qu'il ne faut pas s'attendre à une parution avant deux ou trois ans.

Le Bureau pour la prévention des accidents (BPA), à Berne, se montre également démuné de chiffres. Son travail actuel consiste surtout à informer les gens des dangers qu'ils courent à pratiquer des sports sans entraînement préalable. La campagne du BPA concerne particulièrement les accidents de ski.

Mauvais pour le dos

La Compagnie d'assurance Vita, qui a installé depuis 1968 plus de 440 parcours dans les bois, édite une petite brochure où elle recommande une certaine prudence aux personnes non entraînées. Du reste, depuis cinq ans, sur le conseil de chiropraticiens, cette compagnie a dû changer plusieurs de ses exercices qui «étaient mauvais pour le dos». Ces exercices avaient pourtant été soumis aux experts sportifs de Macolin.

Personne ne conteste le fait que des accidents peuvent arriver. Des décès mais surtout des lésions à la colonne vertébrale, des cassures de membres et des foulures. Mais autant pour les compagnies d'assurance que pour les responsables du sport populaire, ces accidents paraissent minimes par rapport à ceux qui peuvent arriver à des personnes ne faisant pas de sport.

Le «Trimm dich»

En Allemagne fédérale, on encourage depuis quelques années la pratique du sport et plus particulièrement du sport dit de «santé». Une grande opération de promotion, intitulée «Trimm dich» (équilibre-toi) a été lancée il y a six ans déjà. Mais aujourd'hui, on aurait plutôt tendance à demander aux Allemands de ne pas en faire trop.

En effet, de nombreuses personnes ont tiré la sonnette d'alarme devant l'hécatombe des victimes du «Trimm dich». Des décès ont été enregistrés, plus particulièrement chez les personnes de quarante à soixante ans, mais aussi un nombre impressionnant de troubles circulatoires, de douleurs dorsales, de cassures ou de foulures. De nombreux médecins affichent maintenant dans leur salle d'attente des recommandations de sagesse et de modération aux personnes qui pratiquent le «Trimm dich».

Et en Suisse

Dans notre pays, on est encore loin de ce stade. Les compagnies d'assurance, nous l'avons dit, autant que les instances sportives, prônent le sport de «santé». Les Suisses suivent du reste largement les encouragements à la pratique du sport.

Ce phénomène paraît même plus sensible en Suisse alémanique.

Les marchands d'articles de sport se frottent les mains. Jamais, on n'a vendu autant de «trainings» et de chaussures de sport depuis quelques années. L'augmentation a même

atteint près de 70 pour cent pour certains articles. C'est exactement ce qui se passait chez notre voisin du nord il y a deux ou trois ans. Comme en Allemagne, personne ou presque ne semble préoccupé par ce problème et une statistique n'est pas près d'être établie. Faudra-t-il attendre quelques années et atteindre le point critique?

Ne serait-il pas possible d'intervenir rapidement afin que le sport de «santé» ne fasse pas trop de victimes?

P. Cn

«Tribune Le Matin»

Les Allemands ont tiré la sonnette d'alarme

Le sport «dangereux»? Pour qui?

Ce lundi, la «Tribune Le Matin» a publié, en première page, un article fort intéressant intitulé «Sports de santé: danger! Les Allemands tirent la sonnette d'alarme!» A sa lecture, des gens que nous avons contribué à éveiller, depuis quelques années, à l'idée du sport pour tous, ont connu un certain émoi! Le nombre d'appels téléphoniques qui nous sont parvenus en sont la preuve. Nous aimerions donc, en complément, apporter quelques paroles rassurantes et constater d'emblée que, s'il est bon de tirer la sonnette d'alarme, quelquefois, pour faire le point, il faut prendre garde que le train ne s'arrête indéfiniment. Chacun doit en effet être bien conscient que, s'il est vrai que le sport, et même s'il s'agit du «sport santé», comporte des dangers comme toute autre activité physique, ceux-ci sont moins importants que le sédentarisme, cause première de la plupart des maladies de la civilisation que l'on ne connaît que trop bien.

L'information nécessaire

Ce n'est pas la pratique d'une activité physique sportive qui menace les nombreuses personnes âgées de 40 à 50 ans, qui peuplent, de façon réjouissante, pistes de fond et sous-bois, les week-ends ou durant les heures creuses de la semaine, mais la façon de l'aborder! L'information joue en ce sens un rôle capital. Les milliers d'adeptes qui ont suivi, il y a quelques années, notre programme de préparation à Morat-Fribourg ne nous contrediront pas. Mais le temps passe et ce qui est dit aujourd'hui est oublié demain. En outre, même si les indications les plus minutieuses sont données sur la façon d'aborder l'effort physique lorsque l'on part à zéro, nul ne pourra empêcher qu'ici ou là se trouve un «mégalo» qui n'en veut faire qu'à sa tête, pensant qu'il est le meilleur, le plus fort, le plus résistant. Dites à ceux-ci, que le rodage est long et progressif, qu'il faut commencer en comptant minutes avant de compter quarts d'heures lorsque l'on skie, court ou pédale, que les exercices de force et de souplesse doivent être préparés par une période de mus-

culat simple, ils passeront outre, s'acheminant vers l'accident. Il serait toutefois faux et navrant de tirer des conclusions générales en partant de ces cas isolés, comme l'a fait récemment la revue allemande «Der Spiegel».

Rester assis dans un fauteuil est mauvais, pour le ventre: dans tous les cas. Il n'y a donc rien de dramatique à avoir constaté que deux exercices des parcours VITA étaient mauvais pour le dos... puisqu'ils ont été modifiés. Tout programme doit subir un temps d'expérimentation qui permette d'y apporter des modifications susceptibles de lui donner sa meilleure forme possible. Une chose toutefois manque encore, il est vrai, à l'entrée de ces pistes combinées qui contribuent, dans une large mesure, à l'amélioration de la santé publique: une petite brochure rafraîchissant la mémoire des intéressés: «Avant de faire ces exercices, avez-vous d'abord appris à courir, avez-vous préparé vos muscles, vos articulations?»

Certes, pour ne pas avoir suivi les conseils d'élémentaire prudence, pour avoir exagéré un effort qu'ils croyaient à leur portée envers et contre tous les avertissements, d'aucuns se sont écroulés. Mais, s'il est vrai qu'aucune statistique ne nous renseigne sur leur nombre, aucune ne nous dit non plus combien de personnes se portent mieux pour avoir réappris à vivre leur corps: combien se portent mieux et, surtout, vivent plus intensément.

Donc, même s'il est perturbé — oh, bien peu! — par la présence de quelques suicidaires, même si tout n'est pas encore parfait sur le marché du sport de «santé», où les programmes de gadgets les plus invraisemblables sont souvent plus florissants que ceux décrivant les sports eux-mêmes, même si l'accident fatal doit parfois se produire, nous continuons à défendre aujourd'hui plus que jamais l'idée du sport pour tous. Pratiqué régulièrement, raisonnablement en connaissance de cause, sagement donc sainement, il ne peut être qu'une source de joie et de «mieux-être»!

par Yves Jeannotat
«Tribune Le Matin»

Concours universitaire genevois de ski

Le traditionnel concours universitaire genevois de ski alpin, organisé par les Sports universitaires et le Ski club académique de Genève, s'est déroulé samedi 29 janvier à Morzine Le Pleney.

Les participants, étudiants et anciens étudiants, étaient au nombre de 130.

Chez les dames, Christiane Brand remporta le slalom spécial ainsi que le combiné. Martine Jaccard, elle, se classa première du slalom géant.

Chez les messieurs, Oswald Marxer s'imposa en slalom spécial et en slalom géant, gagnant ainsi le combiné.

Dans la catégorie «ancien étudiant» le slalom spécial revint à Olivier Juge, le slalom géant

à Georges Brand et c'est Bernard Baltzinger qui remporta le combiné.

Interassociation pour la natation IAN

Les cours régionaux

Organisés sous la forme d'un *cycle de 6 weeks*, les cours s'adressent aux jeunes comme aux adultes, aux maîtres comme aux élèves, à tous ceux désireux de se perfectionner aux divers styles de nage et d'apprendre à plonger, à tous ceux enfin qu'intéresse le développement de la natation et du plongeon, et leur enseignement.

Ce cours peut constituer simultanément une introduction au cours technique prévu dans le cadre de la formation des instructeurs suisses de natation, ISN.

Programme du cours

Le programme de natation portera sur l'étude des 4 styles, dauphin, dos, brasse, crawl. L'apprentissage de base en plongeon comporte l'étude des 4 plongeurs clef retourné groupé, ordinaire avant groupé, ordinaire arrière groupé et périlleux et demi avant groupé.

Programme, dates et prix des cours 1977

Cours régionaux

1. Dauphin + plongeon retourné groupé 2 et 3 avril
2. Dos + plongeon ordinaire avant groupé 23 et 24 avril
3. Brasse + plongeon ordinaire arrière groupé 7 et 8 mai
4. Crawl + périlleux et demi avant groupé 21 et 22 mai
5. Perfectionnement du programme 1 et 2 4 et 5 juin
6. Perfectionnement du programme 3 et 4 18 et 19 juin

Délai d'inscription: lundi 28 mars 1977

(date du timbre postal)

Frais de cours: 220 sfr.

Cours pour la formation des instructeurs suisses de natation

1er cours: cours technique

Lieu: Lausanne, du 11 au 21 juillet 1977

Délai d'inscription: 20 juin (date du timbre postal)

Frais de cours: 200 sfr.

Examen d'admission: 18 juin à Lausanne

2e cours: cours de brevet, à déterminer

Inscription: André Biderbost

52, chemin de Veilloud, 1024 Ecublens VD.

Frais de cours: à verser *en même temps que l'inscription* par bulletin de versement, CCP 10-55624

Joindre à l'inscription le *récépissé*, qui vous sera rendu au début du cours.

A. B., Ecublens

Insigne sportif genevois

Il y a du nouveau!

Note de la rédaction: Lorsque cet article paraîtra, l'épreuve de ski de fond aura déjà eu lieu, mais l'information nous semble tout de même être fort intéressante.

L'Insigne sportif genevois est bien connu de la population. C'est une compétition qui date de trois ans, patronnée par l'Association genevoise des journalistes sportifs et organisée par le Service des sports de la Ville. Elle obtient un succès tout à fait probant, et c'est pourquoi il a été décidé, pour faire face à de nombreuses demandes, d'introduire un nouveau volet à titre d'expérience, à savoir l'insigne sportif «élite», qui s'adresse à tous les compétiteurs ayant obtenu l'insigne d'or ainsi qu'à toutes les personnes âgées de 30 à 35 ans qui n'avaient pas jusqu'à ce jour la possibilité de participer à cette manifestation très populaire.

Pour cet insigne «élite», les épreuves seront les mêmes que celles de l'insigne sportif ordinaire, mais avec des performances valorisées. Le concurrent qui s'y intéresse devra effectuer trois épreuves sur cinq sports. Au choix: le ski de fond, le cyclisme, la natation, le cross et la marche. Attention: le cross et la natation seront les disciplines obligatoires. La première épreuve de cet insigne «élite» est déjà programmée: ce sera une course de fond mise sur pied au Brassus le samedi après-midi 5 février, sur un parcours de 20 km à couvrir en deux heures (deux heures et demie pour les dames).

Il va sans dire que ceux qui ne voudraient pas concourir dans la classe «élite» peuvent, comme par le passé, s'inscrire dans une compétition normale et pourront obtenir l'insigne de bronze avec palme.

Pour l'insigne sportif traditionnel, rappelons que ceux qui obtiennent l'insigne sportif pour la première fois recevront celui de bronze, la deuxième fois d'argent, la troisième fois d'or et la quatrième fois de bronze avec palme.

Dates et numéros des épreuves: 1er dimanche 6 février (matin): ski de promenade; 2e samedi 19 mars (matin): natation; 3e samedi 23 avril (matin): cross; 4e samedi 23 avril (après-midi): cyclisme; 5e mercredi 4 mai (soir): cross; 6e samedi 7 mai (matin): natation; 7e samedi 7 mai (après-midi): cyclisme; 8e mercredi 8 juin (soir): cross; 9e samedi 11 juin (matin): natation; 10e dimanche 4 septembre (matin): cyclisme; 11e samedi 10 septembre (matin): cross; 12e octobre (date à fixer): marche.

«Journal de Genève»