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: 7

Rubrik: Chez nous

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: 02.07.2025

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

Chez nous

« On dit que c'est dangereux... »

Marcel Meier

On demandait il y a quelque temps à l'un de nos meilleurs athlètes son avis sur la cigarette. « On dit que c'est dangereux » répondit-il. Autant j'estime cet athlète d'élite en tant qu'homme et camarade, autant sa réponse m'a déçu. Non parce qu'il s'en tient à cet « on dit...». Pour qui sait que notre homme fume, cette réponse peut paraître diplomatique. Diplomatique? de prime abord peut-être. Mais, à la réflexion, elle me semble bien plutôt exprimer une tentative de fuir une réalité nettement définie.

Car chacun sait, à moins de nier consciemment l'évidence, que la fumée a pour un athlète d'élite de néfastes effets. Le docteur Seaver, professeur à l'Université renommée de Yale, aux Etats-Unis, l'a démontré depuis fort longtemps, en se basant sur une série de recherches scientifiques minutieuses. Il y a quelques années, il a examiné des élèves d'écoles moyennes et des étudiants, afin de savoir comment agit la fumée sur un organisme jeune. Résultat: le périmètre du thorax, le poids et la taille des jeunes fumeurs n'augmentent plus dans la même mesure que chez les jeunes non-fumeurs. Mais c'est surtout la différence relative à l'extensibilité des poumons qui est éclatante, impressionnante. En effet, en ce domaine, le retard des jeunes fumeurs est de 43,5 pour cent par rapport aux non-fumeurs. De plus, fumer diminue notamment l'élasticité des minuscules alvéoles pulmonaires, et donc la capacité d'absorption d'oxygène. D'ailleurs, s'ils fument, les athlètes pratiquant des sports d'endurance affaiblissent considérablement leur force organique (cœur — poumons — circulation). C'est pourquoi on ne trouve pratiquement pas de fumeurs parmi les coureurs et les skieurs de fond, les cyclistes, les rameurs et les nageurs. Quant à ceux qui, malgré tout, sont incapables de résister au désir de fumer, jamais ils ne réussiront à réaliser le maximum de leurs capacités. D'autre part, jamais non plus ils ne pourront accomplir très longtemps des efforts sollicitant surtout leur force organique.

Celui qui n'applique pas la maxime « fuis tout ce qui nuit à ta forme! » ne parviendra jamais à réaliser sa meilleure performance absolue.

Le talent, l'inflexible volonté de s'entraîner durement ne suffisent pas, il faut encore la capacité de renoncer à certains plaisirs.

Cela tout d'abord afin de tirer réellement et pleinement partie de ses possibilités personnelles. De plus — et cela me paraît tout aussi important — à cause de l'exemple, à cause du rôle modèle. Notre jeunesse admire et copie, en bien comme en mal, les idoles du sport. C'est pourquoi, et aussi surprenant que cela puisse paraître, tout sportif d'élite contracte en son domaine une obligation d'ordre moral et éthique envers la jeunesse.

Faut-il vraiment que, selon le «Sport», un caporal d'une école de recrues puisse, à son retour chez lui, raconter comment, à chaque occasion, son « sportif d'élite » s'écroulait ivre sous une table. Faut-il qu'après une victoire décisive un footballeur d'une sélection nationale contribue à la distraction de toute l'équipe pour avoir largement surestimé sa soif de bière. Il s'agissait d'athlètes, certes, mais non de véritables sportifs.

Heureusement qu'à l'opposé, de nombreux sportifs d'élite ont à cet égard des conceptions irréprochables. C'est leur avis qu'exprime Melchior Bürgin lorsqu'il déclare: « Il est naturel qu'un sportif qui veut arriver à quelque chose renonce à l'alcool et au tabac. Incapable de s'en priver, il ne réussira rien de bon. » Il y a des années, le Britannique Sidney Wooderson, alors recordman mondial, recommandait à la jeunesse de son pays: « Abstenez-vous d'alcool et de tabac; il n'y a d'ailleurs pas grand mérite à boire et à fumer. Il y en a par contre à dire non lorsque tous disent oui. » Le sport d'élite actuel a besoin d'athlètes aux attitudes claires, sans compromis, dans leur façon de vivre également. Ici comme ailleurs on ne peut sans dommage « avoir le beurre et l'argent du beurre ». Trad.: N. T.

Gare aux brioches!

Elle existait depuis longtemps pour les coureurs d'orientation, les footballeurs et les athlètes. On vient de la réaliseur pour Monsieur Tout-le-monde. Elle, c'est une piste en plein air, où l'on peut acquérir et maintenir une certaine forme physique propre à vous faire apprécier les vraies joies de l'existence. Cette piste est située dans la forêt de Forrenweid, sur les hauteurs dominant Zurich, à 200 m au sud-est du Jardin zoologique. Le Zurichois trop individualiste qui jusqu'ici dédaignait la « gymnastique pour tous » bénéficie maintenant lui aussi d'une intéressante possibilité d'entraînement. Il peut s'en aller tout seul dans la forêt de Forrenweid multiplier les « rondes de santé ».

L'idée de créer ainsi une sorte de « piste à sueur », destinée à faire travailler les muscles des sédentaires, est due à trois hommes: le maître forestier municipal Oldoni, et deux de ses amis. Ces Messieurs savaient bien que le manque de mouvement est souvent la cause des maladies les plus diverses. Mais eux ils désiraient faire quelque chose pour lutter là-contre. Sans même disposer de l'argent nécessaire à leur entreprise, ils se mirent à l'ouvrage. Après avoir délimité un parcours en forêt, ils prirent contact avec M. C. Schneiter, maître de sport à l'université. Puis, se référant aux découvertes de la médecine sportive, ils élaborèrent ensemble un programme d'entraînement diversifié. Il faut dire qu'ils désiraient davantage qu'une piste de course. Il s'agissait en effet d'incorporer 20 postes aux quelque trois kilomètres du parcours, chacun de ces postes nécessitant un exercice de gymnastique différent.

Mais pour cela il fallait de l'argent. M. Oldoni n'eut pas à chercher longtemps: une société d'assurance-vie accepta de patroner l'initiative. On passa donc très vite de la théorie à la pratique. Et cela pour le bonheur des Zurichois et des Zurichoises peu désireux de laisser leurs articulations se « rouiller ». Du moins pour ceux qui se soucient de leur propre santé. En tout cas, les Meier et les Müller qui s'en viennent une ou deux fois par semaine transpirer sur ce parcours, en y accomplissant tous les exercices prescrits, sentent rapidement leur forme physique s'améliorer. L'effort que requiert ce parcours correspond en quelque sorte à celui d'une heure de gymnastique. Et comme les différents exercices sollicitent tous les muscles, on ne court pas le risque d'une activité physique unilatérale. C'est là une merveilleuse innovation. D'autre part, les différents postes ne posent aucun problème: un simple coup d'œil et l'on sait ce qu'il faut faire, et comment aborder ensuite — en courant, en marchant ou en sautillant — le poste suivant. Il est très judicieux aussi qu'en ce qui concerne le nombre de répétitions des différents exercices, on ait fait une nette distinction entre les personnes entraînées et celles qui ne le sont pas. Il manque encore — momentanément assure-t-on — l'indispensable vestiaire.

Puissent en d'autres villes de chez nous et d'ailleurs une foule de sédentaires venir, en de semblables « pistes à sueur », retrouver ou entretenir leur forme physique, tout en gardant la sveltesse, fille de la saine activité physique. Et tant pis pour l'obésité, l'artériosclérose et la dépression nerveuse! N. T.

MARIBA

OTTO RICHEI SA SAUBRAZ

Machines à soigner les pelouses

Tél. 021/74 30 15

JACOBSEN

FLYMO

LITTLE WONDER

LOCKE

PARKER

LAWN BEAUTY

BUNTON

RYAN

JACOBSEN...

tondeuses de qualité soignent les pelouses depuis plus de 50 ans.

elle démarre plus facilement marche plus silencieusement coupe plus proprement éjecte l'herbe coupée plus régulièrement

un moteur spécial, un vilebrequin monté sur roulements à billes, une bielle avec roulements à aiguilles et le fameux disque à 4 couteaux mille fois éprouvé garantissent une qualité extraordinaire

Vente et service après-vente par le bon spécialiste; plus de 100 stations-services.

JACOBSEN la grande marque du marché mondial
JACOBSEN une année de garantie

INTERGREEN

Places de sport sur gazon utilisables par n'importe quel temps

Méthode INTERGREEN

Conseils et organisation de vente: Schwarzenburgstrasse 148, 3097 Liebefeld, téléphone 031 / 53 51 47

Le terrain de jeu sur gazon avec le drainage le plus efficace

est installé par les maisons spécialisées dans l'aménagement des places de sport:

Rud. Bächler,
3032 Hinterkappelen

Jos. Schneider AG,
Langenhagweg 28, 4123 Allschwil

Trüb AG, Gartenbau
Bombachsteig 14, 8049 Zurich
Seegartenstr. 65, 8810 Horgen

Hans Zaugg,
Spitalgasse 35, 3011 Berne