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: 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: 04.07.2025

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

AILLEURS

Presque tous désirent nager

Comment inciter les vacanciers à faire du sport sans animateurs?

«10 pour cent se désintéressent du sport, 40 pour cent exercent une activité sportive sous une forme quelconque et 50 pour cent sont indifférents.» C'est ainsi que Kurt Biener, professeur de l'institut de médecine préventive de l'Université de Zurich a résumé la situation. Les personnes ayant participé au colloque à Lahnstein étaient d'avis que les vacances constituaient l'occasion idéale pour inciter les 50 pour cent d'indécis à faire du sport. «Vacances, sport, santé», tel fut le thème du congrès organisé par la Chambre des médecins de la République fédérale d'Allemagne et le «Deutscher Sportbund» en collaboration avec le cercle d'études pour le tourisme.

Faire des vacances de sport est l'objectif de la plupart des gens et là les stations de sports d'hiver en savent quelque chose!

Les résultats des enquêtes menées par le cercle d'études pour le tourisme à Starnberg ont révélé qu'en 1980, 600000 Allemands de la République fédérale avaient déjà entrepris un voyage «de sport» durant leurs vacances tandis que 7,5 millions désireraient volontiers en faire un dans les trois prochaines années; 3,6 millions de vacanciers prétendent avoir fait du sport durant leurs loisirs et 7 millions ont pratiqué des jeux de balles ou d'autres jeux. En 1970 déjà, le «Deutscher Sportbund» avait invité les responsables du secteur du tourisme à proposer des activité sportives dans leurs programmes. Après quelques hésitations, les milieux concernés ont fini par réagir.

Cette situation ne relève pas d'un manque de bonne volonté ou d'un manque d'intérêt pour les vacances de sport, bien que dans certains cas, le problème financier joue un grand rôle. Il s'agit presque partout d'une pénurie d'animateurs. Voici ce qu'a dit à ce propos Heinz Hahn, directeur du cercle d'études: «1,5 million de collaborateurs travaillent dans le tourisme et des millions de mark sont investis dans le domaine du sport, mais nous ne disposons que de 1500 animateurs».

Parmi les soi-disant «indifférents», beaucoup désireraient prendre part aux jeux, mais ne s'y risquent pas car ils n'ont aucune expérience du sport et se sentent très maladroits. C'est justement dans un tel cas que pourrait intervenir un animateur. Etant donné que cette activité n'est pas encore bien reconnue, qu'il n'existe que très peu de centres de formation, une grande agence de voyage a conclu, voici quelques années, un accord avec le «Landessportbund Rheinland-Pfalz». Ce dernier met les moniteurs de clubs qu'il forme à la disposition de l'agence qui leur donne une formation complémentaire d'animateur. Ainsi, elle dispose de collaborateurs qualifiés et donne au moniteur qui travaille normalement à titre honorifique pour une société sportive la possibilité de passer gratuitement des vacances actives.

Roland Multrus, un de ces moniteurs de sport, nous a raconté les expériences qu'il a faites en tant qu'animateur. Il y a 2 catégories de vacanciers: d'une part ceux qui veulent faire du sport à tout prix et d'autre part ceux qui en font pour rechercher le contact social. 70 pour cent environ désirent nager, 55 pour cent faire des excursions, 30 pour cent jouer à la boccia, au minigolf ou au tennis, 20 pour cent optent pour le yachting, la planche à voile, le ski nautique, 13 pour cent désirent faire de l'équitation et 9 pour cent jouer au football.

Jürgen Palm, directeur du «Deutscher Sportbund» est d'avis que les stations touristiques devraient répondre encore davantage aux vœux émis par les vacanciers qui désirent faire du sport et engager des animateurs qualifiés. Son objectif est d'agrandir l'éventail des possibilités de faire des vacances «actives» non seulement pour les jeunes, mais aussi pour les moins jeunes et les familles.

«Frankfurter Allgemeine»

Activités sportives

Informations 3e âge

«Un esprit sain dans un corps sain.» En vieillissant, la pratique du sport ou d'une activité physique est moins que jamais à but uniquement sportif. C'est simplement le moyen de tirer le meilleur parti de son corps, de freiner l'ankylose, de maintenir la mobilité et donc l'autonomie de la personne. S'asseoir, se relever, porter une charge, se coiffer, remonter une fermeture éclair au dos d'une robe, lacer ses chaussures, autant de gestes quotidiens et utilitaires qui peuvent devenir pénibles ou difficiles si on a laissé rouiller ses articulations. S'il ne faut pas compter sur la pratique du sport pour abaisser les chiffres de la tension ou le taux de cholestérol ni même pour perdre quelques kilos superflus, cela reste tout de même le meilleur antidote au vieillissement.

Pourquoi un sport?

Savez-vous qu'entre trente et quatre-vingts ans, le débit cardiaque diminue de 30 à 40 pour cent et qu'à soixante-dix ans, les tissus osseux ont fondu de 30 pour cent. Avec l'âge, les tendons perdent leur élasticité, les fibres des muscles diminuent en nombre et en qualité et sont remplacés par du tissu de remplissage beaucoup moins efficace. Le liquide synovial diminue, d'où le craquement des articulations. Les masses musculaires fondent dès que la maladie ou l'accident contraignent à l'immobilisation, enfin d'une façon générale, le temps de réaction augmente et les réflexes diminuent.

Face à ce processus de vieillissement, l'activité physique va permettre de récupérer les réflexes et la spontanéité, de tonifier les muscles et d'assouplir les articulations, de tirer le meilleur parti des possibilités cardiaques et respiratoires.

L'oxygénation due à la circulation du sang va accroître l'irrigation de tous les organes et du cerveau notamment. En pratiquant une activité physique, on stimule donc également les facultés intellectuelles.

Quels sports?

- La gymnastique physique d'entretien: c'est l'activité la plus complète. Grâce aux conseils de l'animateur, vous apprendrez à mobiliser le plus grand nombre d'articulations de la colonne vertébrale, des épaules, des poignets, des hanches, et des groupes musculaires, comme le thorax, l'abdomen, les muscles respiratoires, etc.
- Les sports d'adresse: jeux de boules, de ballon, de quilles, golf, badmington, ping-pong, tir à l'arc, fléchettes.
- Les sports de locomotion: la marche, le footing, le canotage, le ski de promenade, la bicyclette, la natation.
- Enfin le yoga.

A quelles conditions?

- S'assurer d'abord auprès du médecin traitant qu'il n'y a pas de contre-indication formelle à l'exercice d'une activité physique. Un certificat médical sera toujours exigé.
- Adapter l'activité aux possibilités réelles à la fois dans le choix du sport et dans l'intensité de la pratique.
- Ne jamais forcer et respecter la règle de non-douleur; dès qu'un exercice fait mal, il faut l'arrêter.
- Etre attentif à des troubles personnels: rougeurs, pâleur, fatigue, maux de tête, difficulté à récupérer.
- Faire des efforts lents, progressifs, d'intensité modérée, sans à-coup.
- Bien s'équiper: de bonnes chaussures et des vêtements souples.

Où s'adresser?

Dans chaque mairie, l'office municipal des sports pourra vous indiquer où et dans quelles conditions sont organisées les activités physiques du troisième âge. Vous pouvez aussi vous adresser à la Direction départementale de la jeunesse et des sports, au siège de la préfecture.

«Le Figaro, Paris»

La mésothérapie: nouvelle arme

Une soixantaine de praticiens étaient rassemblés l'autre week-end au Beach-Plaza de Monte-Carlo, à l'occasion du premier congrès international de mésothérapie et de médecine du sport.

Cette réunion, organisée par le Dr Jacques Parienti, médecin de l'O.G.C. Nice, a permis de

faire le point sur une nouvelle méthode capable de traiter les affections accidentelles provoquées par la pratique du sport.
C'est un traitement facile, peu douloureux, qui agit directement au niveau de la lésion (entorse, claquage). A l'aide de petites aiguilles, on injecte dans le tissu sous-cutané un médicament véhiculé par un vasodilatateur. Ainsi le produit est-il efficace à la fois sur le symptôme et sur la cause. Il calme la douleur tout en favorisant la circulation au niveau cellulaire et le drainage.
Cette méthode présente l'avantage d'être compatible avec toutes les thérapies et d'éviter les effets secondaires regrettables qu'une importante consommation de médicaments par voie orale peut provoquer.
En vulgarisant cette méthode, un pas important serait franchi en médecine du sport où la rapidité des soins revêt une importance particulière.
A la suite de ce congrès, le Dr Parienti a créé avec certains de ses confrères un collège d'enseignement et de recherche de la mésothérapie appliquée au sport, pour la faire connaître aux médecins du sport.
Parmi les personnalités réunies à Monte-Carlo, on reconnaissait les professeurs Ziegler et Plas et M. Michel Desmet, conseiller de gouvernement à Monaco.

«Nice Matin»

Quand les Basques font leur pelote

La pelote basque en Ile-de-France, c'est cinq cents licenciés. Et deux frontons: à Paris dans le seizième, quai Saint-Exupéry, et à Massy. Et un budget annuel dérisoire: 100 000 F. Et pratiquement pas de subvention! Le cache-misère, c'est la Fête basque, qui accueille deux à trois mille personnes, bon an, mal an, toujours un week-end de juin, juste avant l'été et les grandes vacances.
Difficile de... faire sa pelote pour ce parent pauvre, loin des cent mille ou cent cinquante mille pratiquants (pour quinze mille licenciés) du Pays basque. Mais c'est en plein dans les problèmes posés par le sport à Paris, que Jean-Mierre Bidegainberry, le président de la Ligue régionale, déplore ainsi:
«S'il fait beau, les gens quittent la capitale en masse. S'il fait mauvais, ils n'envoient pas leurs enfants au fronton!»
Il faudrait des installations couvertes pour que revive ce beau sport aussi exigeant et complet que le squash..., mais moins à la mode. Paris pourrait «sortir» de très bons joueurs comme Kieffer autrefois, comme Scatena et Piquet aujourd'hui. Encore faudrait-il que l'école des jeunes fonctionne toute l'année et que son effectif ne s'inscrive pas sur une peau de chagrin comme actuellement: une vingtaine de «mordu», tous fils de Basques, de Béarnais, ou de sympathisants.
Les dirigeants parisiens s'emploient à faire de leur Ligue une minorité agissante: avec un ami architecte, M. Moraïz, ils ont projeté un trinquet révolutionnaire avec des murs en verre, dans le prolongement du Fronton Chiquito de Cambo. Pour réaliser cette salle couverte – qui pourrait abriter d'autres activités que la pelote – il faut environ 400 millions de centimes. Ce n'est ni rédhibitoire ni introuvable... si la ville de Paris et le Fonds national d'aide au développement du sport veulent bien faire l'effort nécessaire et suffisant.
En attendant le «j'ai-alai», le «jeu allègre», dérivé du grand chistera, spécialité la plus spectaculaire des dix sortes de pelotes, et dont les Basques de Paris rêvent depuis longtemps pour implanter la «cesta-punta», l'un des plus beaux sports de balle qui puisse se voir au monde.

La vogue américaine

Les Américains en sont très friands, comme le raconte le jeune Francis Abeberry, neveu du président de la Fédération française, grand espoir biarrot parti tenter sa chance comme professionnel aux Etats-Unis, en 1978, à dix-huit ans:
«Il y a là-bas un engouement extraordinaire pour la cesta-punta dans les trois Etats où les paris sont autorisés: Le Nevada, le Connecticut et la Floride. On y compte une vingtaine de frontons, dont celui de la Metro Goldwyn Mayer à Las Vegas! Les Américains sont très joueurs et parient de grosses sommes: pour la clôture de la saison, à Miami, il s'est joué un million de dollars (plus de 5 500 000 F), alors que d'ordinaire, ça tourne autour de 500 à 600 000 dollars par soirée.»
Le petit pelotari doué du Biarritz Olympique a découvert ce monde avec étonnement, même si, en Espagne, où il avait fait ses premiers pas de professionnel (à Guernica), on parie aussi beaucoup:
«Je croyais partir aux USA pour continuer à m'amuser en jouant à la pelote. J'ai découvert un vrai métier, qu'on pratique exclusivement pour faire du spectacle et gagner de l'argent. Là-bas le «business» et le fric dirigent tout. Ça m'a d'abord un peu déçu, et puis je m'y suis habitué! C'est comme le tiercé chez nous!
Tellement bien qu'après sa saison d'été sur les frontons de France et d'Espagne, il retournera «aux Amériques» comme ses célèbres aînés Camy et Jasa, qui l'ont beaucoup aidé à doubler le cap «difficile» des six premiers mois, à devenir un vrai «pro». Et à transformer le panier d'osier qui leur sert d'instrument de travail en gant d'or, ou en «jack-pot»: un bon spécialiste peut se mettre un million de centimes de côté par mois.
Beaucoup plus qu'en France. Mais cela n'empêche pas Francis Abeberry de souhaiter, comme tous les Basques, conquérir la capitale. Et de voir, sur la pelote, des paris à Paris!...

Michel Artigala
«Le Figaro, Paris»

Le souffle au cœur n'est pas une menace pour le sportif

Qu'un souffle au cœur n'ait rien d'irrémédiable pour la pratique sportive: c'est l'un des constats formulés, l'autre soir, à Nice, lors du colloque de médecine sportive consacré à la surveillance cardio-vasculaire.
Le professeur Morand, chef du service de cardiologie de l'hôpital Pasteur et le Dr Léonetti, de l'hôpital d'Antibes, s'employèrent à dédramatiser certaines malformations cardiaques qui ont mauvaise réputation.
«Un tiers des enfants de 3 à 12 ans sont porteurs d'un souffle suspect», a-t-il précisé. Cela tient le plus souvent à un défaut de développement de la cage thoracique. Mais dans la majorité des cas, une telle découverte ne saurait priver l'enfant de sport. Au contraire, c'est l'excès de prudence et l'interdiction de toute activité physique qui serait de nature, plus tard, à handicaper le sujet.
Plus grave apparaît le rétrécissement aortique. Mais depuis quelques années existe une technique capable de déceler le handicap.
L'écho-cardiogramme permet, en effet, de mesurer les cavités cardiaques à l'aide d'ultrasons. Le praticien est ainsi en mesure de dresser le profil cardiaque du patient, ce qui peut l'aider dans l'établissement d'un diagnostic, comme peut être nécessaire l'utilisation d'un nouvel appareil, le Holter – sorte de mouchard de conception identique aux boîtes noires placées sur les avions ou les poids lourds – qui recueille les contractions du cœur 24 h. sur 24 h.
Autant de techniques de thérapie, étudiées avec attention par la cinquantaine de médecins présents.
Des morts subites d'athlètes entraînés, comme celle dont fut victime le footballeur professionnel Omar Shanoun demeurent certes du domaine du possible. Les affections cardio-vasculaires provoquent parfois encore des accidents graves. Il est cependant utile de savoir que ces accidents ne se produisent jamais pendant l'effort, mais quelques heures plus tard, voire le lendemain comme ce fut le cas de Shanoun. On notera à ce propos que la faculté lui avait déconseillé de continuer. C'est Shanoun, en toute connaissance de cause, qui avait pris le risque de poursuivre sa carrière.
Cela précisé, les risques diminuent dans la mesure où les contrôles se font de plus en plus fréquents. Les accidents cardiaques n'ont lieu qu'en cas de négligeance, faute d'examens.
A propos de gens qui souhaitent faire du sport après 40 ans, les cardiologues recommandent au préalable d'effectuer le test d'épreuve d'effort sur bicyclette.
Un nouvel appareillage existe, là encore. Il est capable d'établir un bulletin de santé cardiaque, mais hélas, cet appareillage n'est disponible que dans des centres et cliniques spécialisés.

«Nice Matin»