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: [9]

Artikel: L'alimentation de l'athlète

Autor: Jokl, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996217

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: 13.07.2025

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

raison n'est guère possible car aucune calculation sérieuse ultérieure avec le béton armé n'a été faite. L'économie est due, en premier lieu, aux modifications de construction en raison de l'altitude élevée et à la simplification du programme de construction.

2 me exemple : Plan d'une piscine en plein air à M.
Offres : a) Système Karnatz 218 300 MA
b) Système béton armée 270 500 MA

Les deux offres furent examinées par un spécialiste de la statique qui conclut :

Système Karnatz : sécurité contre le renversement et le glissement des murs non mentionnée.
Système béton armé : sécurité contre le renversement et le glissement des murs trop grande. Section transversale démesurée.

Un examen minutieux du sol ainsi qu'un décompte sérieux des frais sur la même base fournit une autre image :

Système Karnatz : 94 454,25 MA
Béton armé : 83 382,45 MA

Pour la piscine en plein air de M. il s'est donc avéré que la construction en béton armé était incontestablement plus économique.

3 me exemple : Plan pour une piscine en plein air dans une ville du Nord de l'Allemagne.

Devis par les architectes: Système Karnatz: 400 000 MA
Béton armé : 600 000 MA
La soumission ne révéla pas de grandes différences de prix entre les deux systèmes.
Une autre maison fit une offre spéciale pour la construction en béton armé selon laquelle une économie de 12 000 MA pourrait être réalisée à condition qu'une petite modification soit apportée aux plans en raison de la situation élevée du bassin.

Conclusion générale de la commission d'examen

Les exemples mentionnés confirment les résultats de l'enquête du 7 juin 1957, publiés dans les « Archiv des Badewesens 2 ». (1960). La construction de piscine en plein air au moyen de béton lourd recouvert d'un revêtement étanche n'est, en général, pas meilleur marché que l'exécution traditionnelle en béton armé. Il serait souhaitable qu'à l'avenir, les publications pour la construction de piscine soient faites de telles manières qu'une comparaison exacte des prix entre les divers systèmes puisse être faite sur la base des devis. Pour y parvenir une étude préparatoire très poussée et complète est indispensable. (Trad. Fr. Pellaud)

L'alimentation de l'athlète

Dr E. Jokl
Résumé de conférences prononcées au Symposium International sur « L'alimentation de l'athlète », à Hilversum (Hollande), le 24 mai 1962.

Le professeur Karvonen, de Finlande, a constaté que l'état physique et la résistance cardiaque des bûcherons de son pays, d'âge moyen ou d'âge mûr, étaient nettement supérieur à ceux de sujets sédentaires. Nous avons fait d'autre part une étude avec d'anciens compétiteurs olympiques qui avaient cessé la compétition depuis dix ans, ou plus. Leur état cardiaque n'offrait plus aucun lien de parenté à celui de sujet d'âge correspondant qui n'avaient jamais pratiqué le sport de leur vie.
Ces deux observations que nous venons de citer nous prouvent, dans une société à l'image de la nôtre, la prédominance de l'exercice physique sur le système cardiaque, plus que l'alimentation. Karvonen soulignait que les champions finlandais à ski de fond, qui poursuivent leur entraînement, vivent en général plus longtemps que les sujets n'ayant pas d'activité physique. Tandis que Sir Alan Rook ne notait pas en Angleterre une différence de longévité chez les anciens participants à la célèbre course d'aviron Oxford-Cambridge qui, une fois leurs études terminées, avaient mené une vie sédentaire.
Les 1 500 calories, ou plus, que nous fournit un banquet, constituent en nous un capital énergétique de réserve utile pour une marche de 30 km, un parcours de natation de 3 heures, une randonnée à bicyclette de 6 heures. Il va de soi que la plupart des convives ne vont pas « brûler » ces calories de cette manière-la ! Ainsi leur dépense d'énergie reste inchangée et le surplus de calories est mis en réserve sous forme d'excès de graisse. Au cours d'une expérience faite chez des enfants non-entraînés tout d'abord, nous avons remarqué que l'introduction d'un cours quotidien d'éducation physique de 1 heure, provoquait, cinq mois plus tard, une perte d'environ 5 kgs de surplus de graisse avec, en contre-partie, un gain de tonus musculaire. L'alimentation des enfants était pourtant restée la même au cours de cette expérience.

Peu de calories, pauvres résultats

En raison de l'effort intense qu'ils doivent fournir, la plupart des athlètes olympiques n'ont pas d'excès de graisse, même si leur poids atteint sa courbe maximale; ceci est dû à un bon développement musculaire. Le programme d'entraînement des coureurs de demi-fond, tel un Elliot ou un Snell, comprend plus de 150 km de course à pied par semaine, dans lequel viennent figurer d'autres formes d'exercices : gymnastique athlétique, natation, poids et haltères. Quelques-uns de nos meilleurs nageurs s'imposent quotidiennement 10 km d'entraînement, pour le moins, en période de compétition.

Tableau d'alimentation (Choix des aliments en %)

a) hydrates de carbone 40 % (sucre, spaghettis, pommes de terre, pain, fruits)

b) protides 20 % (y compris la viande)

c) lipides 40 % (viande, œufs, produits alimentaires).

Nombre de calories nécessaire par jour : 4 500.
La nourriture est l'un des facteurs déterminants du niveau d'une performance athlétique ; l'apport en éléments énergétiques doit être respecté. Les autres facteurs d'importance sont les maladies infectieuses et l'entraînement.
Dans les pays où les maladies infectieuses sont virulentes, rien ne peut compenser le perte d'énergie qu'elles ont engendrée. Cette dernière se révèle implicitement dans l'examen des résultats athlétiques de ces pays, soit sur le plan général, soit sur le plan particulier. L'influence favorable d'une alimentation choisie, en fonction du rendement d'une performance athlétique, est souvent annulée par les maladies infectieuses, puisque ni l'alimentation, ni l'entraînement athlétique, ne peuvent assurer un état d'immunité.

Amateur Athlete, juin 1962. Adatpé en français par C. Giroud