

**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:** 38 (1981)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Chez nous

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.05.2025

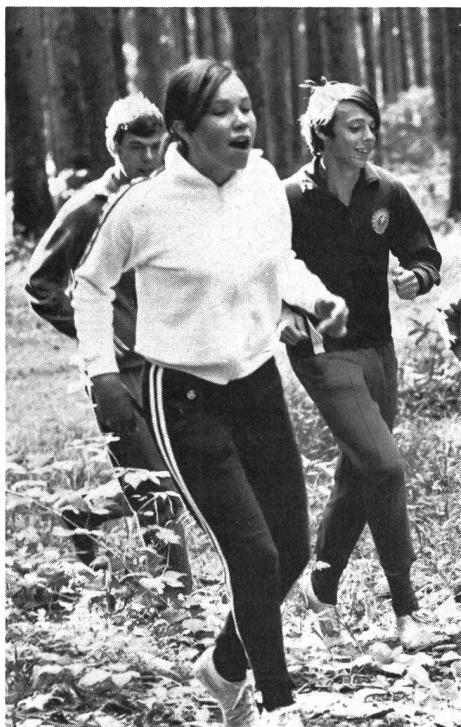
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## CHEZ NOUS

### L'entraînement d'endurance contribue à protéger le cœur

Il n'y a plus guère de contestations à ce sujet parmi les savants: en ce qui concerne le cœur et la circulation, les muscles et le squelette, la respiration et le métabolisme, l'entraînement d'endurance entraîne un «rajeunissement» marqué. Un exemple: des sexagénaires entraînés présentent souvent la même image organique que des quadragénaires «normaux», mais sans entraînement. Toutefois, comme le «rajeunissement» est un mot plein d'attrait, avec lequel on s'est livré en tout temps à pas mal d'abus, on peut s'exprimer aussi différemment: un quadragénaire «normal» sans entraînement est – en raison de son manque chronique de mouvement – victime d'un tel vieillissement prématuré; il devance – biologiquement parlant – de telle manière son âge de «calendrier» qu'il présente la même image organique qu'un sexagénaire sain et entraîné.



Et cela uniquement grâce à un sport pratiqué raisonnablement. Non pas un sport de performances ou de records, mais par un sport de masse, aux disciplines accessibles à chacun. Fort heureusement, notre population l'a bien compris: un nombre croissant de femmes et d'hommes exercent régulièrement une activité corporelle ou pratiquent même un sport actif jusqu'à un âge avancé. Les pronostiqueurs pré-

voient un accroissement constant de skieurs, de nageurs et de joueurs de tennis. On escompte qu'en 1985 il y aura deux fois plus de joueurs de tennis qu'aujourd'hui, que le nombre des skieurs de fond triplera, celui des cavaliers quadruplera et qu'il y aura même quatre fois et demie plus de sportifs à pratiquer la voile.

#### Beaucoup d'espoirs

Dans ce phénomène de croissance du sport, on décèle les espoirs humains importants de notre société actuelle. L'espoir de réacquiescer ou maintenir aussi longtemps que possible sa vitalité. L'espoir d'avoir et de conserver dans son corps un partenaire capable d'affronter la vie et d'en profiter. L'espoir d'améliorer son bien-être personnel par une activité propre. L'espoir de pouvoir prendre soi-même sa santé en mains. Des espoirs qui sont très nécessaires à une époque où la part de l'énergie de mouvement humain ne représente qu'un pourcentage de la production de l'ensemble de l'énergie, alors qu'elle atteignait encore 90 pour cent il y a cent ans.

Aujourd'hui, la sauvegarde du mouvement de l'homme constitue un objectif aussi vital que celle des énergies ou que le maintien de l'environnement. Car le manque de mouvement marque dans la plupart des cas le début de ce qu'on nomme les maladies de la civilisation, qui causent tout autant de mal à l'individu qu'à l'économie dans son ensemble.

#### D'abord: un bon dosage

Le médicament qui s'impose est donc: plus de mouvement, d'activité sportive, d'entraînement d'endurance. Cependant, tout comme avec les médicaments, il s'agit en l'occurrence de réaliser le bon dosage. L'employé de bureau qui enfle subitement son gros ventre et ses jambes grêles dans un training et qui court comme un candidat aux Jeux olympiques par monts et vaux et à travers les forêts sera victime d'une déchirure musculaire ou de dommages aux ménisques – s'il a de la chance. Dans le cas contraire, il pourra lui arriver d'être victime d'un infarctus sur le parcours qui aurait dû servir à améliorer sa santé.

C'est pourquoi l'entraînement sportif devrait commencer lentement et augmenter avec prudence. Celui qui a plus de 30 ou 40 ans devrait d'abord demander conseil à son médecin traitant qui pourra constater, par électrocardiogramme, ce que l'intéressé peut exiger à son cœur.

#### Règles impératives

Pour ceux qui jouissent d'une santé relativement normale, il existe quelques règles impératives fort utiles:

- La meilleure solution consisterait à appeler la musculature et le métabolisme à faire un effort une fois pendant dix minutes ou deux

fois pendant cinq minutes par jour, mais au moins trois fois pendant 20 à 30 minutes par semaines

- Il faut absolument éviter d'aller jusqu'au bout de ses possibilités. La charge imposée devrait atteindre approximativement la moitié de la capacité de prestation maximale de la circulation. Quant à la fréquence des pulsations par minute, elle ne devrait pas être sensiblement moindre, ni être accrue à beaucoup plus que 180, moins l'âge de l'intéressé.
- Après un fort effort, ne pas se reposer abruptement, mais réduire lentement.
- Pas d'efforts sportifs durant ou au cours des deux premières semaines après une infection, même s'il s'agit d'une grippe apparemment bénigne.

Aussi paradoxal que cela paraisse au premier abord, cela est parfaitement exact: celui qui demande à son cœur et à sa circulation un effort en fonction des principes précités le protège à longue échéance. Lorsqu'il est couché ou assis, l'homme absorbe environ six à neuf litres d'air par minute, dont au plus un quart de litre d'oxygène. Dans une course légère, ce sont déjà 50 litres d'air de respiration qui pénètrent chaque minute dans ses poumons, le corps absorbant deux à trois litres d'oxygène. Cela améliore aussi bien la respiration que le changement de la substance cellulaire et le système des vaisseaux sanguins. En outre, le cœur s'agrandit; de ce fait, il pompe à chaque battement plus de sang à travers le corps, tout en opérant à plus bas régime, en quelque sorte en vitesse surmultipliée. C'est dire que l'homme entraîné supporte un plus grand effort sans avoir à puiser dans ses réserves de force.

#### Le sport n'est pas une panacée

Le sport n'est toutefois pas une panacée universelle. L'élimination du manque de mouvement en tant qu'un facteur de risque pour de nombreuses maladies de la civilisation ne nous dispense pas de tous les autres péchés. A propos de la combinaison des deux facteurs de risque, le manque de mouvement et les erreurs d'alimentation, on dit d'ailleurs à juste titre: la nourriture et l'exercice doivent convenir tous deux. En outre, le sport doit être pratiqué par et pour le corps, l'esprit et l'âme. Si un corps vieillissant, qui n'est plus accepté par soi, est tourmenté, qu'il est mû sportivement sans aucun plaisir, cela a plutôt pour effet d'abrégier la vie que de la prolonger. C'est pourquoi il ne faut pas pratiquer le sport pour l'amour de ce dernier, mais pour que cela profite à l'homme dans son ensemble. A cet égard, le choix de la discipline sportive revêtira une importance décisive. La plupart des gens sont plus fortement motivés dans un groupe et par un groupe que lorsqu'ils sont seuls à chercher à atteindre un but. En outre, les disciplines de sport d'équipe entraînent plus de communications et sont

socialement plus exigeantes que les disciplines sportives individuelles. A cet égard, les clubs de football, de handball, de basketball, etc., sont vraiment idéaux. La prestation individuelle au sein d'une équipe, le changement constant de cadence, l'importance d'avoir des réactions rapides, ainsi que le stimulant résultant de la possibilité de gagner, sans rechercher immédiatement des performances ou des records, doivent être considérés de manière extrêmement positive sur le plan de la médecine du sport et de la psychologie.

«La nouvelle Revue de Lausanne»

## Les entreprises de transport à câbles suisses:

7500 places de travail et 400 millions de chiffre d'affaires

Malgré la concurrence et un nombre encore en augmentation des entreprises l'an passé, les exploitations de téléskis, téléphériques, chemins de fer à crémaillère ont bien jusqu'à très bien travaillé durant l'hiver. Selon les indications de l'Association suisse des entreprises de transport à câbles (ASC), seules les installations au Tessin et dans quelques endroits du Valais (manque de neige) présentent des chiffres de rendement moins bons, voire mauvais. Au total, les entreprises de transport à câbles en Suisse ont réalisé en 1980 un chiffre d'affaires de 400 millions. D'après les estimations de l'ASC, le nombre des places de travail se rapportant aux remontées mécaniques (sans tenir compte du domaine de l'hôtellerie et de la restauration) s'est élevé pour cette saison à 7500. Pour 1980, des salaires pour un montant global de 150 millions de francs ont été versés aux employés de ces entreprises des régions montagnardes. Suivant une information de l'Association suisse des entreprises de transport à câbles, on peut s'attendre à quelques nouveautés pour la prochaine saison hivernale. Ce qui est d'ores et déjà acquis, c'est que par des fusions supplémentaires et une collaboration plus intense, de nouvelles régions de remontées mécaniques seront créées (cartes unitaires, abonnements régionaux). Il est prévu de construire 10 à 15 nouveaux téléskis et environ 10 funiculaires. Ici aussi, la lutte de concurrence peut être remarquée, de sorte que plusieurs entreprises décident de mettre en place des nouveautés dignes d'intérêt (par exemple, dans la région de Gstaad). Il est également intéressant de noter qu'à partir de l'hiver prochain, le premier télésiège à trois places sera mis en route, ce qui devrait aussi contribuer à une augmentation supplémentaire de la capacité de déplacement des usagers. Par suite de l'accroissement des frais d'exploitation (salaires plus élevés, nouvelles réglementation des congés), une augmentation des tarifs due à la cherté de vie ne pourra pas être exclue en 1981 non plus.

## Le mouvement, le jeu et le sport au service des défavorisés

est le thème du 20e Symposium de Macolin qui aura lieu du 23 au 26 novembre 1981 à l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport

Sont invités à participer à ces journées d'études, en présence de représentants des groupes défavorisés, les éducateurs/trices, les thérapeutes, les assistant(e)s sociaux/ciales, les directeurs/trices d'institutions de même que les personnes engagées dans la formation de ces spécialistes d'une part et, de l'autre, les maîtres d'éducation physique et de sport, les moniteurs/trices et les personnes qui les forment. A la clé du Symposium: un échange d'expériences, l'analyse des objectifs envisagés et l'élaboration des programmes de formation adéquats.

Renseignements et inscription:  
Secrétariat de l'Institut de recherches EFGS, CH-2532 Macolin

## Swiss Ski Handicap: Intérêt croissant

Les courses populaires de ski alpin organisées en Suisse sous forme de slalom géant dans le cadre du Swiss Ski Handicap (SSH) rencontrent un succès toujours plus grand. D'ores et déjà, environ 2500 concurrentes et concurrents de toutes catégories d'âge ont pris part à plus de 3000 de ces courses de slalom géant lors de manifestations SSH, les chiffres globaux concernant les courses analogues enregistrées pour l'hiver passé étant ainsi dès à présent dépassés. L'enthousiasme de ces «skieurs de compétition amateurs» pour leur tâche (facultative) est démontré par le nombre des courses de répétition; une grande partie de ces concurrents tentent en effet par la répétition de la course d'améliorer leur retard (handicap) par rapport à l'élite (skieur zéro), voire pour obtenir si possible une médaille.

Toujours davantage de skieurs découvrent que leur handicap personnel, qui est inscrit sur une attestation de participation nouvellement conçue, représente en quelque sorte une preuve de performance. En effet, même des skieurs moyens ont ainsi la possibilité à présent de se mesurer, soit directement entre amis, soit grâce au Swiss Ski Handicap également en duels à distance. Les responsables SSH ont aussi constaté avec plaisir qu'au cours des dernières semaines écoulées, un bien plus grand nombre de «mauvais» handicaps ont été couverts, ce qui signifie vraisemblablement que le «skieur ordinaire» prend de plus en plus part à de telles courses. Hans Bigler, Chargé du ski pour tous à la Fédération suisse de ski (FSS): «Le succès de ces manifestations dépend en majeure partie de l'activité des 24 stations de ski organisatrices. Ainsi, Bettmeralp et Villars (avec l'ancien descendeur Michel Dätwyler) rencontrent avec ces concours un vif succès.»

## Qui veut devenir maître de sport?

L'école fédérale de gymnastique et de sport de Macolin organise un *nouveau stage d'études (1981/83), 21e du nom, dès le mois d'octobre 1981, pour l'obtention du diplôme de maître de sport de l'EFGS.*

Portant sur la pratique, la théorie et la méthodologie, la formation des candidats et candidates s'étend sur une durée de deux ans.

*Conditions de participation à l'examen d'admission*

- avoir 18 ans au moins au début du stage (les garçons doivent avoir fait leur école de recrues)
- présenter un certificat de bonnes mœurs
- être en bonne santé
- disposer d'une bonne formation générale (certificat de fin d'apprentissage ou formation équivalente souhaitée)
- être capable de suivre l'enseignement en français et en allemand
- présenter de bonnes aptitudes pour la gymnastique de base et aux agrès, pour l'athlétisme, la natation et les jeux collectifs
- être particulièrement doué dans une spécialité sportive (branche spéciale)

On souhaite également que les candidats soient en possession, au moment de l'examen d'admission, du certificat de samaritain délivré par l'Alliance suisse des samaritains et qu'ils aient obtenu la qualification de moniteur J+S dans une branche sportive au moins.

Seuls les candidats bien préparés ont intérêt à s'inscrire.

*Délai d'inscription:*  
30 avril 1981

*Examen d'admission:*  
du 1er au 6 juin 1981 (entrée à l'EFGS le 31 mai au soir)

*Début des études:*  
19 octobre 1981

*Important:*  
Les personnes intéressées doivent d'abord demander par écrit la documentation informative complète au Secrétariat de l'Instruction, 2532 Macolin.

## Promotion des cartes FSS

La Fédération suisse de ski (FSS) a sorti cette année sa traditionnelle série de quatre petites cartes (cartes de vœux) en collaboration avec l'artiste bien connu, Alex Diggelmann. Les quatre motifs d'illustration sont consacrés aux thèmes du ski pour les jeunes (JUSKILA), du romantisme des cabanes de ski, du ski de randonnée et du ski pour tous. Cette série de carte est digne de l'intérêt de tous les amateurs d'œuvres d'art et des amis du ski. Elle peut être obtenue à la Fédération suisse de ski (FSS).