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: 25 (1968)

Heft: 3

Artikel: Jeunesse, sport et alcool

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997664

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: 13.07.2025

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

Il y a un autre fait qui explique que tant d'étudiants n'ont pratiquement aucune activité physique: c'est le manque de loisirs. A Fribourg, seule la faculté de théologie accorde le jeudi après-midi libre à ses étudiants pour la pratique du sport. En dépit des revendications de Monsieur Pally, les autres facultés ne se sont pas encore résolues à cette pratique. La plupart des entraînements doivent donc se donner à des heures incongrues et qui ne conviennent pas à ceux qui en ont peut-être le plus besoin: ceux qui doivent gagner leur vie ou que le manque de dons oblige à un travail de tous les instants.
Cette situation devrait pourtant évoluer, car bien des professeurs encouragent les étudiants à pratiquer la culture physique et les sports. Le recteur en fait partie, et il n'est pas rare de le rencontrer lors de manifestations officielles.
Je terminerai en citant ces paroles de Monsieur Bochenski, ancien recteur, grand mathématicien, philosophe, homme d'église et homme de science: « L'activité sportive, dit-il, n'est pas une affaire étrangère à la nature et aux fins de l'Université. Il est vrai que nous sommes voués à la science, c'est-à-dire à la théorie. Mais il y a deux raisons pour lesquelles cette activité intellectuelle demande, je dirais presque présuppose, un entraînement sportif. D'abord, il est certain qu'un corps mauvais n'est pas la meilleure base pour un bon esprit. Devenu vieux, on peut, peut-être, continuer à vivre sur le capital physique acquis dans la jeunesse. Mais un jeune qui négligerait son corps encourrait sûrement le danger de devenir un estropié quant à l'esprit. Ensuite et surtout, la science est une chose ardue; elle demande une tension de volonté, un caractère que comprennent rarement ceux qui ne la connaissent pas. Or, rien n'est plus nécessaire à l'étude que le sport. »

Jeunesse, sport et alcool

Conférence donnée par M. Marcel Meier, de la direction de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, lors d'une assemblée de la Commission fédérale contre l'alcoolisme consacrée au problème de l'information de la jeunesse sur les dangers de l'alcool.

Plus s'accroît le nombre des personnes travaillant dans les bureaux, les ateliers, les usines ou les laboratoires, plus augmente en même temps leur besoin de compenser cette activité professionnelle par des dépenses physiques naturelles. Que l'on songe, par exemple, à tous ceux qui, de huit heures à midi et de deux à six, sont contraints de rester assis devant leur pupitre ou leur table, le dos courbé, la tête inclinée, les jambes repliées ou croisées. Pensez également à l'ouvrier rivé à sa chaîne de montage et répétant inlassablement la même opération. Et que dire enfin de ces travailleurs intellectuels qui passent leurs journées et leur vie exposés à la poussière des bibliothèques, des musées ou des archives.
C'est dans cette perspective qu'il nous faut considérer le prestige et la vogue que suscitent aujourd'hui les sports. La passion du sport n'est, comme Diem l'a écrit très justement, qu'une forme d'autodéfense de l'organisme contre les atteintes physiques du labeur professionnel et une réaction instinctive pour protéger les forces vitales profondes. Seule une dépense musculaire est à même d'assurer efficacement ce rôle. Le besoin d'une activité physique est une nécessité fondamentale pour l'homme et l'on sait bien que l'appareil musculaire dont l'a doté la nature ne tarde pas à dégénérer s'il n'en fait pas usage. La physiologie nous apprend en effet qu'un organe s'atrophie par défaut d'activité alors qu'il se développe et se fortifie au contraire par l'exercice. Le professeur Hochrein a exprimé sous une forme condensée cette loi générale:

L'inactivité affaiblit,
L'exercice fortifie,
Mais tout excès nuit.

Un exemple patent de ce que nous venons d'affirmer a pu être constaté par beaucoup d'entre nous. S'il nous est arrivé une fois de nous briser une jambe, nous aurons découvert avec un certain effarement, au moment où l'on nous ôtait le plâtre, que notre membre était devenu beaucoup plus maigre (atrophie musculaire). C'est bien la preuve que l'inactivité affaiblit.

Conséquence du manque d'exercice

Lors d'un congrès international de médecine à Stockholm, le professeur Torgny Sjöstrand devait déclarer que les hommes de demain commenceront à vieillir déjà dans leurs plus belles années. La civilisation moderne en rendant toujours plus inutile l'effort physique, qu'elle a remplacé par les commodités de la mécanisation (il suffit de songer à la vie sédentaire que mènent la plupart de nos contemporains et à la place qu'occupe l'automobile dans leur existence), contribue à enlever progressivement à l'individu sa capacité de rendement s'il ne compense son manque d'exercice par une dépense musculaire naturelle et saine.
Sjöstrand faisait allusion à la génération de demain. Or, la guerre de Corée avait déjà permis de relever que parmi les soldats américains de vingt ans, tombés au front, une proportion fort inquiétante d'entre eux présentait des signes évidents de lésions coronaires. D'une manière générale, une telle sclérose des artères cardiaques ne survient qu'à partir de la quarantaine. Toutefois l'enseignement de la guerre de Corée devait montrer, comme on vient de le voir, que ces lésions peuvent être beaucoup plus précoces chez les individus victimes des excès de la civilisation.
Le progrès matériel amène fatalement avec lui des désagréments de tout genre en ce qui concerne la santé humaine. A cet égard, les données numériques suivantes nous paraissent particulièrement significatives: En 1950, il y avait en Suisse 264 487 personnes en possession d'un permis de conduire. Mais à peine dix ans plus tard leur nombre atteignait 865 106! Il ne fait pas l'ombre d'un doute qu'à cette augmentation considérable des véhicules à moteur correspond un accroissement parallèle des maladies de la civilisation (lésions cardiaques, troubles circulatoires, rhumatisme, lésions de la colonne vertébrale).
Les raffinements de la vie moderne ont procuré à l'homme des avantages dans quantité de domaines. Certains travaux qui exigeaient autrefois des efforts physiques considérables s'accomplissent aujourd'hui comme en se jouant. Mais les bienfaits que réserve le progrès apportent avec eux leur rançon. Et c'est tout particulièrement à l'égard de la santé que le bilan se révélera ici surtout négatif. Par suite de nos conditions actuelles de vie, l'humanité se trouve toujours davantage exposée aux atteintes corporelles de tout genre. La santé de notre peuple est en danger permanent en raison de ces maladies dites de la civilisation. Et, malgré la réclame effrénée qui leur est faite, ce n'est pas les innombrables médicaments, produits de synthèse et spécialités pharmaceutiques offerts partout qui pourront remédier à cet état de chose. Un médicament

n'aidera dans la plupart des cas qu'à supporter le mal mais il ne faudra guère en attendre le rétablissement de la santé. On ne pourra parvenir à ce but que par une thérapie faisant appel à l'exercice musculaire trop longtemps ignoré. Ainsi la culture physique et les sports constituent la meilleure prophylaxie et le meilleur traitement des effets fâcheux de la civilisation sur l'organisme. N'est-ce point Arnold Kaech qui a pu dire que le sport était le vaccin le plus efficace contre cette affection de notre temps que représente la vie sédentaire. Il joue en ce sens un rôle extrêmement important pour l'hygiène sociale.

La santé en danger

Nous ne sommes plus guère habitués à porter de lourdes charges, à parcourir à pied de longues distances, à gravir de nombreuses marches d'escalier. Où jadis la force musculaire était nécessaire pour actionner des mécanismes de toute sorte, nous utilisons aujourd'hui de préférence l'énergie électrique ou les moteurs à essence. Une telle évolution s'étend des machines employées à la construction des routes jusqu'aux appareils à laver en usage dans chaque foyer.
Le chemin pour le travail est un itinéraire que l'on parcourt désormais le plus souvent en véhicules à moteur. Les excursions dans la nature se font en grande partie en cars. L'exercice cède le pas devant le confort et le nec plus ultra du progrès consiste à demeurer partout assis.
Des vêtements de bonne coupe permettent mieux de cacher des épaules tombantes, un début d'embonpoint ou des muscles atrophiés que la tenue légère du sportif. Mais le meilleur tailleur est toutefois incapable de modifier en quoi que ce soit les défauts physiques réels. La forme élégante d'une chaussure à talon aiguille cache en même temps le martyre auquel sont soumis les orteils. Personne n'aperçoit le rythme accéléré et de plus en plus inquiétant du cœur de l'homme de nos grandes villes que le manque d'exercices physiques expose aux mêmes dangers que le cœur du lapin domestique comparé à celui du lapin de garenne. Les maladies imputables au défaut d'exercices ont considérablement augmenté. Elles représentent près de la moitié des affections traitées chaque jour par les médecins praticiens.
Près des deux tiers des ouvriers et des employés sont contraints d'abandonner leur activité professionnelle environ dix ans avant la date prévue. Ces retraites anticipées grèvent lourdement les charges de l'économie. Les principales causes de ces détériorations de la santé concernent les maladies de cœur et les troubles de l'appareil circulatoire, dus surtout à la vie trop sédentaire de la plupart de nos contemporains.
Les déficiences physiques dont sont atteints aujourd'hui tant d'enfants et d'adolescents se marqueront demain dans les formes que prendra la vie économique et culturelle. Selon une enquête médicale entreprise entre 1951 et 1956 dans les écoles, et portant sur quelque 3,8 millions d'élèves, près d'un enfant sur deux présentait déjà en entrant en classe des troubles chroniques (Jürgen Palm).
Quand les prés, monticules, arbres leur faisaient défaut, il restait encore aux enfants des précédentes générations les rues comme places de jeux. En 1960, 1306 enfants ont été tués et 45 330 blessés en République fédérale allemande, à la suite d'accidents de la circulation! Les rues ne sont plus hélas des terrains de jeux pour les jeunes. Dans les appartements, il n'est plus possible non plus de sauter à la corde, de grimper ou de se mesurer amicalement entre frères. Les parties de ballon sont elles aussi condamnées dans les cours des immeubles puisqu'elles mettent en danger les carreaux des fenêtres. Toutefois l'enfant a besoin d'espace pour jouer et s'ébattre.

Qu'en est-il de la pratique réelle des sports? Citons quelques chiffres comme exemple. Le professeur Widmer s'est aperçu lors des examens pédagogiques des recrues que sur 500 d'entre elles, à peine 80 pratiquaient effectivement le sport. Malgré cela, on ne cesse pourtant de répéter que les jeunes n'ont que le sport en tête. En Allemagne, 500 recrues ont été soumises à un examen concernant leurs aptitudes physiques. Parmi celles-ci, 420 étaient dans l'incapacité de monter aux perches. Nombreuses également furent celles qui, lors du saut en longueur, ne purent franchir le minimum des 4 mètres prévus. Les 60 pour cent, chose presque incroyable, ne savaient pas nager! Les experts furent dans l'obligation de constater que près des 95 pour cent des recrues interrogées avaient abandonné toute pratique du sport depuis leur sortie de l'école. Dans l'un de nos cantons de montagne, on constata à la suite d'une enquête portant sur 8 communes que 85 pour cent des jeunes entre 12 et 16 ans présentaient des déformations de la colonne vertébrale.
La situation des adultes est-elle à cet égard bien différente? Ce n'est pas parce qu'on a quitté l'école que le corps doit être, par le fait même, désormais privé de mouvement, de jeux et d'exercices physiques. Les adultes ont besoin comme les jeunes de terrains et de lieux réservés aux sports et à la gymnastique. Accomplir une fois ou l'autre dans l'année, et comme par exception, des exercices physiques ne saurait évidemment suffire.
La santé est en danger quand l'homme ne fait rien pour se préserver des atteintes du confort. Le confort représente aujourd'hui une menace fort grave pour la santé (Jürgen Palm).

L'exercice physique — un talisman de santé

Les apports de la civilisation — et ce que nous venons de mettre en lumière le prouve abondamment — ont rompu l'équilibre naturel et harmonieux de l'existence humaine. La santé publique et par conséquent les réserves de forces de la population sont dangereusement menacées.
Mais l'on n'arrête pas le progrès et personne ne voudrait renoncer aux avantages que nous apportent les usines, les bureaux, les machines, les chaînes de montage, les autos, la télévision et jusqu'aux engins spatiaux. Que faire alors pour combattre l'énervement et la nervosité qu'ils amènent également avec eux? Il n'est qu'une solution: trouver un moyen pour raffermir la santé et restaurer les forces de résistance de l'homme. Ce moyen, l'exercice physique le met à la disposition de chacun. Les jeux, la gymnastique et les sports sont le meilleur talisman de santé que l'homme puisse utiliser et constituent en même temps sa plus sûre défense contre les effets nuisibles d'une vie trop raffinée et les maladies du civilisé.

Que faire?

Nous proposerons ici quelques recettes:

— L'éducation physique devra déjà commencer dans le cadre familial avec le petit enfant (« Gymnastique pour la mère et l'enfant » des émissions de la télévision suisse par exemple).
— Développement de la gymnastique scolaire et introduction de la gymnastique au cours de l'apprentissage.
— Enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports confié à « Jeunesse et Sport ».

« Jeunesse et Sport » sera le nom d'une nouvelle organisation englobant à la fois jeunes gens et jeunes filles pour assurer leur éducation physique et sportive. Depuis longtemps déjà on s'occupe de ce projet. Et les plans en sont aujourd'hui suffisamment avancés pour

permettre d'avoir une vue d'ensemble de cette initiative en rapport avec l'éducation physique de notre jeunesse. La réalisation en est confiée à l'école fédérale de gymnastique et de sport qui collabore étroitement avec tous les services intéressés: les autorités, les cantons, les associations de jeunesse et de sport, les écoles, les églises, etc. Les jeunes eux-mêmes ont également leur mot à dire pour la préparation de ce mouvement. Une enquête effectuée par les soins de l'Institut de sociologie et des problèmes d'évolution socio-économique de l'Université de Berne a fourni d'intéressants renseignements sur les goûts et les avis de la jeunesse sur le plan du sport.
Il est prévu une extension importante des disciplines sportives pratiquées afin d'atteindre, d'une part, un nombre toujours plus grand de jeunes et, d'autre part, de s'assurer la collaboration des petits groupements de gymnastique et de sport. Pour le choix des disciplines sportives, on a pris en considération les critères suivants:

— Accent mis sur les activités sportives désintéressées.
— Frais proportionnés à la jeunesse.
— Recherche essentielle de l'amélioration des facultés physiques et de l'éducation sportive.

Sur la base de ces critères, les disciplines suivantes entrent désormais en ligne de compte:
Jusqu'ici au programme: enseignement de base général, natation (y compris sauvetage), ski, excursions à pied, excursions à vélo, alpinisme, randonnées à skis, courses d'orientation.

Nouveaux: athlétisme léger, exercices aux agrès, football, handball, basketball, volleyball, tennis, aviron, canoë et kayak, hockey sur glace, patinage, cyclisme, hockey sur terre, judo, jeux nationaux, lutte libre, lutte suisse, waterpolo, badminton.

— Introduction de l'enseignement de la gymnastique et des sports durant l'apprentissage.
— Création de places de sports dans les communes.
— Nomination de maîtres de sports dans les communes.

Ce n'est que par des efforts assidus dans le domaine du sport que nous pourrons faire retrouver à l'homme son équilibre et la pleine possession de sa santé.
A la suite de ces remarques fragmentaires sur le sport en général, il convient d'examiner plus particulièrement le problème de l'alcool vu sous l'angle sportif.

Qu'est-ce que l'alcool?

Des champions du monde et des vainqueurs olympiques ne cessent de répéter que les meilleures performances ne sont possibles qu'à la condition de renoncer à l'alcool et au tabac.
Eric Larsson, l'un des meilleurs skieurs de fond de Suède — il a été notamment vainqueur olympique des 18 km. —, affirme: « L'alcool et le sport ne vont pas ensemble. J'ai constaté que celui qui veut obtenir des succès réels et durables doit éviter toute boisson alcoolique. Pour ma part, j'y ai renoncé ».
Le célèbre explorateur norvégien des régions polaires, Fridtjof Nansen, plus tard prix Nobel de la paix pour ses immenses efforts humanitaires (aide aux fugitifs après la première guerre mondiale), écrit qu'il devait sa grande endurance et son excellente forme physique durant ses expéditions polaires à l'abstinence.
Ce que de grands sportifs, ainsi que Nansen et tant d'autres, ont appris par l'expérience personnelle, est confirmé par la recherche scientifique. Aujourd'hui, nous connaissons l'action pernicieuse de l'alcool sur l'organisme, avant tout sur le système nerveux.
L'influence exercée par l'alcool sur diverses performances physiques nous est démontrée par les exemples suivants (il existe quantité de résultats d'expérimentations scientifiques en ce domaine):

Le professeur Mallwitz raconte, à propos du grand concours de Kiel comportant une marche de 100 km., que 92 pour cent des marcheurs abstinents ont atteint le but, contre 46 pour cent seulement des autres.

On a fait consommer de l'alcool, avant une très longue marche, aux soldats de deux compagnies, tandis que ceux d'une troisième n'en recevaient pas. Le deux premières compagnies comptaient, l'une 20, l'autre 22 soldats incapables de suivre, la troisième un seul. Au cours d'une expérience menée lors d'une course de 100 mètres, le Dr Herxheimer constata que ceux des concurrents qui avaient reçu, sous forme d'un mélange ne permettant pas de savoir ce que l'on buvait, une quantité d'alcool correspondant à un quart de litre de bière, avaient en moyenne un retard de 2 mètres sur leurs camarades dont le breuvage ne contenait pas d'alcool. A la nage, la différence entre les deux groupes s'élevait à 1,2 seconde.
Le savant finnois Hellstein entreprit une expérience comportant la levée d'un poids de 96 kg. au moyen d'une chaîne passant sur une roue et constata que le travail fourni baissait de 100 à 84 pour cent après l'ingestion d'alcool (correspondant à 2 litres de bière), alors qu'après une consommation de 100 gr. de sucre de fruit, il montait à 117 pour cent.
Le professeur Tötterman a examiné à Helsinki l'influence de petites doses d'alcool sur la précision. La tâche consistait à enfiler en 20 minutes autant d'aiguilles à coudre que possible. Le fil était coupé et le tout disposé à portée de la main. Les sujets recevaient la veille, à 23 heures, une dose d'alcool de 25 cm^3 (correspondant à un quart de litre de vin). L'expérience avait lieu de lendemain matin à 10 heures, donc 11 heures après l'ingestion. Les jours sans distribution d'alcool, les sujets enfilaient en moyenne 180 aiguilles, les jours avec alcool, seulement 164. Un fait qui mérite d'être noté est qu'au bout de 43 jours d'expérience, les sujets privés d'alcool virent leur résultat augmenter à 191, tandis que les autres n'arrivaient plus à atteindre les 164 du début.
Des expériences semblables furent entreprises avec l'addition de chiffres, la mémorisation de vers ou en mettant en cause d'autres facultés mentales; toutes donnèrent un résultat général analogue. Ce n'est pas en vain que le génial inventeur Edison a déclaré: « Je ne bois pas d'alcool; je dois ménager mon cerveau ».
A quel point la consommation d'alcool, la veille d'un concours, peut nuire aux performances physiques et psychiques du lendemain, nous avons pu l'observer de façon irréfutable aux Jeux Olympiques de Cortina. En compagnie de milliers d'autres spectateurs, nous y avions suivi la passionnante partie de hockey sur glace mettant aux prises le Canada et la Tchécoslovaquie. Chaque équipe a donné le maximum de ses capacités. Les reporters les plus blasés relatèrent cette rencontre en termes des plus élogieux. Sur la glace étincelante, ces deux équipes firent preuve de valeur et, — malgré le résultat final de 6 à 3 en faveur du Canada — imposèrent tour à tour leur jeu. Egalement rapides et entraînés, les joueurs disposaient de réflexes éblouissants dans le maniement de la crosse! Ils s'infiltraient avec une adresse étonnante dans les lignes de défense ennemies; les spectateurs en étaient bouche bée. Le lendemain, l'équipe des Etats-Unis était opposée aux Canadiens, et — ce qui fit sensation — les Américains gagnèrent, battant les champions du monde par 4 à 1. Les Canadiens étaient méconnaissables. Ils jouèrent d'une façon confuse, manquant manifestement de concentration; là où, le jour précédent, il y avait eu un magnifique jeu d'équipe, on vit les joueurs courir sans but ni entente. La rapidité avait fait place à un jeu lourd et maladroit.

Que s'était-il passé?

L'envoyé spécial du « Sport » a écrit à ce propos: « Nous ne voulons pas taire que cette défaillance des Canadiens n'était pas attribuable uniquement à la fatigue du match précédent, mais aussi à la vie quelque peu joyeuse de ces garçons qui, à Cortina, loin de leur pays, usèrent de leur liberté pour se saoûler au whisky à tel point que le représentant de la fédération canadienne quitta finalement l'hôtel des délégations officielles pour prendre logis dans le même hôtel que son équipe, laquelle faisait parler d'elle de façon si peu glorieuse. »

Le lendemain du match qui les opposait aux Tchèques, dans la matinée, des joueurs canadiens titubaient encore à travers Cortina ensommeillée. Je suis convaincu que les Canadiens auraient vaincu l'équipe des Etats-Unis s'ils s'étaient couchés à temps et s'ils avaient renoncé au whisky, règle élémentaire pour des joueurs au cours d'un tournoi difficile. Lorsqu'on réfléchit sérieusement aux effets de l'alcool sur le sportif, on constate dans cette circonstance combien il a affaibli des champions à la veille d'une compétition. Les Canadiens, lors de leur second match, en ont perdu leur forme et la victoire. Il n'y a pas d'autre explication.

La science nous apprend que même de faibles doses d'alcool exercent les effets suivants: le pouls s'accélère, le sang se porte à la périphérie, le champ visuel est rétréci, la vision latérale baisse, l'ouïe devient incapable de distinguer deux sons voisins, le système neuro-musculaire se fatique plus rapidement, les réflexes sont ralentis, le temps de réaction allongé. (Au volant, un allongement du temps de réaction d'une demi-seconde comporte, à la vitesse de 80 km/h., un allongement de la distance d'arrêt de pas moins de 11 mètres).

L'alcool ralentit les réactions surtout lorsqu'il s'agit de faire un choix entre des mouvements divers, ce qui est pratiquement toujours le cas dans la performance sportive.

Si l'on étudie de plus près l'action de l'alcool, on comprend facilement son effet désastreux sur des sportifs participant à un concours. Ainsi s'explique également l'énorme perte d'efficacité subie par les Canadiens lors de leur deuxième match.

Ce n'est donc pas en vain que les plus célèbres coaches (directeurs sportifs) des universités américaines recommandent à leurs équipes ce qui suit: « La règle d'or est: ne bois aucun alcool, quel qu'il soit! Notre activité nous apprend que l'usage des boissons alcooliques est un danger pour la vie du sportif; que l'alcool paralyse la vision, le sens de l'orientation; il nuit à l'esprit d'équipe, affaiblit les muscles, et empêche toute performance. »

La transgression de ces règles élémentaires de la vie sportive a coûté aux Canadiens la victoire, parfaitement possible, sur les USA et c'est ainsi, peut-être, que la victoire olympique leur a échappé.

Malgré ces constatations scientifiques, malgré ces faits confirmés par l'expérience, on doit reconnaître que l'on continue à boire beaucoup dans certaines sociétés de gymnastique et de sport.

Et pourquoi?

Un médecin sportif très connu a constaté récemment dans une conférence que beaucoup de responsables d'organisations sportives ressemblent à la gent non sportive, avide de jouissances. « Ainsi, disait-il, ne mènent-ils plus une vie sportive saine comme s'ils croyaient que celle-ci était bonne tout au plus pour des jeunes et surtout pour les champions ». Mais n'oublions pas que la jeunesse, aujourd'hui plus que jamais, ne se laisse influencer et éduquer que par l'exemple, bon ou mauvais.

Si les responsables sportifs donnent un bon exemple de vie sportive, les jeunes aussi ne commenceront pas à fumer, à s'abreuver d'alcool, à commettre d'autres excès. Ils ne « fêteront » pas la victoire ou la défaite sitôt après la rencontre, voire déjà sur la place de sport, en buvant de l'alcool; ils ne se mettront pas non plus à fumer déjà pendant l'activité sportive, parce que les aînés leur en auront donné l'exemple. Vous autres responsables sportifs, vos jeunes ne sont que votre miroir, c'est vous qui êtes responsables de leur conduite. Le médecin sportif peut bien répéter: « Mon jeune ami, tu ne dois pas fumer, sport et tabac sont incompatibles entre eux! » Le jeune répondra: « Notre moniteur fume, les membres de notre comité fument, nos entraîneurs fument. Adressez-vous à eux! Ils sont nos modèles ».

N'est-ce pas une accusation à l'adresse de nous autres, adultes? N'oublions pas que la parole enseigne, mais que l'exemple entraîne. S'agit-il de paresse de l'esprit ou d'un manque du sens des responsabilités?

On sait tout cela — et pourtant: le milieu est généralement le plus fort, c'est-à-dire les coutumes et la tradition. Qui a l'occasion de participer en Suisse ou à l'étranger à des réceptions, des banquets officiels, des fêtes en commun, constatera régulièrement que la tradition exige qu'on mette à la disposition des invités le plus de bouteilles d'alcool possible. Pour débuter, on vous offre l'apéritif; à table, on sert du rouge ou du blanc (voire les deux); au café, on vous demande poliment: « Prune ou marc »?

Ce cérémonial présidant au menu est considéré comme sacro-saint. Celui qui ne s'y soumet pas sera regardé comme un « original », un individu mal éduqué, un adepte de quelque doctrine sévère, un trouble-fête, un rabat-joie. Le code de politesse bachique doit tout simplement être observé, et sans réplique! Il n'en va pas autrement dans votre vieille démocratie avec sa célèbre charte des libertés.

En de telles occasions, il arrive fréquemment que des convives qui, en raison de leur activité sportive, aimeraient prendre une boisson sans alcool n'ont pas le courage d'enfreindre l'« étiquette ». C'est surtout le cas des jeunes sportifs au début d'un banquet lorsque les participants sont encore assez empruntés les uns vis-à-vis des autres, jusqu'au moment où l'alcool commence d'exercer son effet. Ainsi les jeunes se mettront à boire à leur tour, et parfois videront même quelques verres de trop.

Je voudrais ici poser cette question très naïve: Quelle est au fond la tâche la plus noble d'un amphitryon? N'est-elle pas de rendre à ses invités leur présence chez lui aussi agréable que possible? Les organisateurs de manifestations se sont-ils déjà demandé si un banquet, une réception ou toute autre rencontre est toujours agréable à ceux qui, pour une raison ou pour une autre, désirent boire un liquide non alcoolisé et voient leur légitime désir tout simplement ignoré?

Pourquoi doit-on constamment d'abord « refuser » et risquer ainsi d'offenser gravement les personnes qui vous avaient invité avant qu'on puisse obtenir une boisson sans alcool? Sans parler des quolibets idiots qu'on sert parfois en de telles occasions.

Malheureusement, on oblige nos jeunes gens et jeunes filles, longtemps avant l'accomplissement de leur développement physique, à boire de l'alcool par suite de cette pression d'ordre psychologique en faveur des boissons enivrantes. Souvent notre jeunesse fait la connaissance de l'alcool précisément dans des sociétés de gymnastique et de sport.

Qu'on soit un « type », cela ne se manifeste sans doute pas par le fait qu'on fume ni qu'on boive de l'alcool, malgré les slogans publicitaires qui l'affirment! La valeur d'un individu se montre en de tout autres domaines. Ce n'est pas en vain que le champion du monde de course, S. Wooderson, donne le conseil suivant à la jeunesse anglaise: « Evitez la nicotine et l'alcool! Vous n'y puiserez ni force ni grandeur. En revanche, il faut du courage pour dire non là où tous les autres disent oui ».