

Éducation physique et orientation sportive chez la jeune fille

Autor(en): **Giroud, Claude**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **16 (1959)**

Heft [9]

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996503>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Education physique et orientation sportive chez la jeune fille

Ses rapports avec l'instruction préparatoire volontaire.
Exposé présenté à l'occasion de la séance de printemps du Service
romand d'information à Lausanne, les 5 et 6 juin 1959
par Claude Giroud, prof., Aran/Grandvaux

Introduction : L'an dernier, à l'occasion du rapport de printemps du Service romand d'information, qui se tint à Bellinzzone, nous avons soulevé, en assemblée, le problème de l'Education physique de la jeune fille en Suisse, de son orientation sportive, en rapport avec l'Instruction préparatoire volontaire.

On nous pria de préparer un exposé pour la séance suivante, exposé que nous avons le plaisir de vous soumettre aujourd'hui.

Le but de notre travail n'est pas de vouloir convaincre à tout prix, au risque d'user de parti-pris et chauvinisme. Il est plutôt fondé sur des connaissances scientifiques du problème qui nous préoccupe, acquises à la suite de nos travaux entrepris principalement à l'Université de Paris au cours de ces dernières années.

Nous avons dressé, dans la bibliographie, toute une liste d'ouvrages qui méritent d'être consultés avec profit. Cette liste, loin d'être complète, nous donne cependant des données assez précises dans nos recherches. Les noms de plusieurs personnalités éminentes du monde scientifique y figurent ; plusieurs d'entre elles sont décédées. Au nombre de celles que nous avons eu le privilège de rencontrer à Paris, nous ne voudrions pas oublier, en tout premier lieu, Madame le Dr Le Grand-Lambling, médecin des Hôpitaux, dont la carrière se poursuit sans relâche, non seulement à la tête du Service de gymnastique orthopédique de l'Hôpital Trousseau, qu'elle a fondé il y a un quart de siècle, mais dans les milieux de l'Education physique auxquels elle dispense ses larges connaissances, fondées, en plus de la science, sur un idéal à jamais égal à lui-même. Qu'il nous soit permis de rappeler son nom ici, et de nous pardonner d'avoir puisé largement dans ses travaux dont l'actualité est de toute pertinence.

Notions préliminaires

Définition de l'éducation physique

Le prof. Chailley-Bert écrit : « L'idée de la nécessité de doser l'intensité et la durée des exercices selon les capacités momentanées de puissance et de résistance des « usagers » n'a pas toujours régné.

Reconnaissons par ailleurs qu'elle ne s'imposait nullement à une époque, pas très lointaine encore, où l'on ne parlait que de « gymnastique », celle-ci étant alors uniquement applicable (même de l'avis de ses plus acharnés partisans) à des adultes, et — qui plus est — à des adultes en bonne santé.

Cette nécessité s'est au contraire avérée comme impérieuse lorsqu'on se fut convaincu qu'à côté de l'éducation morale et de l'éducation intellectuelle, il y a lieu de faire place à une éducation physique.

Ainsi devenue une véritable science pédagogique, visant, par un entraînement rationnel et progressif, à donner à la machine corporelle (quelles que soient ses conditions initiales) l'état d'équilibre organique qu'on dénomme « Santé », l'éducation physique s'adresse à l'universalité des êtres, et non plus uniquement — comme l'ancienne « gymnastique » — à une double sélection limitée aux adultes et, parmi eux, aux seuls adultes sains.

Ceci entraîne une conséquence : à savoir, l'obligation d'envisager désormais l'éducation physique comme on le fait de l'éducation intellectuelle.

En cette dernière, il existe une « filière », aux échelons représentés par les divers enseignements : primaire, secondaire et supérieur.

La gymnastique n'est devenue alors qu'une part intégrante de l'éducation physique. Et elle s'est spécialisée, selon qu'elle s'adresse à des êtres sains ou des malades. On parlera de gymnastique correctrice, de gymnastique

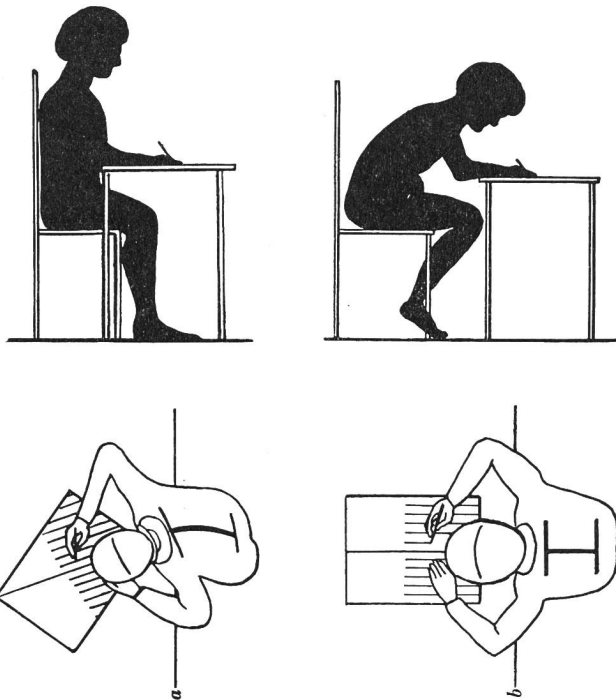
orthopédique, de gymnastique pour cardiaques, pour rhumatisants ; de gymnastique pré- et postnatale ; de gymnastique respiratoire. Il y a aussi la gymnastique médicale, se substituant au terme « orthopédique ». En fait il n'y a pas de mouvement médical, mais le mouvement appliqué à des fins non pas « hygiéniques », mais « thérapeutiques ».

Il y a le terme « éducation » deux significations, selon son étymologie : 1. amener au jour et 2. diriger (ducere).

Un écrivain français contemporain, que l'on qualifie de classique se prononce sur ce terme :

« Il n'est pas question de combattre. On ne démâte pas un voilier pour le faire avancer.

Le développement de l'enfant de six à dix-huit ans doit se faire simultanément au point de vue anatomique et fonctionnel, organique, squelettique, musculaire, physiologique, intellectuel et affectif. Aucune de ces activités ne doit être séparée des autres. Les plus importantes sont les activités physiologiques et affectives. C'est par là que l'éducation doit commencer. Dis-



Légendes des photos :

A l'assemblée du SRI, qui se tint à Lausanne, les 5 et 6 juin 1959, M. Ernest Hirt, directeur de l'Ecole Fédérale de gymnastique et de Sport devait avouer :

« Le 30 % des adolescents ont une attitude déficiente de la colonne vertébrale. Chez les adolescentes, ce nombre est doublé, soit plus de 60 % ».

C'est pourquoi le traitement gymnique du dos chez la jeune fille est tellement important, et, il faut bien l'avouer, peu connu dans notre pays, notamment sur le plan correctif et médical.

Sait-on que la position scolaire, telle que le montre l'une des deux images, est souvent une cause prédisposante, à une attitude défectueuse de la colonne vertébrale.

(Tiré d'Orthopédie, de Mad. le Dr Le Grand-Lambling)

cipline psycho-physiologique avant tout. En même temps, règle des relations humaines. Beaucoup plus tard, discipline de la transmission de la vie ».

Montherlant (Fragments de Journal, p. 140).

Au terme d'un exposé : « L'Éducation des fonctions motrices chez l'enfant », le Dr Legrand-Lambling prononce un émouvant plaidoyer pour que cette période de formation de l'être humain soit couronnée par « le sentiment de l'unité profonde de l'être humain : « Nous souhaitons que dorénavant comprennent bien le sens de leur vocation ceux qu'attire la mission d'éduquer la jeunesse et qu'aux yeux de ces futurs maîtres l'image de la personne humaine n'apparaisse pas dans une dualité contradictoire, fait du dédoublement fatal du corps et de l'âme, de l'opposition de la matière et de l'esprit mais, bien au contraire, qu'ils pressentent et éveillent en chacun de leurs élèves le sentiment de l'unité profonde de l'être humain, dont l'esprit, un instant incarné, semble peu à peu jaillir de la matière lorsqu'on découvre dans la matière le souffle créateur qui l'anime. »

« La fonction motrice gouverne la croissance de l'enfant à ses différentes étapes. Au terme d'éducation physique, il faudrait subsister le terme « d'éducation motrice ».

L'orientation sportive

A l'âge de l'adolescence, phase des importantes transformations qui précèdent et accompagnent les phénomènes de la puberté, se traduit la crise affective dans toute son intensité.

A cet âge, on ne fera accepter la culture corporelle qu'en y associant un but altruiste, esthétique, utilitaire ou sportif, qu'en idéalisant en quelque sorte le rôle des activités motrices. L'entraînement physique, conduit par des mains expertes, peut jouer un rôle très bienfaisant. Par contre, en des mains inexpertes, c'est l'amorce des excès sportifs, l'appel à la débauche des compétitions à outrance, la recherche des effets spectaculaires d'un goût plus ou moins douteux, la

fascination du culturisme « narcissique », avec leurs conséquences inévitables : le « claquage » physique ou les désordres psychiques.

Ainsi chez la jeune fille, il importe surtout de veiller non pas à l'exaltation de la compétition, aux conséquences néfastes, mais bien plutôt à une orientation des fonctions motrices appliquées aux différents sports individuels ou collectifs.

En définitive, jusqu'à l'âge adulte, jusqu'à la maturité complète, la fonction motrice doit être soumise à une discipline éclairée, entretenue avec soin par une hygiène judicieusement appliquée aux organes qui l'animent : au système nerveux qui commande et coordonne les mouvements, au système musculaire qui « obéit » aux ordres et les exécute, et à la charpente osseuse, inerte en soi, mais articulée et mobilisable, sur laquelle les muscles viennent prendre point d'appui pour agir et provoquer les déplacements nécessaires ».

L'éducation physique et l'orientation sportive pendant la phase de l'adolescence

La croissance de l'enfant

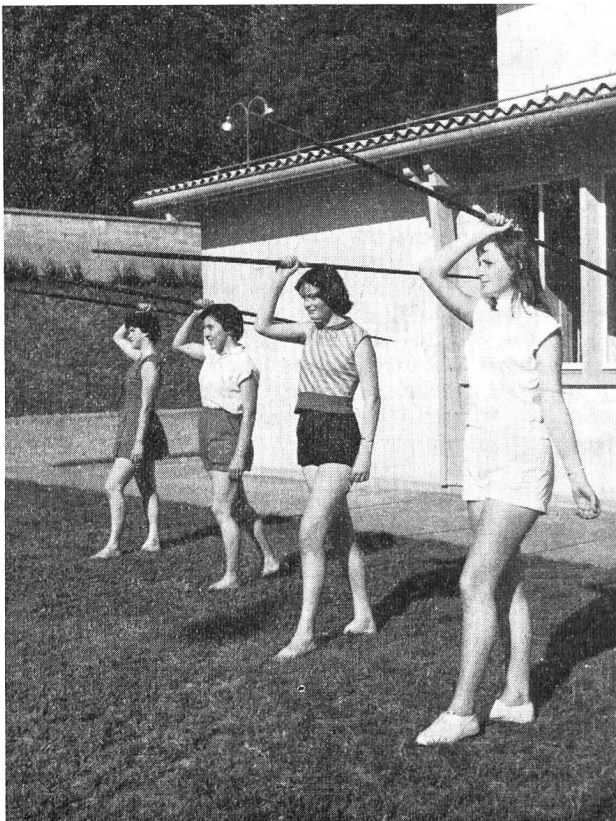
Définition : La croissance est la période de la vie pendant laquelle l'être humain se développe. Commencant à la fécondation, elle s'achève à l'âge adulte, soit quand tous les organes sont parvenus à leur plein épanouissement.

Gley, l'éminent maître de physiologie, a affirmé, très justement, que le grand mystère de la vie a été, de tous les temps, « le sujet de la croissance ».

La croissance ne se limite pas seulement à un accroissement en longueur de la taille — statural — ou en volume du poids — pondéral.

Elle représente une synthèse biologique des phénomènes de modifications de l'organisme, du point de vue anatomo-physiologique, neurologique, fonctionnel.

Le caractère de la croissance est d'être soumis à des lois strictes, auxquelles plusieurs hommes de science ont laissé leur nom.



Photos Cl. Giroud

Le lancer est un mouvement naturel. Voici le lancer du disque, dont le poids est adapté à la force de la jeune fille.

Photo Cl. Giroud



La première loi sur la croissance a été émise par Buffon, dite « loi de la progression descendante » : « le fœtus, dans le sein de sa mère, croît toujours de plus en plus jusqu'au moment de la naissance ; l'enfant, au contraire, croît de moins en moins jusqu'à l'âge de la puberté auquel il croît, pour ainsi dire, tout à coup, et arrive, en fort peu de temps à la hauteur qu'il doit avoir pour toujours ».

Depuis Buffon, bien des auteurs ont traité la croissance.

Parmi les modernes, c'est à Godin que nous devons l'étude systématique de la croissance. Ses « lois » sont divisées en quatre groupes :

- I. Lois pubertaires
- II. Lois des alternances
- III. Lois des proportions
- IV. Lois des asymétries.

Voici quel serait le résumé des lois de croissance, émises par Godin :

La taille doit la plus grande part de son développement, avant la puberté, au membre inférieur ; pendant et après la puberté, au buste.

Les principaux accroissements péri-pubertaires de la taille se produisent les deux semaines qui précèdent l'éclosion de la puberté.

Le principal accroissement du tronc en hauteur, fourchette sternale au grand trochanter, a lieu pendant le semestre qui précède l'éclosion pubère, celui du poids ne se produit qu'au moment même de l'éclosion.

Tel segment qui progresse relativement plus que la stature jusqu'à la puberté, retarde sur elle au-delà de l'âge pubère, et réciproquement.

Les périodes de la croissance

L'enfant n'est pas un adulte en réduction, un petit homme en révolution mais un tout, une entité, aux différents âges de la vie. Les Romains en avaient déjà saisi la portée. Ainsi, désignaient-ils par :

puer, petit nourrisson

infans, de la fin de la période de nourrissons, jusqu'à l'âge de 7 ans

juvenis, de 7 ans à la période pré-pubertaire

vir, la période de développement psychique, affectif, intellectuel de l'adolescence.

Selon les autres modernes, la croissance est divisée en cinq périodes :

1. petite enfance : de la naissance à deux ans
2. moyenne enfance : de deux à six ans
3. grande enfance : ou période pré-pubertaire (de six à treize ans)

4. période pubertaire et post-pubertaire a) puberté ; b) adolescence.

Période pubertaire et post-pubertaire

La puberté est une époque déterminante de la croissance, caractérisée par le pouvoir qu'acquiert l'enfant de perpétuer l'espèce ; elle est placée sous le signe, comme on l'a déjà souvent écrit « d'une véritable crise ». Débutant à douze ou treize ans chez la fillette, elle met en moyenne deux ans à s'installer (crise pubertaire proprement dite) ; puis ses effets se font sentir pendant trois ou quatre ans (phase post-pubertaire).

La fonction motrice au cours de la croissance

1. Petite et moyenne enfance (de 1—6 ans) : activité sensorielle (toucher, presser, sentir)
2. grande enfance : le mouvement : trottinette, ballon, bateau, voitures.
3. phase pubertaire et post-pubertaire : niveau affectif.

Phase pubertaire et post-pubertaire

Cette phase est caractérisée par une exaltation sentimentale plus ou moins exclusive et absolue et qui exige de la part des maîtres, à la fois le respect des émotions naissantes et une discrète mais ferme maîtrise pour assurer l'épanouissement sain de toutes les aspirations nouvelles, qu'elles soient d'ordre littéraire, artistique, moral, spirituel, ou autre.

Enfin, après une phase affective plus ou moins prolongée, l'adolescente atteint l'étape finale de son développement psychologique, caractérisée par l'intensité des processus mentaux, par la curiosité purement intellectuelle d'abord et, un peu plus tard, plus ou moins centrée sur les problèmes sociaux et l'étude des solutions que lui proposent les penseurs ou les conducteurs d'hommes.

Respecter l'instinctif besoin d'action des jeunes, discipliner les aspirations qui déterminent la mise en jeu de l'appareil locomoteur et canaliser ces énergies naturelles puissantes en vue d'une fin utile et généreuse, tels doivent être le rôle de l'éducation dans le domaine de la fonction motrice.

Le programme d'éducation physique et l'orientation sportive chez la jeune fille

Considérations générales

L'éducation physique et l'orientation sportive a été longtemps un domaine peu prospecté de la part des éducateurs, voir même méconnu. En 1939 encore, au

Congrès international de Stockholm, se révélèrent uniquement l'existence de trois écoles différentes reposant sur des principes de base à tendances nettement divergentes.

1. L'École allemande, fondée sur la nécessité de pousser l'entraînement des jeunes filles dans les jeux, dans les sports et dans les exercices d'application utilitaire jusqu'à la limite de leurs possibilités fonctionnelles en vue de l'obtention d'un résultat maximum.

2. L'École suédoise, à tendance esthétique, fondée sur la nécessité d'accroître les prédispositions féminines morphologiques et psychologiques. Cette école fait état de la sentimentalité, de la coquetterie, et de la souplesse naturelle de la jeune fille ; ce faisant elle abuse souvent de la fragilité articulaire si spéciale du sexe féminin.

3. L'École suédoise, fondant sa doctrine sur l'expérience acquise et sur les lois morales qui dominent l'évolution sociale de l'existence féminine moderne.

Elle considère la jeune fille non plus comme un objet de luxe ou comme un camarade de combat, mais voit en elle la future compagne de l'homme au foyer, celle qu'il faut équilibrer physiquement et moralement afin qu'elle puisse accomplir sans défaillance sa double et essentielle mission d'épouse et de mère.

Cette dernière tendance a été celle de différentes fédérations européennes, dont la France et notre pays.

Plan général de l'éducation physique et de l'orientation sportive

Le plan général des séances de travail sera donc établi en tenant compte du fait que pendant cette longue période de formation, la jeune fille traverse une crise d'instabilité certaine et qu'elle est, alors, malgré les apparences, un être plus ou moins fragile organiquement et psychologiquement.

— Organiquement cette fragilité est le fait de la croissance et de la malléabilité osseuse d'une part et, d'autre part, d'une poussée endocrinienne qui détermine l'apparition des caractères sexuels secondaires et assure le développement désormais rapide des organes génitaux.

— Psychologiquement la puberté correspond, nous l'avons déjà dit à la période trouble des grands déséquilibres affectifs, des élans souvent excessifs de l'adolescente dans ses amitiés comme dans ses affections à l'égard de ses compagnes ou de ses éducateurs.

C'est donc en ayant toujours en vue ce double but, à savoir le maintien de l'équilibre psychique et la conservation de la santé de la jeune fille que l'on fixera

le programme de travail, l'intensité des efforts le choix et l'ordonnance des exercices la conduite technique et pédagogique des leçons d'éducation physique et d'orientation sportive.

Du point de vue biologique, les exercices, selon les travaux de Lagrange peuvent être divisés en deux groupes, selon leurs conséquences physiologiques :

1. Les exercices à effets généralisés ou fonciers.
2. Les exercices à effets localisés ou spécifiques.

Parmi les exercices du premier groupe, l'on peut citer la marche, les courses, les jeux récréatifs ou sportifs, le ski, l'alpinisme, le patinage, la natation, le cross ou la course d'orientation, le cyclisme, etc.

Les exercices à effets localisés n'ont pas comme les premiers, une répercussion directe sur les fonctions générales de nutrition. Effectués sur place ou sans grands déplacements, ils entraînent des répercussions physiologiques plus ou moins limitées.

Cette classification se fonde sur la constatation générale suivante : les exercices sont, en fait, utilisés dans deux buts différents, les uns, comme fin en eux-mêmes, dans un but éducatif général : jeux, sports, athlétisme, etc., et les autres comme moyens en vue d'obtenir un résultat spécial : gymnastique de maintien, gymnastique respiratoire, gymnastique médicale.

On évitera donc soigneusement durant cette période de transformation organique et psychologique profonde, tout ce qui pourrait malmener ou surmener l'organisme en croissance.

Il faut veiller à l'apparition de tout signe de fatigue, tout trouble de croissance, toute perte de poids, si légère soit-elle, toute réaction fébrile.

On réduira les dépenses en diminuant la durée des séances d'entraînement, en limitant les distances parcourues, la cadence des exercices, en restreignant leur nombre et surtout en modifiant le plan pédagogique général de la leçon : des repos seront plus fréquemment intercalés entre les exercices, ils seront prolongés aussi longtemps que cela sera fonctionnellement nécessaire et surtout on fera beaucoup plus souvent usage des exercices de détente nerveuse et des exercices de « décontraction », de « relaxation », ou de « désinnervation ».

L'insuffisance des moyens de fixation et de soutien de la colonne vertébrale de la région dorsale est en rapport avec le déséquilibre entre la poussée de croissance osseuse intense des vertèbres et l'accroissement du tissu musculaire adjacent. Il faut, à cet égard, éviter tous les exercices nécessitant une position de départ immobile en station verticale avec appui au sol, par



Dès le retour de la belle saison, la jeune fille moderne peut retrouver, dans l'enceinte verdoyante du stade, le monde des exercices naturels, que Georges Hébert a revalorisé dans son « Collège d'athlètes », peu avant la première guerre mondiale.

Photo Cl. Giroud

opposition aux positions de départ en suspension verticale, donc sans appui au sol. Par contre seront recommandés tous les exercices à position de départ tronc horizontal, colonne vertébrale parallèle au sol, soit en décubitus, soit en position à quatre pattes, à genoux (méthode de Klapp).

Il y a, au moment de la croissance, le problème important, chez la jeune fille de l'équilibration du bassin. Si les masses musculaires de la région pelvienne sont insuffisantes, elles risquent de ne plus le contenir dans sa position normale. Le bassin est alors entraîné en avant dans un mouvement de bascule que la colonne lombaire compense en arrière en exagérant sa lordose physiologique. Il faudra donc supprimer tous les exercices lordosants. Par contre, on s'attachera à préconiser une gymnastique abdominale bien comprise, en associant la respiration thoracique.

Une deuxième série d'indications techniques relèvent de l'apparition des caractères sexuels secondaires, en particuliers des glandes mammaires. Elle risque d'entraîner l'apparition de la cyphose dorsale physiologique ou dos rond, qu'il faut combattre par des exercices spécifiques.

Autre phénomène naturel de la croissance pubertaire, à savoir le développement extrêmement rapide des organes génitaux internes, et l'extrême mobilité de leurs moyens de fixation dans le petit bassin.

A cet effet, il faut éviter tout effort statique répété et prolongé en position debout, en position assise, tronc incliné en arrière. Certains sauts, notamment les sauts en profondeur et les tentatives de record dans les sauts en longueur doivent être évités.

Il est utile de préconiser les exercices spéciaux, à effets « décongestionnants » qui relâchent la paroi abdominale de façon passive et sans effort violent.

Tout a-t-il été abordé dans ce programme? Nous n'aurons pas la prétention et la vanité de vouloir bien l'affirmer. Nous avons, grâce aux expériences modernes réalisées dans le domaine de l'éducation physique, tenté de tirer ce qui nous paraît être le plus utile au service de la formation physique et de l'orientation sportive de la jeune fille. C'est un problème qui est loin d'être simple, et qui requiert de tous les éducateurs et éducatrices, des connaissances biologiques, physiologique, psychologiques, d'une large étendue. Ce n'est qu'avec une collaboration entreprise avec tous ceux que ces sciences intéressent que l'on arrivera à mettre au point un programme conforme aux exigences de la croissance de la jeune fille.

En terminant, nous voudrions rappeler trois points, touchant notre problème :

1. Le programme d'éducation physique et d'orientation sportive de la jeune fille est-il compatible avec celui de l'instruction préparatoire?

Il y aurait ample matière à discussion quand à la nature des exercices physiques d'ordre spécifique; quant aux exercices dits fonciers, ou généraux, nous sommes persuadés qu'ils sont tous praticables pour le plus grand bien de la jeune fille, compte tenu des observations que nous avons émises dans notre exposé.

2. Dans quelle mesure ce programme pourrait-il se réaliser en Suisse? Sur le plan éducatif, tout d'abord, dans toutes les écoles secondaires, professionnelles, que fréquentent les jeunes filles. Puis, dans les associations de gymnastique et de sport.

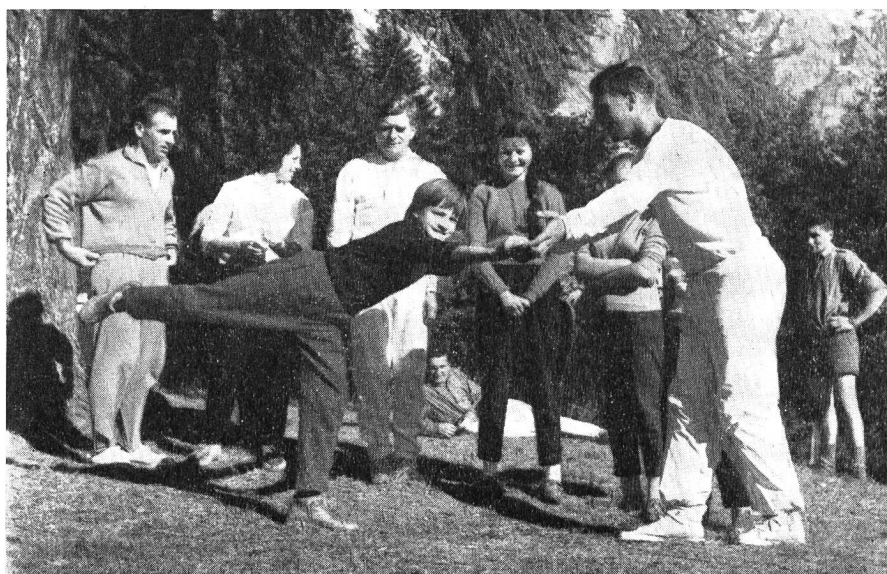
3. Quel serait, à l'avenir, sur le plan national, l'affiliation de la jeune fille à un programme fédéral d'éducation physique et d'orientation sportive volontaire? A l'heure actuelle, les citoyennes du canton qui a l'honneur d'accueillir les délégués du Service Romand d'Information ce soir, vont recevoir leur carte d'électrice, et jouir ainsi du même droit civique que les citoyens.

Cette égalité devant la loi, cette égalité des droits, sont des phénomènes d'évolution du monde moderne. Que l'on considère avec attention celui de la formation de la jeune fille au sein d'un état qui veut veiller à l'intégrité de sa santé par des mesures où le libre-arbitre est de rigueur.

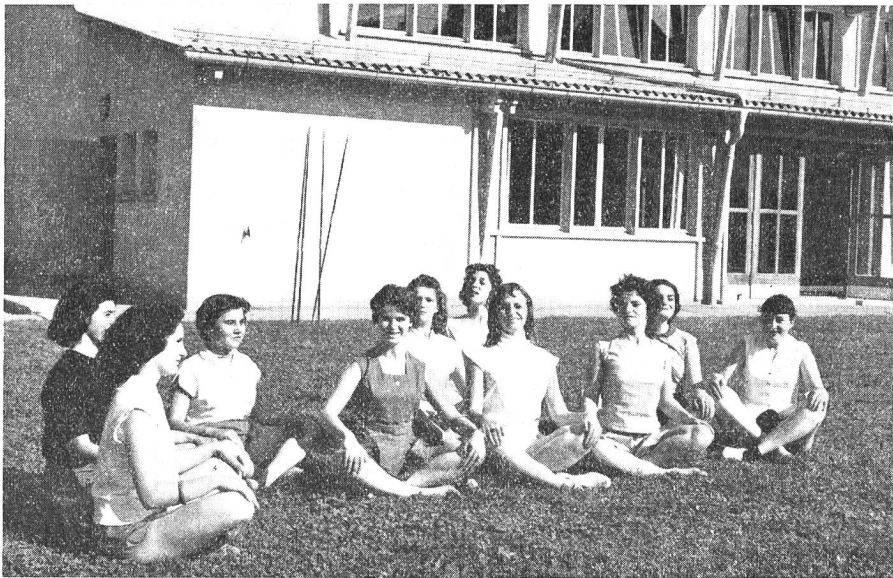
Un avantage certain, lui aussi, d'ordre pécuniaire: l'organisation, toujours plus fréquente de manifestations sportives, typiquement issues de l'instruction préparatoire: les courses d'orientation, les camps à skis, auxquels participent annuellement des milliers de jeunes filles.

Souhaitons, qu'au sein du premier canton qui a accordé le droit de vote à ses citoyennes, puisse se forger l'idée d'étendre aux jeunes filles un programme d'éducation physique et d'orientation sportive à des fins altruistes, et de relire avec ce philosophe:

« Comme à travers une douce aurore qui sur la forme entière s'élève, l'âme fait pressentir sa venue; elle n'est point encore là, mais dans le pas léger des tendres mouvements tout s'apprête à lui faire accueil, les contours roides semblent se fondre et s'adoucissent jusqu'à leur molesse. Une manière d'être charmante, non pas sensible ni spirituelle, mais bien plutôt indistincte, s'épand sur sa forme et s'anime dans tous les contours, dans chaque balancement des membres. Une telle manière d'être insaisissable et pourtant très immédiate, est ce que la langue des Grecs désigne sous le nom de Charis et la nôtre sous le nom de Grâce ».



L'entraînement athlétique se pratique également en vue des sports d'hiver. Dans un camp d'entraînement pour skieurs et skieuses, le Dr Paul Martin, au centre, contrôle un mouvement d'équilibre d'une jeune espoir du patinage artistique. Photo Cl. Giroud



Après l'effort, le moment est venu de pratiquer l'art de la respiration, dans la position qu'inculquait la religion du Kong-Fou, en Chine, 2700 ans avant J. C.
Photo Cl. Giroud

Bibliographie

Bensidoun. — « Les sports et la femme ». Thèse Paris 1933. (Les Presses universitaires de France).
 Binet. — « Morphologie médico-artistique de la femme ». Paris, 1935. (Expansion scientifique française).
 — La vie sexuelle de la femme. Paris, 1932.
 Bjorksten (Elli). — Gymnastique féminine. Neuchâtel, 1923. (Editions Delachaux et Nestlé).
 Brandt et Stapfer. — Traité de Kinésithérapie. Gynécologie. Maloigne, 1897.
 Chailley-Bert. — Biologie appliquée à l'Education Physique et Contrôle médical. Paris, 1948. (Ed. J.-B. Baillière).
 Chailley-Bert. — Le Mouvement volontaire. Paris, 1949. (Ed. J.-B. Baillière).
 Chailley-Bert. — Sports - Education physique - Leurs réactions sur l'appareil circulatoire.
 Condamin. — Influence de la pesanteur sur la statique interne, 1930.
 Corman. — Quinze leçons de morpho-psychologie. (11ème leçon : « L'homme et la femme : où l'on apprend que l'égalité des sexes est fondée sur leur différence »).
 Dehoux. — « L'Education physique de la femme doit évoluer en raison de son émancipation ». Revue médicale d'Education physique, No 4, octobre 1941.
 — « L'éducation physique de la femme en fonction de sa mission sociale ». Revue médicale d'éducation physique, No 1, 1942.
 Dreyfus-Sée. — « Aperçu physiologique sur la puberté féminine ». Bulletin de la Société de Pédiatrie. Juillet 1937.
 Duchenne de Boulogne. — Physiologie des Mouvements. Paris, 1866.

Francillon. — La puberté chez la femme, thèse.
 Godin. — Recherches sur la croissance. Ed. Legrand, 1935.
 Hébert. — Muscles et beauté plastique féminine. Vuibert, 1942.
 Heckel. — Culture physique et cure d'exercices. Masson, 1913.
 Huc. — « Croissance pubertaire : ses résultats morphologiques. Les accidents squelettiques et musculaires ». Bulletin de la Société de Pédiatrie. Juillet 1937.
 Jayle. — Gynécologie, T. I. Morphologie féminine. Ed. Masson, 1918.
 Jeudon. — « Education physique et insuffisance abdomino-périnéale ». Bulletin médical. Août 1931.
 Laroche. — La puberté, étude clinique et physiopathologique. Ed. Masson, 1938.
 Lagrange. — Physiologie des exercices du corps. Ed. Alcan, 1888.
 — La médication par l'exercice. Ed. Alcan, 1894.
 Le Grand-
 Lambling. — « De l'influence de l'éducation physique sur le développement et les fonctions du corps féminin ». A propos du congrès de Stockholm, 1934. Bulletin de l'Association des femmes médecins. Avril-juin, 1933.
 — « Kinésithérapie dans l'hygiène de la grossesse et des suites de couches (quelques considérations théoriques et techniques) ». Bulletin de l'Association des femmes médecins. Janvier-mars 1938.
 — « Kinésithérapie en gynécologie et en obstétrique ». Rééducation physique, No 16, 11, rue Racine, Montluçon, 1937-38.
 Mac-Auliffe. — Crossance et développement. Ed. Legrand, 1923.
 Margueron (Dr J.). — Constitution féminine. Puberté. Education physique. Thèse, 1937. Ed. Bigot.
 Martinie-
 Dubousquet. — « La femme et les exercices du corps ». Revue de pathologie comparée, 1937.



Le couronnement de tout entraînement se marque, surtout chez la jeune fille, par un repos, une détente, que les modernes ont appelé « relaxation ». La règle des R, telle que l'enseigne Madame le Dr Lambling : repos — respiration — relaxation.
Photo Cl. Giroud