

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: 32 (1975)
Heft: 2

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: 18.07.2025

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

Ailleurs

Tests-effort sur le cerveau

Une équipe de recherche médicale de Limoges a réalisé une «première mondiale» dans le domaine de la médecine sportive. En effet, des médecins ont procédé, avec le concours de cinq coureurs cyclistes, les Français Poulidor, Roques et Hézard et les Hollandais Zoetemelk et Bal, à des tests sur les réactions du cerveau pendant l'effort physique. Trois tests ont été effectués: la pulsographie du cerveau pendant et après l'effort, un électro-encéphalogramme également avant et après l'effort et un test de «télémétrie EEG à distance». Pour réaliser ces tests, les athlètes avaient à emprunter un parcours particulièrement sélectif, destiné à les éprouver.

Au cours d'une conférence de presse, les membres de l'équipe de recherche devaient déclarer: «Nous débutons dans une affaire importante qui va se poursuivre sur six mois et même un an, mais en laboratoire. Les constatations que nous avons faites demandent à être étayées, car cela ne résoud pas tout. Au contraire, cela nous pose beaucoup de problèmes. Maintenant, on va pouvoir s'occuper du cerveau du sportif. On peut dire que, comparativement à des sujets moins jeunes et peut-être moins entraînés, les conséquences de l'effort au niveau cérébral sont moins marquées sur le plan de l'électro-encéphalogramme. Les ondes lentes survenant au cours de l'effort sont moins importantes et moins diffuses que sur des sujets moins entraînés.»

«Le comble serait qu'à l'issue de ces expériences on s'aperçoive que je n'étais pas fait pour être coureur cycliste», a déclaré, pour sa part, Raymond Poulidor, avant d'ajouter: «Il fallait qu'une telle expérience soit tentée. C'est une première mondiale et je crois qu'elle apportera beaucoup au sport cycliste et aux autres sports.» «La Tribune de Genève»

Le tai ji quan

Le matin à Pékin, l'air est frais. Dans les parcs comme sur les places, des gens de tout âge, en petits groupes, s'exercent à une sorte de boxe chinoise sans adversaire.

Exercice physique traditionnel chinois, le «tai ji quan» est pratiqué depuis longtemps et pour ainsi dire dans tous les coins du pays. L'expérience montre qu'il est efficace pour renforcer la constitution physique du pratiquant.

En 1961, le président Mao a lancé cet appel: «Là où cela est possible, il y a lieu d'encourager la pratique de différents sports tels que la gymnastique, les jeux de ballons, la course à pied, l'alpinisme, la natation et la boxe tai ji». Depuis, le «tai ji quan» connaît une grande popularité.

A mon arrivée dans l'immense Parc des bambous pourpres, dans la banlieue ouest de Pékin, je rencontrais, quelques vieillards qui, leur exercice achevé, se préparaient à partir. Après quelques mots échangés, je sus que trois d'entre eux pratiquaient la boxe «tai ji» depuis plus de deux décennies et qu'un autre, qui se présentait comme un débutant, l'avait commencée il y a cinq ou six ans.

Une boxe pour les moins costauds

La boxe «tai ji» est remarquable par la douceur, la continuité, la souplesse et la coordination des mouvements. Les efforts de ses fidèles peuvent varier selon la santé de chacun. Peu importent l'âge et le sexe et les conditions que requiert sa pratique (terrain, etc.) sont faciles à satisfaire. Ce sport convient notamment aux adultes, aux vieux, aux intellectuels, aux femmes, aux faibles et à ceux qui sont atteints d'une maladie chronique.

On met en général de quatre à six minutes pour cet exercice avec des mouvements simplifiés, et de huit à neuf minutes s'ils sont ralentis. On peut à son gré s'entraîner sur une seule ou plusieurs séries de mouvements et répéter une ou deux actions continuellement.

Partout des centres d'entraînement

Après la naissance de la République populaire de Chine en 1949, le Parti et le gouvernement ont déployé de grands efforts pour populariser le wu shu (différents styles de combat chinois). En 1956, la Commission de la culture physique et des sports a fait une synthèse des quelques variétés de la boxe «tai ji» transmises depuis longtemps parmi le peuple, pour la vulgariser, dans une forme simplifiée, hautement appréciée par les masses.

Dans les villes comme dans les régions rurales, ont été créés des centres pour répandre cet art. Les entraîneurs sont principalement des amateurs qui, ayant bénéficié de ces exercices, désirent transmettre leur savoir-faire aux autres.

Un employé d'un magasin de Pékin est un de ces entraîneurs. Il a reçu et formé, dans la dernière décennie, environ 600 élèves. 85 pour cent d'entre eux ont pratiqué les exercices avec profit.

Cet employé était lui-même un malade avant 1964. Des troubles d'estomac et un peu de neurasthénie l'obligeaient souvent à se reposer chez lui. Au printemps de cette année-là, le syndicat de l'arrondissement où il habite avait mis sur pied un centre de «tai ji quan».

Son entraîneur était un vieil ouvrier retraité. Encouragé par ce dernier, cet employé s'est consacré à cette boxe tous les matins sans désespérer et, après une courte période, ses maladies n'étaient plus qu'un mauvais souvenir. Depuis lors, il prend tous les jours une heure sur ses loisirs pour donner des leçons aux autres. Beaucoup viennent apprendre de lui le sport favori du peuple chinois, été comme hiver, en dépit de la chaleur ou du froid.

par Tsao Fou-wen

«24 heures, édition nationale et vaudoise»

Psychologie du sport

Dans le cadre majestueux de l'Université François Rabelais à Tours, plusieurs journalistes représentant les plus grands quotidiens parisiens et régionaux, ont assisté au colloque proposé par les Chercheurs-Psychologues dirigés par M. Georges Rioux, professeur à la Faculté des Sciences de l'Homme. Quatre journées durant, il fut question tout d'abord de l'Homme, puis de l'approche des psychologues dans le domaine du sport et des techniques évolutives et de l'environnement du sport.

Véritable tribun, sachant manier l'hyperbole, cultiver le paradoxe, tout en procédant par de brillantes métaphores, à la mise en place de son sujet, le professeur Rioux commença tout d'abord par définir ce qu'est l'homme et quel est son rôle dans le monde. Pascal disait: «Il y a dans l'homme de quoi aller plus loin». Il faut donc placer l'homme dans un contexte humain: «Deviens ce que tu es».

Au départ l'humanisme avait un caractère, une vocation municipale. Il s'agissait pour l'homme de défendre les intérêts de sa ville. Puis plusieurs philosophes et psychologues anciens tels que Cicéron, Aristote, Platon et bien d'autres encore s'ingénierent à trouver de meilleures conditions d'existence pour que l'homme vive heureux. Après avoir longuement parlé du Respect de l'Homme, du grand moment de l'Homme (Le Christ sur la Croix) et de sa potentialité de la dignité exceptionnelle, le président de l'Association de la psychologie française, s'attacha à définir l'individu en tant que tel.

Qu'est-ce que l'individu?

Un individu (Indivis) ne peut pas être divisé; c'est l'aspect quantitatif, l'allure numérique et membrable: autrement dit c'est la chose de l'homme. Dans le même ordre d'idées, on pousse ensuite jusqu'à la personne (du latin personare, qui sonne à travers).

Une personne est donc un individu qui est conscient de ses caractéristiques propres: de sa coloration. Et dans ce contexte on peut dire qu'une personne qui a de la personnalité est une personne qui a conscience des caractéristiques qui lui sont propres et non communes aux autres. Exemple: deux jumeaux n'ont pas la même personnalité. Sur le terrain, il n'y a pas deux joueurs qui aient les mêmes caractéristiques. Ce postulat largement démontré par le professeur Mittaï Epuran de l'Université de Bucarest... où Stefan Kovacs a tiré d'utiles enseignements, est la conclusion d'une étude de l'équipe du professeur Rioux en France...

L'Homme n'est donc ni un animal, avec, en plus, la raison, ni un entendement qui construit le monde à sa guise; c'est un être à part que l'on n'explique pas comme un fait, mais que l'on découvre peu à peu à travers la valeur subjective de ses actes.

Relations de l'homme avec le social

«Les dispositions naturelles à la vie en société sous forme d'accueil relationnel avec l'attachement sentimental et la discipline qu'elles impliquent, se développent d'abord au sein de la famille où l'échange est de règle. Chez l'enfant il faut attendre environ sept ans pour voir la phase de sociabilité concrète, succéder à la période égocentrique. Plus tard l'enfant découvrira la Camaraderie avant la découverte d'autres «moi». C'est la découverte de l'équipe, symbole du psychosocial.

Mais avant de traiter du psychosocial, il est bon de préciser les influences sociologiques sur la pédagogie: on n'enseigne de la même façon à Montreuil que dans le 16^e arrondissement. Mais de toute évidence, le sujet véritable reste constamment l'équipe dont l'équipier n'est que le représentant qualitatif. L'équipe c'est la construction d'un «Moi» à travers les autres. L'unité dynamique de l'équipe, faite à la fois de concurrence et de coopération, s'identifie à la liaison fonctionnelle des équipiers et se réalise par la constante communication entre eux.

par Fernand Salvador, «L'Alsace» Mulhouse