

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: 9

Rubrik: Ailleurs

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: 12.07.2025

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

Il n'est jamais trop tard...

Seules 14 pour cent des femmes de la République fédérale allemande et de Berlin-ouest jugent « très satisfaisant » leur état de santé. C'est là un des résultats d'une enquête menée par la Fédération allemande des médecins sportifs. De plus, à l'âge de 16 à 20 ans, les jeunes filles se sentent d'ordinaire en moins bonne santé que les jeunes gens.

Cette enquête a donné un autre résultat un peu déconcertant: il paraît qu'en général la femme fait bien moins de sport que l'homme. Mais si l'on considère tous les sports et que l'on y inclut également l'excursion et les grandes promenades, la différence n'est plus très sensible.

Dans l'ensemble, on constate une fois de plus que nous sommes devenus une population casanière. Nous devrions entreprendre quelque chose pour lutter contre ce manque de mouvement, phénomène qui va de pair avec notre accession à l'opulence et au confort. Nous ne faisons malheureusement rien là-contre.

« D'autres sujets m'intéressent davantage », telle est la réponse peu convaincante que donnent 40 pour cent des jeunes filles de 16 à 20 ans lorsqu'on leur demande pourquoi elles ne pratiquent aucun sport.

De même, 40 pour cent des femmes de 30 à 39 ans répondent simplement: « Trop de travail ménager. »

Or, c'est précisément à ces femmes au seuil de la quarantaine que j'aimerais rappeler que des spécialistes renommés sont d'avis qu'elles pourraient garder durant 20 ans leurs quarante ans si auparavant elles s'adonnaient régulièrement à des exercices physiques et continuaient de le faire ensuite. Autrement dit: un judicieux exercice physique est l'une des activités que vous pouvez déployer en faveur de votre santé!

Pour les femmes, il s'agit surtout de sports à « motricité d'expression », dont la gymnastique rythmique pratiquée selon une musique appropriée. Quant aux hommes menant une vie sédentaire, la natation est un excellent sport de compensation.

A une question relative au genre de sport qu'elles pratiquent, seules 20 pour cent des femmes interrogées ont nommé le sport de compétition. Par contre, 53 pour cent d'entre elles ont déclaré qu'elles s'adonnent à un ou plusieurs sports simplement pour leur propre plaisir. Du point de vue médical également, ce n'est pas le sport de compétition qui exerce un effet considérable sur la santé, mais bien une sorte de sport ou de gymnastique régulièrement pratiqué, et qui sollicite le plus grand nombre possible de muscles. Je tiens à mentionner une fois de plus à ce propos la simple mais longue promenade.

Beaucoup de cardiologues prescrivent à leurs patients des randonnées plus ou moins longues. D'autre part, l'excursion et la gymnastique sont les meilleurs moyens, en cas de digestion difficile, de régulariser les fonctions intestinales.

Les exercices physiques peuvent en outre contribuer à la guérison de bien d'autres maladies. Ils favorisent par exemple le fonctionnement des voies respiratoires. Cela s'applique à l'épanouissement des poumons, à la prévention et à la guérison de l'emphysème pulmonaire, mais aussi ceux des voies respiratoires supérieures, et donc le nez et la cavité nasopharyngienne. Il n'est jamais trop tard, on ne le répétera jamais assez, pour aborder ou pour retrouver la pratique de judicieux exercices physiques. En fait, il n'y a pas d'âge pour s'initier à la gymnastique, aux excursions, à la rythmique et à la natation.

Dr H. Wallnöfer / Trad.: N. T.

41 trophées et de bonnes notes scolaires

Depuis l'automne dernier, il existe à Stams près d'Innsbruck un « Skigymnasium », c'est-à-dire un collège où de futurs champions du monde et champions olympiques viennent faire leurs études et s'entraîner au ski. Ainsi qu'il fallait s'y attendre, les sceptiques ne manquèrent pas lorsque fut fondé ce nouveau type d'école. Combien le slalom et l'algèbre, l'entraînement physique et l'entraînement cérébral, semblaient à beaucoup impossibles. Plusieurs professeurs de collège allèrent même jusqu'à prophétiser, selon Inge Santner, que l'on rassemblerait ainsi des cancre, qui le lundi matin échangeraient bien à contrecœur leurs skis de compétition contre le livre de mathématiques. Et les entraîneurs de ski retrouveraient des intellectuels amoindris, que des heures d'étude auraient privés de la force et du goût de godiller.

En fait, les débuts furent très prometteurs; au cours des 9 premiers mois d'expérience, le jumelage redouté s'est révélé probant. On affirme aujourd'hui que les élèves du « Skigymnasium » de Stams sont aussi à l'aise au tableau noir que sur la neige. En effet, les jeunes de 14 à 17 ans, qui rivalisent de bravoure et d'agilité sur les pentes abruptes, n'ont pas moins d'entrain pour éviter les pièges de l'algèbre.

Chez les « Stamsiens », les « flûteurs » sont mal vus: même une jambe de plâtre n'est pas un prétexte valable. Pour le moment, la classe expérimentale de Stams ne compte que douze élèves. Au cours de l'hiver passé, ces douze-là ont récolté 41 trophées en diverses compétitions nationales et internationales. Tout en obtenant de bonnes notes scolaires.

L'enseignement leur est donné du lundi au vendredi. Le week-end, on part en montagne. Et partout où sont organisées des compétitions nationales ou internationales pour cadets, on retrouve les douze garçons de Stams. D'autre part, cinq semaines d'entraînements de ski sont mises sur pied en hiver; les professeurs y participent également, veillant à ce que la physique et la biologie ne soient pas oubliées.

Vu ces réjouissants débuts, on prévoit de faire passer de 12 à 25 le nombre des collégiens de Stams. Tout élève qui termine avec succès la huitième classe de base peut se présenter aux examens d'admission au « Skigymnasium ». Mais on n'y reçoit que les petits Schranz qui obtiennent de bonnes notes scolaires.

Cette initiative est due, il faut le dire, à l'Association tyrolienne de Ski. Son but: former des champions de ski prêts à entrer à l'Université.

Il est bien sûr encore trop tôt pour porter là-dessus un jugement définitif. On peut d'ores et déjà remarquer que les Tyroliens ont intelligemment évité l'écueil d'un vaste projet de gymnase sportif, préférant se limiter tout d'abord, durant une période expérimentale, à une classe de douze élèves. Puis, lentement, pierre par pierre, c'est un véritable gymnase sportif qui surgira, comme celui qu'on va construire en Allemagne, comme celui qui est aussi projeté en Suisse.

Les expériences amassées jour après jour peuvent être appréciées à leur juste valeur dans le cadre de cette expansion organique, ce qui est impossible si l'on tend à réaliser du premier coup un projet complet ne reposant pratiquement sur aucune expérience antérieure.

Marcel Meier / Trad.: N. T.