**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:** 31 (1974)

**Heft:** 5

**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:** 18.07.2025

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

# Chez nous

## Les examens d'endurance organisés à Bâle

**Nous avons des poumons convenables!**

Quelle est la forme physique des Suisses? Jusqu'à quel âge et dans quelles conditions peut-on encore prétendre être en forme? Pour la première fois, on dispose d'indications concernant la souplesse, la force, l'endurance et les fonctions pulmonaires d'environ 18 000 personnes des deux sexes et de tout âge et dont la diversité représente sans doute la moyenne générale de la population du pays. Il s'agit de gens qui ont participé bénévolement aux examens organisés au pavillon Sandoz de la Foire d'échantillons 1973, sous la responsabilité scientifique du professeur Herzog, chef de la section des maladies respiratoires à la clinique universitaire de l'Hôpital cantonal de Bâle et du Dr Howald, directeur de l'institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, à Macolin.

Le bilan de cette étude est très réconfortant quant à la capacité respiratoire des personnes examinées. Les résultats obtenus ont révélé des valeurs moyennes autorisant à conclure qu'on avait affaire à une population ayant en bonne partie des poumons sains.

En tout cas, elles concordent avec les mesures réalisées en 1971, par la section des maladies respiratoires, sur 1500 sujets reconnus sains, à l'aide de méthodes ultra-précises. Le professeur Herzog admet cependant qu'il y a eu une sélection instinctive: les gens affectés d'une faiblesse cardiaque ou d'une défectuosité pulmonaire ont certainement évité cet examen. Mais une classification plus spécifique en sportifs et en nonsportifs a révélé des valeurs nettement supérieures chez les personnes pratiquant activement un sport: une activité physique régulière — il n'est pas besoin d'entendre par là un sport de compétition — améliore sensiblement les fonctions pulmonaires.

Il est toutefois intéressant de constater qu'un surcroît de force brute n'est pas obligatoirement synonyme de meilleures fonctions pulmonaires. Il n'y a pas non plus de différence entre citadins et ruraux. En revanche, l'influence négative marquante du tabac sur la capacité respiratoire a été mise en évidence de manière incontestable. Il semble notamment que la fumée exerce un effet particulièrement néfaste sur les personnes âgées de 20 à 30 ans ou de plus de 40 ans. Tout est cependant affaire de quantité: les fumeurs qui se limitent d'une à cinq cigarettes par jour présentent des fonctions pulmonaires identiques à celles des non-fumeurs.

**Intellectuels souples**

L'expression forme physique signifie une quantité normale et équilibrée de performances dans les trois données principales: souplesse articulaire et musculaire, force, endurance.

Pour ce qui est de la souplesse et de la force, la population suisse examinée au pavillon Sandoz ne diffère guère de celle des autres pays. Les hommes exerçant une profession intellectuelle sont légèrement plus souples que les manuels. Chez les femmes, on ne dénote aucune influence de l'activité professionnelle.

Mais une activité sportive régulière se répercute positivement sur la souplesse, que ce soit chez les hommes ou les femmes dans n'importe quelle catégorie d'âge. En comparaison avec les personnes sans aucune activité sportive, le gain est de 25 pour cent chez les hommes et même de 48 pour cent chez les femmes.

En ce qui concerne la force, cette proportion est encore plus élevée: 28 pour cent pour les hommes et 65 pour cent pour les femmes. Il ne semble pas y avoir de différence entre les gens de la ville et ceux de la campagne. Mais on peut mettre en doute les définitions mêmes de la ville et de la campagne dans un pays à population aussi dense que le nôtre.

L'examen d'endurance ne permet pas des conclusions aussi générales étant donné qu'il n'a été réalisé que sur 218 sujets — entre 15 et 68 ans — du sexe masculin. Il s'agissait surtout de sportifs bien entraînés ou de sportifs ayant gardé de leur activité passée l'habitude d'un entraînement régulier quoique moins intense.

**4 pour cent de sportifs...**

D'après les résultats qui se sont dégagés de cette étude, les deux spécialistes s'accordent du sport pour la santé car il garantit la mobilité du squelette, la robustesse de la musculature et l'efficacité des fonctions pulmonaires.

Le Dr Howald est néanmoins un peu déçu: 4 pour cent seulement des personnes examinées s'adonnent à une activité sportive:

Je ne parle pas de haute compétition, mais simplement de sport et même de sport sans compétition. C'est pourquoi je souhaite que la publication de cette étude fasse reconnaître la nécessité d'un entraînement personnel dans l'intérêt du maintien et de l'amélioration de la santé publique.

«24 heures, édition nationale et vaudoise»
par Guy Curdy

**Gymnastique artistique**

## Réalisations et . . . espoirs

La plupart de nos chroniques sont consacrées à la gymnastique artistique, cette discipline étant la plus représentative de la SFG sur le plan des compétitions. Cela à un tel point que souvent nous disons des gymnastes à l'artistique qu'ils constituent la «carte de visite» de la Société fédérale de gymnastique.

Une occasion nouvelle vient de nous être donnée de la connaître de près, et ce à l'occasion de l'assemblée des délégués de l'Association fédérale des gymnastes à l'artistique (AFGA).

Mais, avant d'entrer dans les détails de ces assises, rappelons que l'AFGA a comme vocation — et comme son nom l'indique — de promouvoir la pratique des engins au sein de la SFG. Mais dans le secteur masculin exclusivement... et pour le moment. Elle a à sa tête un comité central et un organe technique, cet organe travaillant en pleine harmonie avec les techniciens de la SFG. Sur le plan des compétitions, elle est chargée des rencontres internationales, alors que c'est la SFG qui s'occupe des championnats du monde et d'Europe, des Jeux olympiques et des «Gymnaestrada», en tant que membre de la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Le mouvement de jeunesse est également du ressort de l'AFGA.

**Importante décision**

C'est tout cela qui a été évoqué à Lyss, face à quelque 150 participants, les débats étant placés sous la direction de M. Joseph Huber (Winterthour), de nombreuses personnalités représentant la SFG (le président central P. Chabloz), l'ASGF (la vice-présidente Mme M.-T. Morand), le secrétaire général de la FIG étant aussi là, puisque l'intéressé, M. Max Bangerter est domicilié à Lyss, tout justement, où se trouve le secrétariat permanent de cette importante fédération internationale qui groupe 66 associations nationales, et non pas 6 comme on nous l'a fait écrire dans notre dernière chronique! Le président actuel occupant d'importantes charges au sein de la SFG a demandé à être remplacé, et a été désigné à sa place M. Albert Huwyler (Zurich). En outre, la direction technique reste en main de l'ancien champion suisse Fritz Feuz, secondé par l'ancien champion du monde Walter Lehmann. C'est d'ailleurs le chef technique qui donna connaissance du programme 1974 dont nous avons déjà parlé céans, mais qui insista sur l'importance du Suisse - Japon, fixé au 30 octobre et qui aura peut-être lieu à Genève... si les appuis financiers indispensables sont trouvés. Puis, partant des résultats acquis l'an dernier, le comité central décerna au Zurichois Robert Bretscher le titre de meilleur gymnaste 1973.

**Pas pour demain**

Le problème de la restructuration de la gymnastique artistique masculine et féminine ayant tout naturellement été évoqué, les délégués apprirent avec regret que la création du groupe de coordination national, qui seul permettra de travailler rationnellement... n'est pas pour demain. Dommage!

Les participants entendirent ensuite un rapport très intéressant sur l'action de la «Commission sociale» qui prend en charge une série de prestations nécessaires aux gymnastes d'élite, telles par exemple que les frais de déplacement ou de subsistance, le manque à gagner, ou encore des allocations d'études qui sont très précieuses.

Enfin, et pour terminer en beauté ces assises 1974 de l'AFGA il fut donné connaissance du fait que la «Maison Hans Schachenmann», qui a pu être construite à Macolin grâce à une forte dotation d'un mécène-gymnaste de ce nom, est fort utilisée par les sportifs d'élite alors qu'une autre dotation de l'intéressé a permis la constitution d'une caisse de secours aux gymnastes.

Ainsi, et au cours de la réunion de Lyss, on a pu réaliser tout le travail qui est fait en faveur de la gymnastique artistique masculine, et dont on ne voit que les résultats lors des compétitions.

«Journal de Genève»

**L'enseignement de la gymnastique obligatoire aux apprentis**

## Un objectif: le développement harmonieux de la jeunesse !

La commission d'étude pour l'enseignement obligatoire du sport aux apprentis a prévu, dans ses premiers projets, deux formes d'application différentes: la première consiste en un entraînement de la condition physique avec initiation au jeu, l'autre propose une série de branches à option complétées par un entraînement de la condition physique. Le directeur d'une école professionnelle est libre de décider laquelle de ces deux variantes il adoptera pour son établissement. Les projets mentionnés ci-dessus ne contiennent pas encore de note explicative sur ces systèmes. Leur sens profond fera l'objet d'une analyse ultérieure.

**Deux systèmes en présence**

L'éducation physique et le sport étant nouvellement introduits chez les apprentis, il était relativement simple d'en formuler les buts puisqu'elle échappait, ainsi, aux liens créés par les pratiques traditionnelles. En outre, aucune raison ne justifie que l'on copie aveuglément les méthodes qui régissent l'enseignement de la gymnastique dans les écoles moyennes.

**L'engagement: un impératif**

L'enseignement obligatoire du sport se doit de favoriser, en tout premier lieu, le développement harmonieux du jeune être en âge de scolarité ou d'apprentissage. Le manque d'engagement dans l'action fait échec à toute entreprise éducative, au même titre qu'elle rend l'entraînement inefficace.
La question se pose donc de savoir à partir de quand l'éducation physique ne suffit plus à satisfaire les besoins des jeunes, à partir de quand il convient de la remplacer par le système des groupes de «prédilection» (non pas de «performance»). Il est indispensable de tenir compte de cet aspect lors de l'élaboration de l'enseignement sportif.

**Faire du sport, un instrument pour la vie**

D'autre part, il faut orienter l'enseignement en fonction des besoins futurs des apprenti(e)s. C'est la raison pour laquelle il est bon d'offrir, dans le cadre de l'«obligation», la possibilité de se familiariser «librement» avec les activités sportives qui pourront être pratiquées beaucoup plus tard encore, à l'âge de 30, 40, 50 ans et plus: sports de tous les âges (par exemple: tennis), sport des deux sexes, comme la natation, constituent des critères d'un aspect sociologique indiscutable. Il est fort possible qu'à 13 ans, un jeune garçon ou une jeune fille puisent toute leur joie dans la pratique des disciplines techniques de l'athlétisme. Ceci ne les empêchera pas de rechercher, plus tard, des activités moins violentes et mieux adaptées à chaque nouvelle tranche de leur vie.
Il est donc très important de se demander quelles sont les formes d'einseignement et quels sont les genres de sports qui vont assurer la plus grande ouverture sur l'avenir, tout en restant «attractifs» pour les jeunes. Ce sont ces spécialités qui devront former le fondement du système des disciplines à option. De plus, l'enseignement obligatoire du sport apportera, ainsi, une contribution capitale au maintien et à l'amélioration à long terme de la santé publique.
On comprendra toutefois que, pour des raisons pratiques, le nombre des branches sportives proposées au choix des apprenti(e)s soit limité (cinq à six au maximum). Ceci implique, malgré tout, un accommodement technique des horaires, car il faut que deux classes au moins aient leurs heures de sport fixées au même moment, si les élèves veulent être suffisamment nombreux pour se grouper en classes d'option.
Il ressort donc de ce qui précède, estime-t-on à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, que cette conception de l'enseignement sportif va poser, on ne peut le nier, de nouveaux problèmes aux responsables des horaires. Cet inconvénient, toutefois, est en partie compensé, comme on l'a déjà dit, par la certitude d'un engagement plus grand de la part des élèves. Ce système comporte encore d'autres avantages:

— De nombreuses branches vont permettre une participation mixte.

— Tout en tirant parti de façon optimale des installations déjà existantes, on sera amené à en construire de nouvelles, fonctionnelles, que les jeunes pourront continuer à utiliser après la fin de leur apprentissage. Les écoles professionnelles qui ne disposent pas d'une place suffisante pour permettre l'édification de salles de gymnastique trouveront plus facilement un terrain d'accueil: sur les courts de tennis, dans les forêts ou sur les plans d'eau les plus proches (canoë, aviron). Les stations d'hiver rendront, en outre, possible la pratique du ski alpin et du ski de fond. Des locaux de dimension réduite pourront être utilisés, enfin, pour le judo, l'escrime, la danse rythmique, etc., à condition d'être bien aménagés et d'avoir une hauteur de trois mètres au moins.

— La formation des maîtres de branches à option — comme le volleyball, par exemple — dure moins longtemps que celle requise par l'enseignement de l'entraînement de la condition physique avec initiation au jeu (deux ans en général), c'est pourquoi, à l'avenir, il sera possible d'intégrer le sport dans la formation générale des maîtres de l'enseignement professionnel.
Les arguments développés ci-dessus prêchent, c'est évident, en faveur d'un élargissement des conceptions traditionnelles de l'enseignement de la gymnastique. Mais il appartient à chaque directeur, de décider, en tenant compte de l'avis de ses maîtres et des vœux des apprentis, s'il va inscrire, au programme de son école, l'enseignement du sport en tant qu'entraînement de la condition physique avec initiation au jeu, ou le système des branches à option.

«FAN - L'Express», Neuchâtel

---

# Bibliographie

## Acquisitions de notre bibliothèque

### Généralités

**Alpha.** La grande encyclopédie universelle en couleurs. Genève, Kister. — 4°. ill. — Fr. 66.—. — Tome 12: Pay Rac. 00.170 q

La **bibliothèque** de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin. Directives. Macolin, EFGS, 1974. — 8°. 11 p. fig. 00.280[20]

### Sciences sociales et Droit

**Ecole fédérale de gymnastique et de sport.** Examen de gymnastique lors du recrutement. Rapport. Macolin, EFGS. — 4°. 1970, 1973. 9.19 q

### Médecine

**Assises** Nationales de Médecine Appliquée au Yachting, 12 et 13 mai 1973, école nationale de voile, Beg. Rohu. S. 1., FFYV, 1973. — 4°. fig. tab. 78.80[34] q

**Guillet,** R.; **Genéty,** J. Abrégé de médecine du sport. Paris, Masson, 1973. — 8°. 396 p. — Fr. 33.60. 06.890 F

**Weiss,** U.; **Haussener,** H. Tenue — Déficience du maintien — Altération du maintien. 9.212 q
dans: **Jeunesse et Sport,** 31 (1974) 1, p. 11 et 12.

### Jeux

**Mercier,** J. Le football. 2e éd. Paris, Presses Universitaires de France, 1973. — 8°. 126 p. fig. tab. — Fr. 4.30. 71.654

### Athlétisme

**Chanon,** R. L'entraînement à la course. Paris, Editions Universitaires, 1970. — 8°. 312 p. ill. fig. tab. — F 31.—. 73.189 F

### Sports de combat et de défense, haltérophilie, sport militaire

**Barioli,** C. Le judo en 12 leçons. De la ceinture blanche à la ceinture noire. Paris, De Vecchi, 1974. — 8°. 302 p. ill. fig. — Fr. 22.50. 76.217

### Sports d'hiver

**Brady,** M.-M. Ski nordique. Manuel du ski de fond et du ski de randonnée. 3e éd., rev. et corr. Oslo, Dreyers, 1971. — 8°. 100 p. ill. fig. tab. — Fr. 20.—. 77.366

### Sports nautiques, natation, aviation

**La Coursière,** R. J'apprends à nager. Montréal/Bruxelles, Les Editions de l'Homme, 1973. — 8°. 199 p. ill. — Fr. 20.—. 78.396