

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Rubrik: Informations sportives

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

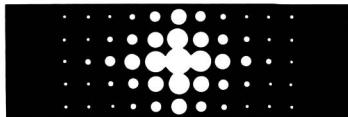
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



INFORMATIONS SPORTIVES

Aujourd'hui, que peut-on savoir des gymnastes roumaines?

Entretien exclusif entre Noël Tamini et Carmen Dumitru



Directrice du «Centrul de mediciină sportivă», le docteur Carmen Dumitru, qui possède également un diplôme d'entraîneur, est depuis 30 ans médecin à la Fédération de gymnastique sportive. A la fois intègre, compétente, dynamique et respectée – quatre qualités dont la conjonction est encore très rare dans la

toute nouvelle Roumanie – Mme Dumitru, alerte grand-mère, est sans aucun doute la personne qui pouvait le mieux nous parler des extraordinaires gymnastes de son pays. Elle le fit fort aimablement dans son bureau du centre, une bâtie vétuste, à l'image de son pays délabré, mais peuplé de gens d'une cordialité qui date, elle aussi, du temps bénis où l'on savait recevoir longuement l'étranger... L'entretien – en français, faut-il bien le préciser – s'est déroulé en présence d'un mentor idéal, le jovial entraîneur d'athlétisme Dumitrescu.

– Madame Dumitru, vous savez à quel point les prodigieuses gymnastes de votre pays ont émerveillé les foules du monde. Mais il y a la scène et les coulisses: pouvez-vous nous dire comment l'on recrutait ces fillettes au temps de Ceaușescu?

– On les découvrait au terme de tests systématiques, qu'elles subissaient très tôt, sur le plan de la coordination, des capacités de réaction, etc. Les plus douées étaient regroupées à Bucarest, avec l'approbation des parents, bien sûr.

– La nouvelle situation politique va-t-elle déterminer des changements à ce sujet?

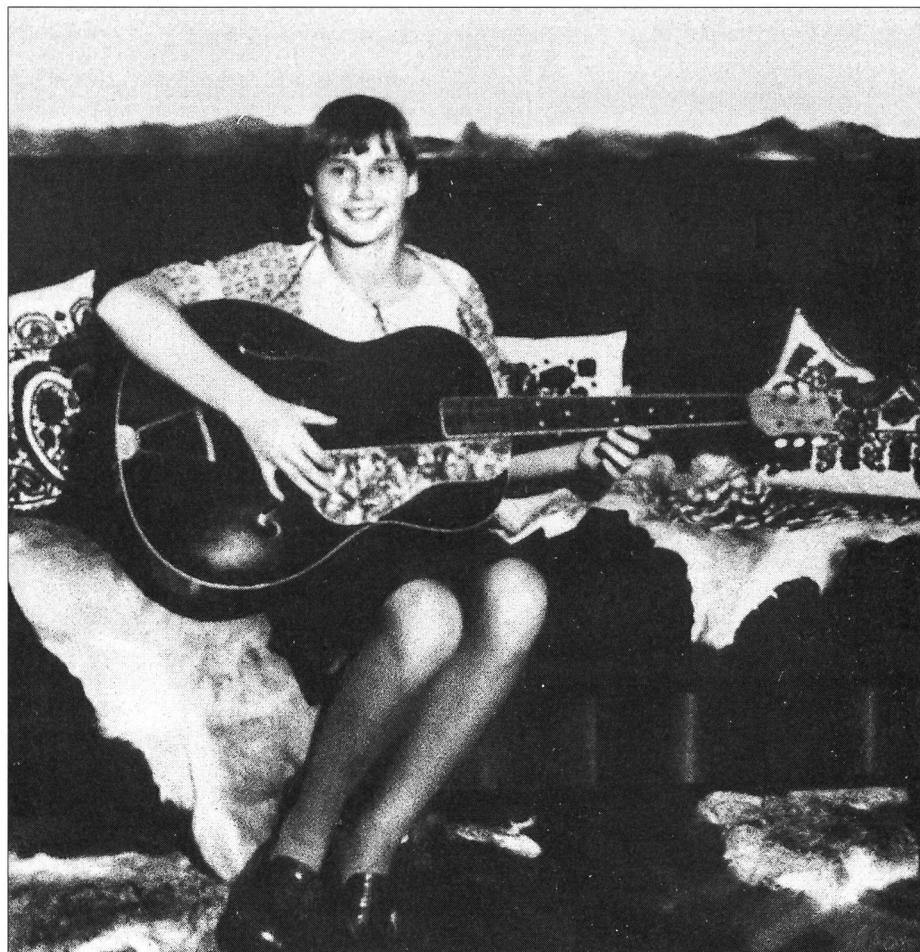
– Oui. L'on va par exemple abandonner cette concentration, et pour cela créer des centres régionaux. Ainsi, ces jeunes filles seront moins dépayssées, sur les plans familial et scolaire par exemple. A l'image de ce qui se fait chez vous, elles pourront évoluer dans une ambiance scolaire disons plus normale, et ne pas se couper de leurs racines familiales.

– Comment se présente le triangle entraînement – école – famille?

– Ne serait-ce que par cette décentralisation, l'on va pouvoir mieux coordonner les besoins et les nécessités des uns et des autres. Disons que, désormais, l'entraînement sera pratiqué dans un milieu plus naturel.

– Quel est pour ces jeunes filles ce que l'on appelle le suivi médical, au double plan physique et psychique? D'autant plus que les exigences et les dangers sont ici le plus souvent inversément proportionnels à l'âge.

Je songe, par exemple, à cette intervention qu'a faite, devant ses pairs et dans la presse, en janvier dernier, l'entraîneur Silviu Dumitrescu, en quête d'intégrité. N'a-t-il pas clairement parlé de «jeunes filles à la voix rauque» et au système pileux plutôt déplacé?

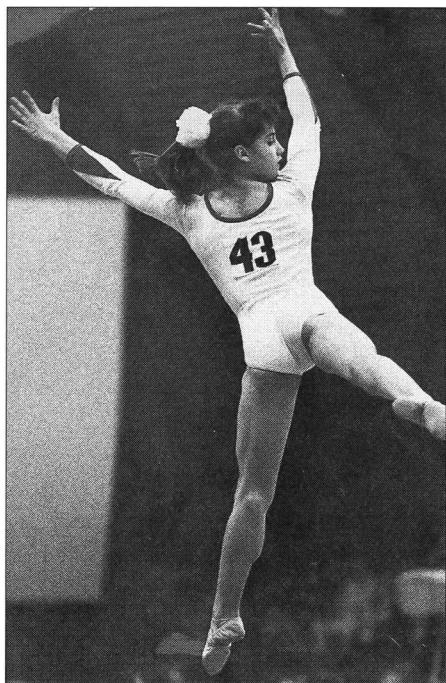


Nadia Comaneci comme on l'a sans doute rarement vue, «au temps des jeunes filles en fleurs...». Il faut savoir que, pour éviter qu'elle ne se déconcentre, on faisait en sorte de la «priver» de toute forme d'émotions...

“L'intérêt supérieur de la nation”

— Je connais Dumitrescu depuis longtemps: il a raison! Jusqu'à maintenant, il n'était pas rare, en effet, que l'intérêt de la jeune fille ou de la fillette passe à l'arrière-plan, hélas! J'ai personnellement toujours combattu pour préserver l'homme ou la femme dans l'athlète, si jeune soit-il. Malheureusement, il est arrivé que certains de mes confrères, entraîneurs, voire médecins, abdiquent face à ce que l'on disait «l'intérêt supérieur de la nation».

Il y a donc eu des drames, chez nous comme en URSS par exemple. Il est arrivé que des gymnastes, poussées à prendre tous les risques, meurent tragiquement ou soient condamnées à la chaise roulante.



Nadia Comaneci a ici 13 ans: sa grâce juvénile est réelle. C'était en 1975. Qu'en reste-t-il?

— On a parfois évoqué aussi certaines «manipulations» de l'adolescence de ces femmes-enfants. Cela touchait notamment à leur menstruation.

— On a observé que la pratique assidue de la gymnastique, ou d'autres sports analogues, retardait d'environ un an l'apparition des premières règles. Il ne semble pas qu'il y ait eu tentative de «manipulations» comme vous dites. Et d'ailleurs, notre pays était, Dieu merci, très en retard aussi quant à l'accès à l'arsenal des produits pharmaceutiques dangereux...

— Quels sont les dommages effectivement constatés en relation avec un entraînement intensif précoce?



Il est quasiment impossible d'énumérer le nombre de succès qu'ont remportés ces jeunes filles: grâce à un entraînement et une discipline assidus, c'est vrai, mais aussi grâce à leur souplesse d'enfants... plus jeunes que leur âge officiel.

— Il s'agit bien évidemment de certaines tendinites, mais aussi et surtout de problèmes, trop souvent irréversibles, affectant la colonne vertébrale. Quand on exige trop d'un organisme en pleine formation... Maintenant que notre sport est en train de redevenir plus humain, on peut logiquement espérer que l'on aura les moyens de privilier la prévention des dangers qui guettent les très jeunes athlètes.

— D'ailleurs, beaucoup sont d'avis — et j'en suis — que la gymnastique artistique féminine de haut niveau est condamnable parce qu'elle va à l'encontre des principes admis en vue de la protection de l'enfance.

— Il est clair que certains apprentis sorciers n'ont cessé de jouer avec le feu. C'est-à-dire certaines capacités physiques extraordinaires des fillettes prépubères, leur aptitude à obéir aux ordres, mais aussi les exigences de la haute compétition et, donc, celles des entraîneurs, des dirigeants, des parents et... des spectateurs, ne l'oubliions pas. Dorénavant si, dans notre société, l'on parvient à accorder davantage d'importance à la personne humaine, et un tout petit peu moins aux performances et aux médailles et si, de surcroît, l'on sacrifie davantage à la prévention plutôt qu'à la seule guérison, alors la gymnastique artistique féminine peut redevenir à la fois belle et naturelle.

— Qu'en est-il de l'après-compétition, sur les plans social, professionnel, et quant à la santé?

— Si l'on considère les choses de manière un peu superficielle, on a tendance à oublier que bon nombre de nos jeunes gymnastes, soigneusement sélectionnées pour leurs qualités exceptionnelles, rappelons-le, se sont ensuite

avérées des entraîneurs ou des experts extraordinaires. On n'insiste peut-être pas assez sur le fait que, chez nous, en l'état passé (et actuel!) de notre société, la motivation des sportifs d'élite était telle qu'elle amenait les meilleurs à se forger des qualités peu communes. Et puis, on le sait, notre système sportif faisait qu'au-delà de son temps de performances, l'avenir social et professionnel du jeune homme et de la jeune fille trouvait tout naturellement place dans son sport favori. Désormais, tout porte à croire que, dans ce domaine aussi, l'on va être en mesure de respecter davantage, de cas en cas, les aptitudes et les goûts des athlètes, ainsi mieux intégrés à une société plus humaine.

— D'autre part, pourriez-vous nous dire quelques mots de Nadia Comaneci, que vous avez sans doute très bien connue, et qui est la sportive roumaine la plus célèbre hors de son pays?

“Nadia: une sorte de génie!”

— Volontiers. Je peux dire maintenant, après tant d'années, que Nadia était une sorte de génie. C'était une gamine extraordinairement douée par la nature, plus qu'aucune sportive avant elle. Qui sait, elle constituait peut-être (Mme Dumitru sourit) l'expression d'une mutation génétique. Bref, elle possédait des qualités tout à fait invraisemblables.

Cela concernait la mémoire motrice, mais aussi l'invention. Par exemple, quand le technicien, c'est-à-dire Bela Karoly, lui parlait d'une faute technique, mais sans encore savoir comment la résoudre, Nadia trouvait aussitôt, à son âge, la solution.



Nadia Comaneci à l'âge de 14 ans.

Autre chose d'intéressant à son sujet: elle avait une habileté technique elle aussi extraordinaire. Quand nous nous trouvions en tel pays, et que tout à coup, dans l'hôtel par exemple, nous étions confrontés à tel appareil sans du tout savoir comment l'utiliser, nous nous tournions vers la petite: «Nadia, comment faire?» Et elle, sans hésiter, tournait aussitôt le bouton qu'il fallait, pour enclencher ou déclencher.

Tenez, à Montréal, quand je travaillais avec les appareils de physiothérapie, nous avions avec nous beaucoup d'assistants. J'ai dit à Nadia: «Maintenant, je dois travailler à quatre appareils, qui servent à ceci et à cela. Qu'est-ce que tu en penses?» Nadia, aussitôt, a fait les manipulations techniques correctes, et puis elle s'est mise à les expliquer aux autres sportifs. Il y avait en elle, à chaque fois, comme une étin-

celle qui jaillissait, toujours au bon moment: quelque chose de tout à fait spécial!

A part ça, elle a travaillé très très durlement, au prix de grands sacrifices. J'aimerais ajouter que le personnage de Nadia Comaneci tellement discuté maintenant, elle n'a pas été seule à le façonner. J'irais jusqu'à dire qu'elle n'est elle-même responsable de la mauvaise part de la Nadia d'aujourd'hui que pour 1 à 2 pour cent. Pour le reste, c'est notre société qui est coupable. Nadia était au cœur des préoccupations des dirigeants, habiles à la manipuler, à la priver d'une véritable affection et, finalement, à profiter au maximum de cette très jeune fille.

Nadia, c'était en fait une personne à l'affection pas très profonde. Mais il lui était carrément interdit de s'émouvoir! Ils l'avaient éduquée dans ce sens-là!

Savez-vous que Nadia n'avait même pas la permission de donner une caresse à un enfant. Plus même, on avait réussi à l'empêcher de s'émouvoir devant une fleur. En outre, quand on ouvrait une porte, il lui était interdit de céder le passage à une personne plus âgée. Bref, il lui fallait toujours et partout incarner le stéréotype qu'ils avaient créé pour elle.

Aujourd'hui, tout cela a laissé des séquelles dans sa vie. Très intelligente, Nadia n'est pas une personne vraiment gaie...

– Mais auparavant?

«Elle a lavé l'honneur du sport»

– C'est difficile à dire. Pour avoir vécu à ses côtés, je crois tout de même qu'elle pouvait être gaie. Et puis, maintenant, voilà qu'elle découvre la vie, mais sans encore maîtriser tous les critères pour l'apprécier au mieux. C'est maintenant qu'elle peut enfin vivre sa vie. Les années qui viennent vont être déterminantes.

– *Il lui faut donc une personne qui pourrait l'accompagner tout au long de cette période de transition. Mais il semble qu'elle est tombée aux mains...*

– D'après ce que je sais, elle devrait aller s'établir au Canada: je crois que c'est une bonne solution pour elle. Il semble qu'elle va y vivre avec un ingénieur du pays.

Plus j'y réfléchis, plus je pense que Nadia endure aujourd'hui les séquelles du mauvais traitement psychologique qu'elle a subi à une certaine époque, et qui font qu'elle a encore tant de peine à apprécier justement certaines situations de la vie ordinaire. Elle n'y était tout simplement pas préparée.

– *Avait-elle au moins pu vivre en Roumanie quelques années de répit, ou bien fut-elle toujours un personnage?*

– Elle a toujours été un personnage. A une certaine époque, les dirigeants ont eu très peur qu'elle s'en aille. Car «la gloire de la Roumanie» devait rester ici, ils n'avaient aucun scrupule à ce sujet. Et, là-contre, elle ne savait jamais comment lutter. Elle s'imaginait à tort qu'en entretenant des relations avec certaines personnes, disons d'un niveau élevé, elle pourrait résoudre ces problèmes. Erreur encore, car tous ses faits et actes étaient contrôlés.

Les années ont passé. Comme entraîneur, Nadia n'avait plus à travailler aussi durement que par le passé. Mais elle était saturée d'une activité encore et toujours dirigée. Aujourd'hui l'on peut dire qu'à l'approche de la tren-

taïne elle se trouve comme une fille au sortir du pensionnat: tout est nouveau pour elle! (Aujourd'hui, tout est nouveau pour la Roumanie et pour les Roumains... C'est tellement vrai que la Nadia Comaneci de 1990 est peut-être l'incarnation la plus révélatrice de la Roumanie nouvelle... Mais Mme Dumitru poursuit):

Voyez-vous, ce qu'ils ont fait avec Nadia, ils l'ont fait partout. Par exemple, les «travaux scientifiques» de Mme Ceaușescu... Elle ne pouvait être gymnaste, bien sûr, mais sa mégalomanie la faisait s'approprier tout ce qui, pensait-elle, la comblerait d'honneurs.

— En 1982 déjà, on m'a parlé des relations de Nadia avec Nicu, le fils dépravé des Ceaușescu...

— Je ne peux pas en dire grand-chose car, alors, je n'étais plus à ses côtés. Tout ce que je sais, c'est que Nicu s'était beaucoup intéressé à elle et que, peut-être, il a eu à un certain moment lui aussi une néfaste influence sur sa vie.

— Et sa fuite, au début de décembre, a produit un véritable choc dans le pays?

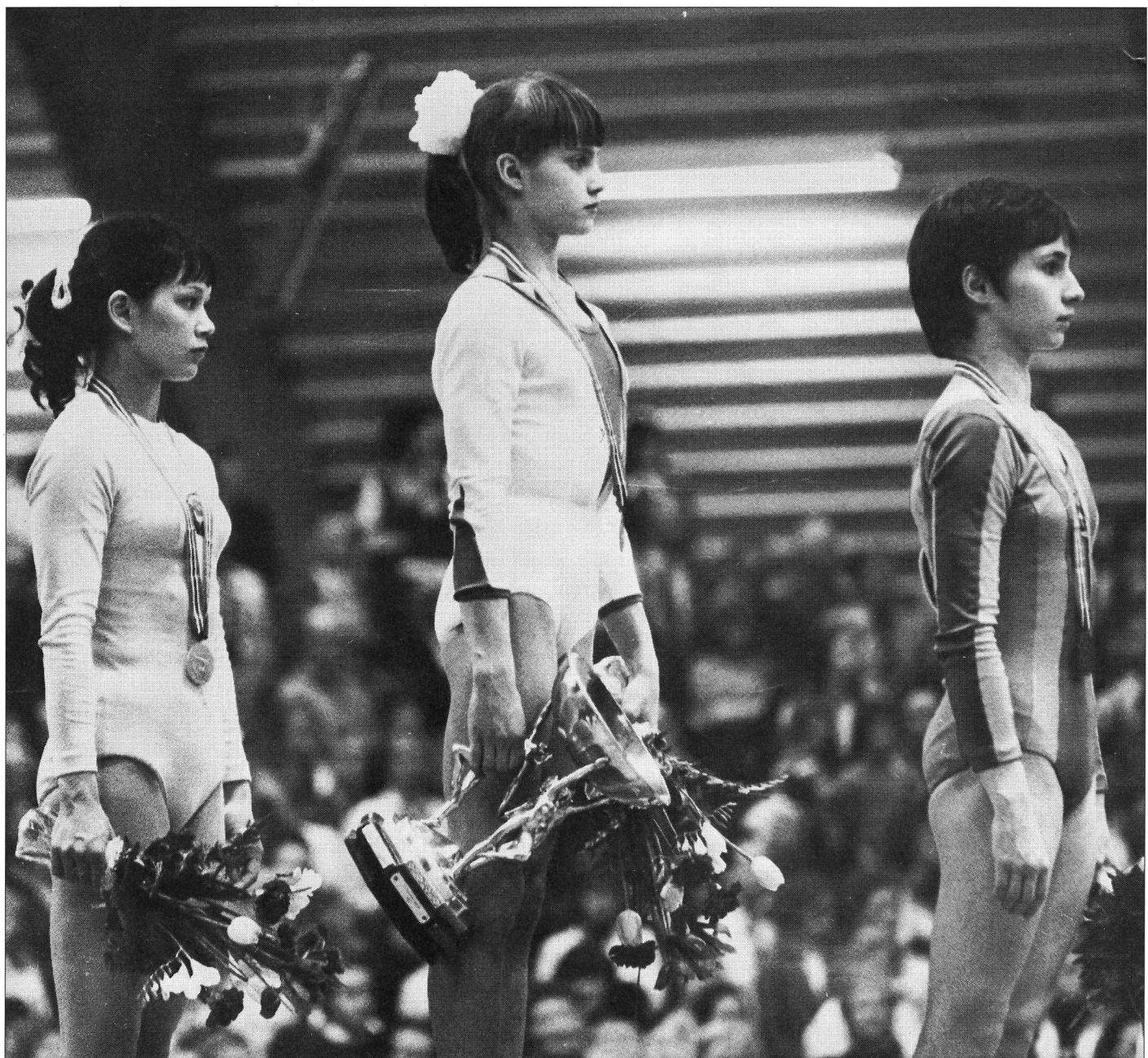
— Oh oui! Et tout de suite on a dit que Nadia avait trahi la Roumanie. A mon avis — et je l'ai confié à mes amis, à droite et à gauche —: Nadia a lavé l'honneur du sport...

Voyez-vous, la vie des vedettes est très difficile, surtout quand, chaque jour, elles vivent sous la loupe des médias. Et, après coup, on a raconté ceci et

cela sur elle et sur sa fuite. Sauf que, vous savez, nous, les Roumains, nous avons tendance parfois, en vrais Latins, à bavarder à tort et à travers...

— Voici donc ma dernière question: s'il existe partout une préparation à la performance y a-t-il, à votre connaissance, une véritable préparation à la vie de vedette, tout au moins sur le plan sportif?

— Il y a des psychologues spécialisés, des «préparateurs», mais je ne crois pas qu'il s'agisse d'une préparation proprement dite à la vie de vedette. Je pense que l'on touche, là, à la psychologie de l'entraîneur qui, lui, est à même d'aider la vedette à être et à vivre la personne particulière qu'elle est devenue. ■



Les trois meilleures des championnats d'Europe d'Oslo, en 1975: Nadia Comaneci au centre, la Soviétique Nelly Kim à gauche (2e) et Annelore Zinke, de l'Allemagne de l'Est (3e).

L'âge biologique plus important que l'âge chronologique

Prof. Constantin I. Bucur

J'ai eu maintes fois l'occasion de parler du professeur roumain Constantin I. Bucur, et MACOLIN a bénéficié à plusieurs reprises déjà de sa collaboration. Spécialisé dans la recherche scientifique orientée vers le sport, il a longtemps dirigé le Centre de Timisoara. Puis il est venu s'établir à Mannheim (RFA) où il poursuit son travail avec des moyens rudimentaires, certes, mais avec beaucoup de passion. L'étude qu'il nous propose, ci-après, ne manque pas d'intérêt et son système rappelle un peu, avec des exercices apparentés, le numéro 10 de la série «Fit-Parade», publiée il y a bien longtemps déjà par la Commission Sport pour Tous de l'ASS, et intitulé «Le test de la forme». (Y.J.)

Les recherches les plus récentes prouvent ce que l'on savait ou supposait déjà, à savoir que l'âge chronologique, correspondant au jour de la naissance, n'exprime pas toujours avec fidélité l'état fonctionnel de l'organisme humain au cours des différentes étapes de la vie. Ce phénomène est souvent très marqué chez les jeunes, mais il est aussi visible et vérifiable chez les adultes. Mettez deux personnes de 30 ans l'une à côté de l'autre, par exemple: on dira de celle-là qu'elle fait plus jeune que son âge, et peut-être le contraire de celle-ci.

Dans ce cas, la conduite de vie peut évidemment jouer un rôle important, aussi bien en ce qui concerne la conservation de la jeunesse physique que l'apparition précoce des signes de vieillesse, l'accélération de la dégradation physique pouvant alors avoir plusieurs causes: causes génétiques, mauvaise qualité du système nerveux, déséquilibre de l'alimentation, état de stress permanent, insomnies prolongées, abus d'alcool, de tabac, etc.

L'état de santé de l'être humain contemporain se manifeste par sa vigueur face à son milieu social. La connaissance objective de son «âge biologique» (âge qui ne correspond pas nécessairement à celui du jour de la naissance, mais aux facultés effectives présentées à un moment donné de la vie) permet à l'individu de prendre plus facilement conscience de son état de santé et, par conséquent, d'une composante – parmi d'autres – de sa capacité de travail. Cette prise de conscience peut l'inciter à faire ce qu'il faut pour se situer et pour se maintenir en forme physique optimale.

Comment calculer son âge biologique?

Il existe une façon simple et efficace de déterminer la capacité motrice de l'organisme par rapport avec son âge: l'observation de son propre corps, nu, dans un miroir. En la répétant régulièrement, on peut voir apparaître certaines déformations. Une fois la cause découverte, il sera alors plus facile soit d'éliminer ses effets, soit de lutter contre eux.

Observation du corps dans un miroir

Les déformations suivantes peuvent être observées:

Tête, cou:

- tête inclinée
- cou déformé

Epaules, omoplates:

- épaules affaissées ou asymétriques
- trop ou pas assez d'espace entre les omoplates

Bras:

- bras déformés, atrophiés

Colonne vertébrale:

- cyphose, dos rond, scoliose, lordose, etc.

Thorax:

- thorax aplati, étroit, asymétrique

Abdomen:

- gros, ballonné, flasque, etc.

Bassin, hanches:

- bassin et hanches asymétriques, atrophiés, etc.

Jambes:

- genou valgus (tourné en dehors), varus, etc.
- pieds plats, pied valgus, etc.

Après s'être minutieusement observé dans le miroir, le sujet souligne dans le texte et, éventuellement, sur le schéma, le défaut reconnu.

Dans l'exemple que nous avons choisi (voir schéma), le sujet a trouvé: dos rond, abdomen ballonné, pieds plats.

Mais il est bien clair que le miroir ne suffit pas à évaluer l'état de sa condition physique à un âge donné. Entre 1984 et 1986, en Roumanie, nous avons établi un système de contrôle individuel expérimenté sur quelque 3200 sujets. Il se composait de 4 exercices à exécuter au mieux de ses possibilités, les résultats donnant l'âge biologique correspondant.

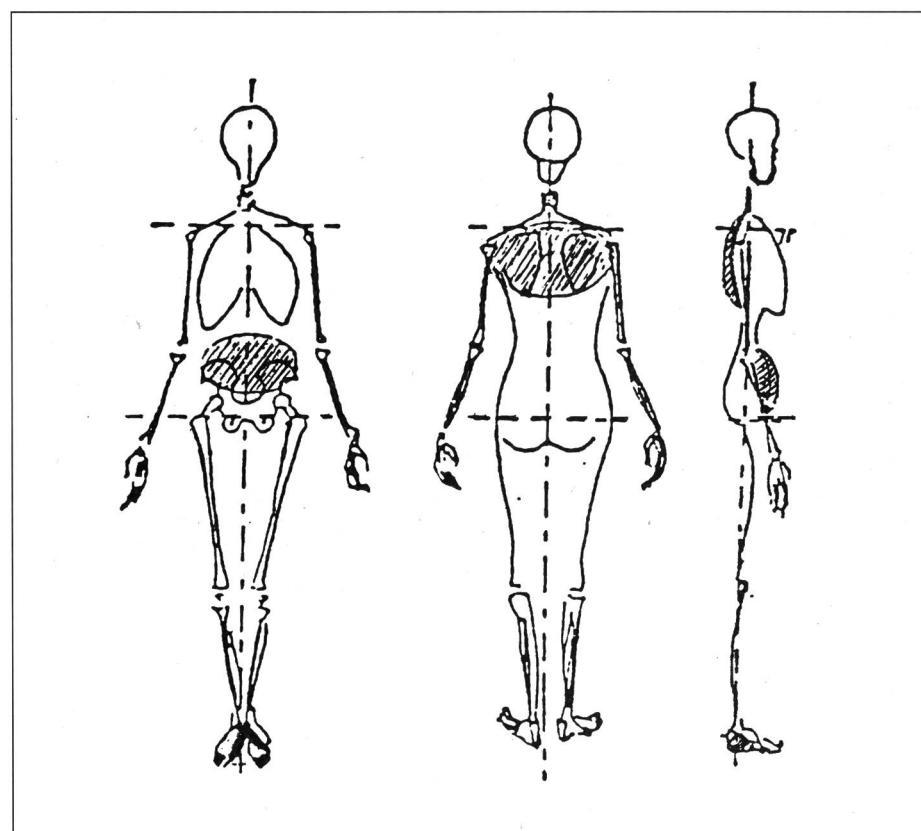


Schéma.

Exercices permettant le contrôle individuel

Exercices	Hommes					Femmes				
Age	20-24	25-29	30-39	40-49	50-59	20-24	25-29	30-39	40-47	48-59
Saut en longueur sans élan (en mètres): force des jambes	2,20	2,10	2,00	1,80	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10
A l'appui facial: flexion des bras (nombre de fois): force des bras	15	13	10	8	5	6	5	4	3	2
Couché sur le dos: flexion du tronc en avant (nombre de fois): force de l'abdomen	16	14	12	10	8	10	8	6	4	2
Course: H: 1000 m F: 500 m (temps): endurance/résistance	3'26"	3'33"	3'46"	3'49"	4'02"	2'15"	2'30"	3'00"	3'30"	4'00"

A plus de 60 ans, l'essentiel est de se sentir «bien», de se sentir «jeune».

Observation

Après avoir passé les 4 épreuves de contrôle, le sujet compare les résultats obtenus avec ceux du tableau et il peut alors situer à quel âge correspond sa capacité de performance.

Ainsi, par exemple, si un homme de 60 ans a sauté 1,80 m en longueur, a exécuté 8 flexions des bras à l'appui facial, 10 flexions du tronc en avant à partir de la position couchée sur le dos, et a réussi 3'40'' sur 1000 m, on peut dire que son âge biologique est de 40 ans. Mais la constatation inverse est aussi possible: un jeune homme de vingt ans, par exemple, qui ne saute que 1,60 m en longueur, qui ne réussit que 5 flexions des bras, que 8 flexions du tronc en avant et que 4'02 sur 1000 m a un âge biologique de 50 ans.

Pour préciser davantage encore l'âge biologique, on peut compléter ces données par le verdict du miroir, dont il a été question auparavant et auquel il faut bien sûr donner une importance relative. Il pourra aboutir soit à une bonification, soit à une pénalisation.

Par exemple:

- Le sujet ne présentant aucune déformation physique reçoit un point de bonification, ce qui correspond à quelques années d'âge en moins sur le plan biologique;
- Le sujet qui comptabilise plus de deux déformations (trois, par exemple comme pour le cas présenté par l'illustration) est, par contre, pénalisé d'un point et rétrograde au groupe d'âge supérieur.

Conclusion

De même qu'une absence d'entraînement additionnée de mauvaises postures et d'une vie déréglée contribuent à augmenter rapidement l'âge biologique, de même l'exercice régulier, la gymnastique de maintien et une vie bien ordonnée permettent de prolonger la jeunesse.

Ces affirmations ont été largement confirmées par les tests que nous avons fait subir à l'échantillon de 3200 sujets dont il a déjà été question. Nous avons notamment constaté que 42 pour cent des personnes relativement âgées qui en faisaient partie étaient au bénéfice d'une *capacité de performance supérieure à la normale*, alors que 31 pour cent de jeunes présentaient des *signes évidents de vieillissement précoce*. ■

Les Roumains face à Barcelone

Le Prof. Constantin I. Bucur sort, depuis sa résidence de travail de Mannheim, de nombreuses brochures dont le contenu témoigne de ses recherches et de ses observations. Il vient d'en consacrer une (dans la langue de son pays, mais je sais que nous avons des lecteurs qui comprennent le roumain) à la préparation des athlètes de Roumanie en vue de la grande échéance olympique de Barcelone, en 1992.

Ceux qui désireraient se procurer cette brochure (et d'autres peut-être), ou entrer en relation avec l'auteur peuvent s'adresser directement à lui:



Prof. Constantin I. Bucur
Johann-Schütte-Strasse 14
D - 6800 Mannheim 31

VIVRE
INTENSÉMENT
AVEC LE
RAIL

Rabais spécial pour les groupes
Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...
65 pour cent de réduction sur les
prix ordinaires.

Demandez le prospectus à votre
service J+S.

