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: 21 (1964)

Heft: 5

Artikel: Aspect médical de la préparation à la compétition [suite]

Autor: Grandjean, Etienne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996341

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

ture, osent élever le niveau de l'énergie individuelle et du courage dont dépend la survie de l'homme en tant qu'espèce.
Qu'un homme joue son adresse contre sa vie voilà qui implique des éléments déterminants bien éloignés de l'intérêt personnel. Le courage réfléchi ne peut ni ne doit être chassé de la vie, et ceux d'entre nous qui ont des enfants doivent admettre qu'il est meilleur pour eux d'affronter le danger et, s'il le faut, nous devons être prêts à les voir l'affronter.

... une puissance qui demeurerait refoulée en nous-mêmes

La dernière décennie représente une phase singulière dans l'histoire du sport. On a vu paraître le nouveau professionnalisme, non seulement parce que le sport est payé, directement ou indirectement, mais aussi parce que le sportif consacre tout son temps et toute son énergie au sport, à l'exclusion de toute autre activité professionnelle — ce que Borotra a justement regretté.
Chaque pays cherche à rehausser le prestige national par des prouesses physiques, que ce soit pour établir de nouveaux records de vitesse ou d'altitude en avion à réaction, ou pour s'enfoncer dans les abysses, ou escalader les plus hautes montagnes du monde. Il semble que l'on ait posé trop peu de questions sur les moyens et les mobiles ; on ne cherche qu'à grandir la gloire nationale.
Moins que toute autre forme de l'athlétisme, moins peut-être que tout autre sport, la course ne peut se dégrader pour s'ajuster à cet état de chose. Il y a 18 ans, quand Zatopek a été le premier à courir soixante fois le même sprint d'un quart de mile en 80 secondes, pendant une seule séance d'entraînement, je me suis demandé s'il était encore possible de devenir un athlète international et de faire quoi que ce soit, hors s'entraîner.
Mais, chose étrange, personne ne m'a démontré que la course de demi-fond soit une activité à laquelle il est nécessaire et souhaitable de consacrer tout son temps et toutes ses forces.
Se consacrer au sport pendant ses loisirs jusqu'à ce qu'un travail vous dévore, c'est le chagrin et le bonheur tout ensemble de l'amateur à la vieille mode — une voie que tout athlète est toujours libre de choisir, si difficile et rare qu'elle soit. Mais l'athlète qui choisit d'être payé pour faire du sport n'en est pas moins un sportif. Lui aussi doit opter, et souvent il échange des avantages à court terme contre des problèmes à long terme. Je pense que nous devons nous rendre compte qu'il en est conscient.
Je pense que le sport survivra aux problèmes moraux et administratifs qui l'assaillent maintenant. Pour une bonne raison : le sport a des fondements individuels et une signification individuelle, il n'est pas affaire nationale ou morale. Nous ne courons pas parce que notre pays a besoin de prestige, ni parce que nous pensons que la course nous rend meilleurs, mais parce que nous y prenons plaisir et parce que c'est plus fort que nous. Pour chacun de nous, le sport nous donne une chance de libérer une puissance qui demeurerait refoulée en nous-mêmes. Je suis sûr qu'en chaque homme réside ce besoin de lutte, et plus nos existences se limitent par ailleurs, plus il est nécessaire de trouver une issue à ce profond désir de liberté.
Nul ne peut dire : « Vous ne devez pas courir plus vite que ça, ni sauter plus haut que ça. » Le sportif, consciemment ou inconsciemment, cherche cette satisfaction profonde, ce sens de la dignité personnelle qui apparaissent quand le corps et l'esprit sont parfaitement coordonnés et parfaitement maîtres d'eux-mêmes. Pour un jeune homme, il y a peu de domaines qui donnent à espérer cette perfection, comme une éphémère fin en soi. Pour l'athlète, l'esprit humain est indomptable.
Article paru dans « Le Courrier » de l'Unesco, janvier 1964.

Aspect médical de la préparation à la compétition [1)]

Prof. Etienne Grandjean

3. **Saines habitudes de vie**

Usure inutile

Le sportif de compétition doit veiller à ne pas dépenser inutilement ses forces physiques et psychiques par insuffisance de sommeil, mauvaise alimentation, maladie, intoxication, soucis et conflits, etc. Sinon, il ne tarde pas à voir sa résistance décliner, sa condition physique se détériorer, sa volonté et son influx nerveux disparaître.

Sommeil et récupération

Durant la période d'entraînement et celle qui précède immédiatement la compétition, un profond et long sommeil constitue l'une des conditions essentielles de l'entretien d'une excellente condition physique. Pendant le sommeil, les forces dépensées au cours de la journée sont reconstituées par l'accumulation de réserves d'énergie : tous les organes — et même toutes les cellules — font alors leur plein d'énergie. Les besoins de sommeil d'un sportif de compétition sont élevés, car les efforts physiques de l'entraînement nécessitent beaucoup d'énergie. Autrement dit, il y a ensuite de lourdes pertes à compenser. A cela s'ajoute le fait que dans maints organes — dans la musculature notamment — la substance cellulaire se modifie au cours de l'entraînement. C'est ainsi, par exemple, que sous l'effet d'un entraînement judicieusement pratiqué les muscles se développent parallèlement à leur puissance. Or, c'est surtout au cours du sommeil que s'accomplit cette reconstitution organique.

Durée du sommeil

Pour stimuler tous ces processus de récupération et de reconstitution indispensables, en période d'entraînement le sportif a besoin de beaucoup de sommeil, de calme et de détente. 9 à 10 heures de sommeil par nuit constituent alors une mesure idéale. On aura soin en outre de s'accorder des moments de complète détente après le dîner et après le souper ; la sieste de midi est une excellente habitude.

Insomnie

Avant la compétition, l'excitation qui gagne certains les empêche de trouver le sommeil. De plus, il peut arriver que le sportif soit obligé de se déplacer la veille de la compétition. Souvent, il ne parvient alors

[1)] La première partie de cet article a paru dans le numéro précédent.

pas à profiter des bienfaits d'un véritable sommeil, en raison du lit lui-même, qui ne lui est pas familier, ou de l'atmosphère de bruit dans laquelle baigne la chambre d'hôtel. Quoi qu'il en soit, il est d'une importance considérable, voire déterminante, pour un sportif d'élire domicile dans un quartier calme.
Avant la compétition, on n'absorbera des somnifères sous aucun prétexte. En effet, ces produits, qui demeurent 10 à 24 heures dans le corps, détériorent considérablement la condition physique. Si l'on est sujet à des insomnies, on évitera café et thé ; une petite promenade, une douche tiède à chaude, ou une légère collation favorisent parfois le sommeil.

Tabac

De multiples recherches ont montré que d'une part la nicotine du tabac provoque une certaine excitation psychique, mais que d'autre part elle réduit sensiblement les capacités physiques. Les deux chercheurs américains Westfall et Watts viennent de constater, avec la collaboration de cobayes humains, que le fait de fumer aux ⅔ deux cigarettes en l'espace d'un quart d'heure élève la pression sanguine et accroît la fréquence du pouls. Autrement dit, deux cigarettes suffisent à entamer les réserves dont dispose le cœur au moment de l'effort physique. Plus inquiétantes encore sont les découvertes du chercheur anglais Burn, qui a remarqué que sous l'effet de la nicotine les vaisseaux sanguins qui approvisionnent le muscle cardiaque (vaisseaux dits coronaires) se resserrent. La nicotine entrave ainsi l'alimentation du muscle cardiaque, et donc l'affaiblit. Au cours de nos expériences personnelles, nous avons nous-mêmes remarqué que des rats spécialement dressés, préalablement traités avec d'infimes quantités de nicotine, nageaient (dans un canal spécialement aménagé) bien plus lentement que d'autres rats pareillement dressés mais non traités à la nicotine.
Renoncer tout à fait au tabac devrait donc être d'une évidente nécessité pour tout sportif. Tout particulièrement durant la période d'entraînement et le jour de la compétition. Il est tout simplement absurde de vouloir améliorer la condition physique par l'entraînement et simultanément d'affaiblir l'organisme tout entier par l'usage du tabac.

Alcool

Les méfaits de l'alcool sont si connus qu'il n'y a pas lieu d'en discuter particulièrement ici. Pour un sportif qui s'adonne à un entraînement intense, les doses les plus faibles suffisent déjà à diminuer la volonté et à hâter l'apparition des phénomènes de fatigue. Que des doses supérieures, telles 2—3 verres de vin ou une bouteille de bière, provoquent une sensible baisse de la condition physique, chacun le sait, qui se souvient de ce qu'il ressent à ce moment-là. Malheureusement, on ne cesse d'objecter : « on est habitué à sa bière ou à ses trois décis, on boit son petit verre depuis des années et l'on a fait ainsi les meilleures expériences. » Cette « accoutumance » à l'alcool n'est que le fruit d'une illusion très répandue, d'une idée dénuée de tout fondement. Si ces gens-là renonçaient quelque temps à l'alcool, nul doute qu'ils obtiendraient — après une période de désintoxication progressive — des résultats nettement meilleurs que ceux dont ils semblent se satisfaire.

Bains

A moins que l'on se prépare à des compétitions de natation, nager n'est pas favorable à la condition générale. Il est évident que le rafraîchissement de la peau au contact de l'eau engendre non seulement une modification de la circulation sanguine, mais de l'organisme tout entier. Un sentiment de fatigue se manifeste alors, accompagné parfois d'une sensation de lourdeur des bras et des jambes[1]). On peut en dire autant des bains de soleil prolongés, qui provoquent également une baisse de rendement.

Massage et sauna

Massage et sauna complètent utilement l'entraînement du sportif. Un ou deux massages et un sauna hebdomadaires — autant que possible au début de la semaine — accélèrent et favorisent les processus de récupération. Les bains de sauna présentent en outre l'avantage d'habituer le corps à la chaleur, en prévision des compétitions estivales ou d'expéditions en régions tropicales.

Maladies

Lorsqu'il tombe malade, que ce soit en raison de blessures, de troubles digestifs, de refroidissement ou de n'importe quelle maladie infectieuse, l'athlète évitera tout effort physique. Il se rétablira ensuite d'autant plus rapidement qu'il aura moins exigé de ses forces durant la maladie. Il n'est rien de plus stupide que de s'entraîner lorsqu'on ne bénificie pas d'une parfaite santé. Celle-ci se détériore encore, et tous les efforts déployés en vue d'améliorer la condition physique sont voués à l'échec. On peut en dire autant de la compétition elle-même, les plus petits troubles de la santé se traduisant par des contre-performances.
Lorsqu'il relève de maladie, le sportif attendra d'être complètement rétabli avant de reprendre l'entraînement. Trop de hâte pourrait avoir en l'occurrence de fâcheuses conséquences.

Fièvre

On accordera une attention particulière à toutes les maladies au cours desquelles la fièvre se déclare. Tant qu'il y a fièvre et durant la convalescence, on s'interdira absolument tout entraînement et, surtout, toute compétition. Car la manifestation de la fièvre signifie que des bactéries répandent dans l'organisme des toxines ; et c'est en premier lieu le fonctionnement du cœur qui s'en trouve entravé. A ce moment-là, si le corps est encore sollicité par l'entraînement ou la compétition, c'est la fin des réserves. Et l'on assiste à des défaillances graves, parfois même mortelles. La plupart des défaillances mortelles dont sont victimes des sportifs sont d'ailleurs imputables à de lourds efforts exigés à l'état de convalescence.
On ne saurait oublier qu'en raison de l'énorme charge imposée à son organisme le sportif qui s'entraîne intensément est d'une santé délicate, qui nécessite donc beaucoup de soins. Des examens médico-sportifs réguliers — surtout durant et après la maladie — sont donc très recommandables. (à suivre)

Traduction : Noël Tamini

---

[1]) Note de la rédaction : En Suisse, on exagère la soi-disant mauvaise influence de la natation sur le corps des athlètes. Preuve en est le fait qu'à son arrivée en Suède Elliott eut pour premier souci de trouver une piscine. Ce qui ne l'empêcha pas, le lendemain, de battre un record du monde.