**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 3 (1946)

**Heft:** 18

**Artikel:** Questions actuelles d'hygiène sportive

**Autor:** Sandoz, L.M.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-996804

**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:** 14.07.2025

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

OFFICIEL

# JEUNESSE FORTE PEUPLE LIBRE

Journal des chefs romands de l'instruction préparatoire

Editeur : Office central pour l'instruction préparatoire, la gymnastique, le sport et le tir (O. F. I.)

Macolin, février 1946 N° 18

C'est une erreur, je vous l'affirme, de ne veiller qu'à la formation de l'esprit et du raisonnement, sans se préoccuper du développement des forces physiques et morales de l'individu. Cette erreur conduirait à la ruine des forces humaines. **Pestalozzi.**

## Questions actuelles d'hygiène sportive

Il n'est pas de mise que l'on continue de croire dans les milieux sportifs de notre pays que l'hygiène générale de celui qui pratique l'exercice physique ne s'adresse qu'aux seuls champions. Ce serait une erreur de poursuivre dans cette voie et de s'estimer libre de toute lisière parce qu'on pratique le tourisme à ski ou tout autre sport hivernal sans avoir la compétition comme but.

L'hygiène sportive est une nécessité pour chacun d'entre nous qui, quittant son habit quotidien, s'en va, quelques jours ou semaines durant, modifier son genre de vie et éventuellement fournir des efforts physiques auxquels il n'est pas accoutumé. Il est notoire que nombre d'entre les citadins sont fatigués de par leur labeur professionnel et que le séjour hivernal en plaine, dans l'atmosphère engluée des villes, les a également prédisposés à des atteintes multiples par déficience de leur organisme, par fléchissement de la résistance nerveuse. Les cas de surentraînement ou de simple fatigue d'origine sportive ne sont pas si rares pour qu'on se permette de mépriser une science relativement nouvelle et simple qui a pour objectif l'amélioration du niveau moyen de santé.

### Ce qu'il faut savoir de l'entraînement

La pratique du sport, quel qu'il soit, ne doit jamais entamer l'intégrité de l'organisme et le Dr. A. Delachaux, médecin de l'A. S. C. S., a fort bien fait d'insister récemment dans son excellent ouvrage sur la valeur de l'entraînement et les précautions qu'il faut prendre pour le mener à chef sans danger. L'alpinisme hivernal et la compétition ne sont en fait pas si différents qu'il faille donner des directives différentes dans les deux cas ! Comme l'indique le distingué médecin auquel nous venons de faire allusion, le travail physique a pour but de stimuler les réactions défensives de l'organisme contre la fatigue. L'entraînement bien compris doit donc nous forger une cuirasse qui nous protège contre l'apparition d'un état précoce d'épuisement et nous permettre d'affronter les épreuves de la vie avec entrain et facilité. Or, sait-on que cette faculté d'adaptation de l'homme est fonction de l'âge, de la constitution, du sexe, de l'alimentation, de son équilibre nerveux et hormonal, de son degré de saturation en vitamines, de son état psychique, de l'absence de soucis, etc ? C'est dire que la préparation au sport, si l'on veut ranger de son côté tous les éléments favorables, n'est pas affaire de dilettante.

Il en est qui croient tout candidement que la préparation athlétique est achevée en quelques jours d'exercice sur la neige des hauteurs parce qu'on aura acquis un semblant de technique, une nuance de virtuosité, qui en impose aux spectateurs bénévoles. C'est là flagrante impéritie. L'entraînement nécessite d'abord pour le citadin, une accoutumance à l'effort physique qui lui fait défaut et qui ne devra jamais s'allier à une fatigue d'ordre pathologique traduisant une

mauvaise régulation nerveuse, respiratoire ou circulatoire. La conduite de l'entraînement doit être progressive et l'on admet en général que pour des courses fixées en janvier ou en février, la mise en train doit débuter au mois d'août déjà.

Cette attitude semblera curieuse peut-être aux lecteurs qui s'imaginent que l'adaptation de l'homme est quasi instantanée. En vérité, nous devons le confesser, il n'en est rien. Tout comme l'atavisme et la tradition interviennent dans la formation du marin britannique, seul l'entraînement du corps lui confère la souplesse nécessaire, la résistance voulue, l'harmonie psychophysique indispensable aux succès futurs. Depuis les travaux récents d'ailleurs, on s'est aperçu que quantités de facteurs interviennent dans la préparation à l'effort. L'altitude par exemple est trop négligée. L'être humain sait adapter son appareil circulatoire (coeur et vaisseaux), ses poumons, son taux d'hémoglobine à une altitude donnée, de sorte que l'alpiniste qui s'entraîne à 500 mètres pour se préparer à des courses de tourisme ou de compétition qui se dérouleront entre 1800 et 3000 mètres ne sera pas du tout placé dans les conditions optima du travail. Certes, ce ne sont pas là des données absolues, mais le fait est connu et tout changement d'altitude implique, de la part du corps humain, un effort d'adaptation qui l'empêche de rendre au maximum ce qu'il peut normalement rendre.

D'autre part, on fait foin, chez les jeunes surtout, des manifestations catarrhales hivernales les plus diverses lorsqu'une excursion est en vue ou qu'un concours va se dérouler. De légers rhumes, des bronchites bénignes, des amygdalites subaiguës sont traitées par le mépris et l'on s'aperçoit que l'on a fait fausse route. Souvent, il est trop tard pour réparer le mal. Il est de toute nécessité, selon l'avis médical, d'éviter de s'exposer dans ces conditions, le bénéfice de l'audace risquant d'être maigre ! De plus, on ne sait peut-être pas assez, si nous en jugeons les observations faites, consacrer au repos le temps nécessaire à la récupération pleine et entière des forces après l'effort. On dit couramment, c'est chose entendue, que la fatigue causée par un travail disparaît sous l'influence d'une autre dépense physique ou intellectuelle. C'est revenir sur le chapitre de la monotonie des excitants.

Le sport et l'athlétisme sont donc, si l'on observe les règles élémentaires d'hygiène, des facteurs indéniables de santé individuelle et collective.

**L. M. Sandoz.**

---

## ÉCHOS ROMANDS

**VALAIS.**

# Rapport d'activité pour 1945

Malgré les nombreuses difficultés rencontrées, l'année 1945 permit à l'Instruction préparatoire de poursuivre sa mission et d'intéresser toujours plus tous les milieux de notre population, en apportant ainsi à la jeunesse de la plupart des communes valaisannes les bienfaits de l'éducation physique.

**Information.** — Les instances cantonales responsables de l'I. P. ont contribué à faire connaître et apprécier l'Instruction préparatoire :

a. par de nombreux articles et communiqués publiés par la presse toujours très obligeante à l'égard de l'I. P. ;
b. par des circulaires et des instructions aux moniteurs, associations, administrations, etc. ;
c. par le film projeté à l'occasion des séances d'information, des cours de cadres cantonaux et des cours complémentaires obligatoires ;
d. par un contact direct avec la jeunesse, établi à l'occasion de conférences données dans les communes au printemps 1945.

Grâce à la collaboration d'une équipe de conférenciers dévoués, 35 communes ont été visitées. Les résultats furent excellents, tant par l'action directe sur les jeunes gens que par le contact que ces séances d'informations permettent d'établir avec les autorités. C'est aussi sur place, en discutant avec les chefs, que l'on peut se rendre compte le mieux des difficultés qu'ils rencontrent dans l'accomplissement de leur tâche et de les conseiller judicieusement.

Les Chefs d'information I. P. des cantons romands ont tenu leurs assises d'automne à Sion, le 17. 11. 45. Cette séance, présidée par M. Hirt, chef de l'OFI., permit un échange de vues sur la nouvelle orientation de l'I. P. et la rédaction de la nouvelle ordonnance. A l'issue de cette séance, les délégués ont adressé une résolution exprimant les voeux des Romands à M. le conseiller fédéral Kobelt, chef du Département militaire fédéral.

**Bureau cantonal.** Sous présidence de M. Paul Morand, le Bureau cantonal a tenu 3 séances et le Comité directeur une.

**Cours de cadres cantonal.** Le cours de répétition annuel connut un beau succès. Il est seulement regrettable que des restrictions financières, édictées par l'OFI, nous aient obligé à réduire la participation. Toutefois 160 élèves ont suivi le cours qui s'est déroulé, dans des conditions idéales, à Valère, les 11 et 12 avril.

Le cours de cadres cantonal reste notre moyen de propagande le plus puissant et, à l'avenir,