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: 12 (1955)

Heft: 4

Artikel: Les coaches américains et l'alcool

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996848

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: 17.07.2025

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

tables gazettes, où la poésie n'exclut pas le réalisme : « L'air est parfumé. Le murmure du torrent accompagne le gazouillis des petits oiseaux La neige fond. On ne peut plus glisser sur le derrière. »

La méthode du « mi-temps » favorise la culture générale, et, plutôt que des « fort-en thème », elle forme des enfants « vivants », pour qui les matières des programmes sont choses de la vie.

Une telle formation trempe les caractères. Habitué aux exercices physiques, isolé de sa famille pendant un mois chaque année, l'enfant prend confiance en soi. Il commence à « faire son chemin » — chemin qui a déjà conduit certains d'entre eux, à la sortie de l'école primaire, à aborder avec plus d'aisance les cours commerciaux, les centres d'apprentissages, les usines.

Mais confiance en soi ne veut pas dire égocentrisme. La vie en commun dans un chalet isolé développe également le sens social et l'esprit d'équipe. L'« Aurore » a réuni des écoliers de fortunes et d'origines fort diverses : les « Patrick » bourgeois et les « Mimile » populaires ont appris à se connaître pendant tout un mois de travail et de jeux. Là-haut, il y a moins de querelles et plus d'entraide ; la classe forme un bloc d'amitié autour de l'instituteur.

Dans ses grandes lignes, la méthode du « mi-temps pédagogique et sportif » a été adoptée maintenant dans plusieurs écoles en France et en Belgique. Elle a fait l'objet d'un rapport au congrès de l'Union internationale pour l'éducation en plein air en septembre 1953.

Et déjà ses promoteurs voudraient l'étendre à l'enseignement secondaire et jusqu'à l'université. L'idée paraît hardie. Mais les éducateurs ont pleine confiance en l'avenir. Pourquoi, disent-ils, ne pas prolonger la scolarité en allégeant d'autant le programme de chaque année, et en réservant plus de temps non pas seulement à l'exercice physique, mais encore aux vraies activités culturelles concrètes et vivantes ?

Ce sera, espérons-le, l'école de demain qui fera s'épanouir les « plus belles années de la vie », en formant des hommes plus forts et plus libres.

Marie-Hélène Rompel.

Les coaches américains et l'alcool

En ce qui concerne la formation, le jeu et la stratégie, les coaches et les entraîneurs professent sans doute des opinions très divergentes. Ils admettent toutefois, avec une parfaite concordance, que pour être et demeurer en bonne santé, la règle d'or est la suivante :

Ne buvez pas d'alcool, sous quelque forme que ce soit! Vous savez par votre propre expérience que les boissons alcooliques agissent dans un sens contraire à la parfaite santé, de même que l'alcool exerce un effet paralysant sur tous les sens : vision, sens tactile, coordination neuro-musculaire, portant ainsi atteinte à l'efficacité du jeu d'ensemble du corps et de l'esprit ; et cela rend impossible l'accomplissement de performances maximales.

REGLE No 1 POUR TOUS LES SPORTS
Bud Wilkinson, coach de football, Université d'Oklahoma

L'usage de l'alcool paralyse les réflexes. Tout athlète qui n'est pas strict sur ce point se fait du tort physiquement et n'est pas honnête à l'égard de son équipe.

Charlie Caldwell, coach de football de l'Université de Princeton

Ne te laisse pas aller à boire de l'alcool sous prétexte de te montrer décisif ou sociable. Ce n'est jamais décisif de porter atteinte à son corps ou à son esprit !

Rollie Bevan, entraîneur de l'Académie militaire U.S.

Ne prends jamais d'alcool comme stimulant. L'alcool n'est pas un stimulant ; il est au contraire l'un des plus violents stupéfiants. A quoi bon user de produits qui mettent en danger notre santé et notre avenir.

Carl Snavely, coach de football de l'Université de Washington

Tout coach sait que les boissons alcooliques nuisent à la coordination de l'esprit et du muscle. Elles constituent un handicap et troublent les facultés qui sont les plus importantes pour assurer le succès dans la vie.

Tuss Mc Laughry, coach de football au collège de Dartmouth

Du fait que l'alcool trouble le cerveau et endommage le corps, aucun athlète qui en fait usage ne peut espérer réaliser de grandes performances. Les décisions et réactions rapides ne sont plus possibles.

R. L. Chambers, coach entraîneur d'athlétisme à l'Université de Duke

L'alcool est un faux stimulant qui nuit à l'endurance de l'athlète. Il n'a absolument pas droit de cité dans l'alimentation de quiconque veut exiger le maximum de performances corporelles.

Tom Hamilton, directeur d'athlétisme de l'Université de Pittsburgh

L'alcool est l'ennemi mortel de tout compétiteur qui veut gagner. Il est un très puissant stupéfiant qui vous prive de toute résistance au moment où l'on en aurait le plus besoin.

Adolph Rupp, coach de basketball de l'Université de Kentucky

L'alcool n'apporte rien à personne, ni à l'athlète, ni à qui que ce soit. Il détruit les réflexes et affaiblit dans une notable mesure la faculté de jugement et la juste détermination.

Howald Hobson, coach de basketball de l'Université de Yale

Jouer avec un poison tel que l'alcool occasionne une surcharge de tes organes, ce qui peut entraîner de sérieuses conséquences. Cela n'est aucunement souhaitable, que ce soit sur le plan spirituel, social ou corporel. (Extrait de « Scholastic Coach »).

Ne bois pas d'alcool, sous quelque forme que ce soit. Ce n'est ni un aliment. ni un stimulant, mais un poison qui s'attaque à tout le système corporel. Il détruit la fine harmonie de l'esprit et du muscle, empêche les décisions rapides et diminue très fortement l'endurance. Il n'est pas nécessaire d'être un génie pour mesurer ce que cela représente de perte pour un athlète ou pour toute autre personne. L'alcool rend impossible la réalisation de grandes performances, que ce soit sur la place de sport, dans la salle d'études ou dans la vie de tous les jours. C'est pourquoi chaque entraîneur se fixera comme première et plus importante règle : « Pas d'alcool ! » Fais-en aussi ta règle de conduite No 1. N'accepte pas d'alcool pour « faire comme les autres ». Ce n'est ni très courageux, ni très sociable, mais par contre un parfait non-sens que d'introduire dans son organisme un produit que l'on sait parfaitement nuisible.

ALKOHOLERZIEHUNG, 1730, Chicago Ave, Evanton