

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 10

**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>**



## Pour votre cœur

Dans une série de commentaires publiés sous le titre de «Colloque sur le cœur», les médecins de nombreux pays soulignent que les sports exigeant un gros effort physique sont bénéfiques et ne comportent aucun risque.

«Des études poursuivies au cours des 30 dernières années ont montré que les sports d'endurance diminuent considérablement le travail que doit fournir le cœur. Les sportifs sont moins prédisposés à une maladie coronarienne que ne le sont ceux qui ne pratiquent aucun sport», fait observer le Dr J. Nöcker, de Leverkusen.

«Le système cardio-vasculaire des athlètes de pointe ne s'altère pas, grâce à leur entraînement physique ou à leur endurance croissante. Un régime inadéquat aura donc les mêmes conséquences sur un athlète ou sur un non-athlète, y compris en ce qui concerne leur système cardio-vasculaire», déclare le professeur J. Keul, de Fribourg. On ne peut, en revanche, en prévoir les effets dans les cas de tension nerveuse telle qu'elle existe en parachutisme ou dans la course automobile.

«D'après la littérature à ce sujet, il semble qu'un accident mortel survienne une seule fois sur 40 000 compétitions sportives», remarque le professeur J.-J. S'Jongers, de Bruxelles.

Quant au Dr Mario Carvalho Pini, de Sao Paulo, il affirme: «Les sports de compétition n'affectent nullement un cœur sain. Seul un cœur déjà malade peut se ressentir de l'activité physique.»

«J'estime peu probable qu'un athlète suivant un entraînement moderne subisse un quelconque dommage cardio-vasculaire, à condition toutefois qu'au départ, il soit en bonne santé et ne souffre d'aucune malformation cardiaque», nous dit le Dr J.-Raymond Own, de l'Association olympique britannique. «A mon sens, aucune forme d'athlétisme ne peut affecter le cœur d'un sportif en bonne santé», proclame le professeur Y. Kuroda, de Tokyo.

Le Dr Ibrahim Krekshy, de Tripoli, croit, lui aussi, qu'il n'est pas de meilleure prophylaxie pour le système cardio-vasculaire que la pratique de l'athlétisme, comme amateur.

«Si l'on observe conséquemment quelques mesures de précaution et si l'on renonce à des méthodes d'augmentation de rendement artificiel comme le doping, un cœur bien portant, même si celui-ci est mis à dure épreuve, ne peut être endommagé», écrit le Dr H. Howald, de Macolin.

«Même à un entraînement physique intense, l'on n'a jamais pu constater la moindre modification artériosclérotique imputable», déclare le professeur A. Venerando, de Rome.

Enfin, le Dr F. Nickah, Ypsilanti, Michigan, conclut: «Aujourd'hui, même à un niveau élevé, le sport ne met pas le cœur en danger. L'entraînement constitue une excellente protection contre les maladies des artères coronaires et l'infarctus du myocarde.»

Coopération, Bâle (CH)

## Interassociation pour la natation, IAN

### Cours de répétition 1978 pour les instructeurs suisses de natation

Date: 28 et 29 octobre 1978  
Lieu: Lausanne, piscine de Mon-Repos  
Délai d'inscription: Mardi, le 24 octobre 1978  
Frais de cours: 20 fr.  
Thème principal: La natation pour handicapés

### Les cours régionaux

Organisés sous la forme d'un cycle de 5 *week-ends*, 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'intéressent le développement de la natation et du plongeur, 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 plongeur 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 1978/79

#### Cours régionaux

1. Brasse et plongeur retourné groupé  
4 et 5 novembre
2. Dauphin et plongeur ordinaire avant groupé  
18 et 19 novembre
3. Dos et plongeur ordinaire arrière groupé  
25 et 26 novembre
4. Crawl et périlleux et demi avant groupé  
9 et 10 décembre
5. Perfectionnement  
16 et 17 décembre

Lieu: Lausanne, piscine de Mon-Repos  
Délai d'inscription: lundi 30 octobre 1978  
Frais de cours: 200 fr.

#### Cours pour la formation des instructeurs suisses de natation

1er cours: cours technique  
Lieu: piscine de Mon-Repos  
Dates: les 31 mars et 1er avril, du 7 au 12 avril et les 28 et 29 avril  
Délai d'inscription à l'examen d'admission: 21 mars  
Examen d'admission: 24 mars  
Frais de cours: 200 fr.  
2e cours: cours de brevet: août (lieu à préciser)

#### Inscription:

André Biderbost, Veilloud 52, 1024 Ecublens  
Frais de cours: à verser *en même temps que l'inscription* par bulletin de versement à: IAN, Kohlengasse 3, 8054 Zurich, CCP 80-50695  
Joindre à l'inscription le récépissé qui vous sera rendu au début du cours.

