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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [5]

Artikel: Biologie appliquée à l'éducation physique

Autor: Grandjean, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996204

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: 02.07.2025

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

l'art du saut à la perche est résumé dans la phase d'élan. Je pense que n'importe quel sauteur à la perche devrait faire des haies juste pour apprendre à placer ses pas. » Uelses, à l'encontre de quelques sauteurs à la perche, ne prend pas un long élan. Il explique : « L'idée est de se déplacer avec le maximum de vitesse, mais sous contrôle. Vous ne pouvez pas courir à la même vitesse qu'un sprinter, parce qu'un sprinter n'aurait pas le contrôle de son corps au moment de l'appel. Or vous, vous devez avoir ce contrôle lorsque vous allez donner votre appel pour sauter à la perche. Un autre moyen qui m'a aidé furent les poids et haltères. L'été dernier, j'en fis un peu plus qu'habituellement, et me rendis compte d'une amélioration de mon potentiel musculaire. Je concentre les efforts de cet entraînement sur les muscles du tronc, de la ceinture scapulaire, et de la région lombaire de la colonne vertébrale. C'est dans cette région que vous percevez les signes de fatigue si vous sautez alors que vous n'êtes pas en bonne condition physique. »
La musculature d'Uelses est tonique, sans être dure, au relief harmonieux. Elle ressemble plus à celle d'un sprinter que d'un lanceur ou d'un sauteur.
Quelles sont les possibilités du saut à la perche ? Uelses répond : « En salle, 5 m, peut-être. En plein air, je ne sais pas si ce résultat pourra être atteint. Il y a là d'autres conditions qui entrent en ligne de compte, tel le vent ; il y a aussi des impondérables. »

Tim Horgan. Amateur Athlete, mars 1962.
Adaptation française de Claude Giroud.

Note de la rédaction : On sait que depuis, Uelses a franchi 4,89 m, en plein air, ce qui prouverait que les objections soulevées pour l'homologation de performances athlétiques en salle sont difficilement justifiables.

Biologie appliquée à l'éducation physique

Prof. Dr méd. E. Grandjean

Recommandations générales concernant l'alimentation le jour de la compétition

Des résultats expérimentaux et les connaissances générales en physiologie sportive nous permettent de donner les recommandations suivantes :

1. Il faudrait laisser un intervalle de 2 à 3 heures entre le dernier repas et le début de la compétition.
2. Le dernier repas doit correspondre à un petit déjeuner normal ou à un petit dîner, soit 500 à 800 calories.
3. Pour le petit déjeuner, on recommande du café au lait, de l'ovomaltine ou du (Culminal) du thé sucré ou du yoghourt ; en outre, 2 à 3 tartines de beurre et de confiture, ou une portion de porridge.
4. Si le dernier repas est un dîner, on recommande : une soupe claire ou du bouillon, de la viande légère (de préférence de la viande de veau ou de bœuf maigre), un peu de pommes de terre ou de pâtes, des fruits cuits. Nous déconseillons légumes, saucisses, fromage, ainsi que de trop grandes quantités de fruits frais.
5. Il est important que les sportifs se tiennent aux aliments dont ils ont l'habitude. Il serait déplacé de vouloir essayer un nouveau système d'alimentation le jour d'une compétition.

Si une compétition dure plus de deux heures, une alimentation intermédiaire (collation) s'avère nécessaire. C'est le cas dans les épreuves de marche, de course de fond à pied, de fond à ski sur plus de 20 km, ainsi que dans les tournois d'escrime, de tennis, de gymnastique, etc. L'alimentation intermédiaire doit alors répondre aux conditions suivantes :

1. Il faut mettre à disposition des concurrents des boissons tièdes, par exemple thé sucré, bouillon. Le lait et les jus de fruits froids sont déconseillés. Pas d'alcool sur un terrain de sport !
2. Il ne faut pas donner aux concurrents plus de 2 gobelets de liquide à la fois.
3. Pour ces collations, nous recommandons de donner aux sportifs de petites rations de biscuits, de sucre de raisin ou de simple sucre en morceau.

Pour l'alimentation intermédiaire, il faut respecter les exigences individuelles, différentes d'une personne à l'autre. Les sportifs expérimentés savent généralement ce qui leur convient ; ainsi certains préféreront des liquides sucrés, alors d'autres prendront du bouillon à cause du sel qu'il contient.

Echos de Macolin

Cours central pour moniteurs et instructeurs des cours de répétition cantonaux

« Un de plus ! . . . » disent les habitués de cours annuels à l'issue de l'un de ceux-ci. Que cache ce laconisme ? Ces trois mots passe-partout recouvrent tantôt une satisfaction sans réserve, tantôt une vague déception. Quelle peut être la signification de ce fameux « Un de plus ! . . . » lâché dans le funiculaire glissant sur Bienne en ce dimanche 11 février à la fin du cours central EPGS ? Aucun doute, il avoue une satisfaction totale. Pensez ! Le temps a passé trop vite. Nous reprenons le chemin de la maison enrichis de moyens techniques et pédagogiques nouveaux. Le charme de Macolin a opéré et nous nous promettons de remonter. Trois signes indiscutables . . .
Donc, du 9 au 11 février, nous avons retrouvé avec plaisir l'Ecole fédérale de gymnastique, son cadre tout d'harmonie entre nature et produit humain, son esprit dû à mille détails bien pensés, la bienveillance et le savoir-faire de ses professeurs. A ces derniers va notre vive reconnaissance. Chacun, dans sa spécialité, avec une traditionnelle amabilité, un même bon sens, une conscience professionnelle jamais en défaut, nous a donné le meilleur de lui-même.
Travaillant avec l'un ou l'autre, dans une belle camaraderie, nous avons préparé avec soin la matière proposée pour les cours cantonaux à venir. L'accent essentiel mis sur l'entraînement de la course d'endurance doit préparer graduellement une introduction de cette discipline chez une jeunesse tendant de plus en plus à éviter l'effort. Après une initiation à la cadence de course et aux diverses formes d'entraînement nous abordons d'autres matières elles aussi bien élaborées : la technique O'Brien pour le jet du boulet, les rouleaux costal et ventral pour le saut en hauteur. Dans l'introduction de ces diverses matières nos instructeurs nous conduisent, comme par jeu, de l'exercice initial à la forme finale par une succession de mouvements savamment choisis et bien analysés. Une leçon type de gymnastique aux agrès basée sur le principe de l'entraînement par intervalle procure encore l'occasion, à chaque participant, de se donner sans restriction. Quelle dépense physique saine, quelle émulation autour de la barre fixe, sur les tapis, les barres parallèles et le mouton, quel plaisir dans tout le « chantier » ! La leçon a porté. Elle est réussie puisque chacun s'oublie dans l'effort comme il a coutume de le faire dans les moments justement réservés aux volleyball, handball et football.
Les participants à ce cours central qui auront la responsabilité d'un cours cantonal 1962, pourront à leur tour, riches de la matière nouvelle abondamment dispensée à Macolin, arracher à leurs élèves une exclamation satisfaite : « Un de plus ! . . . » Marcel Rutti