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: 24 (1967)

Heft: 8

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: 13.07.2025

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

Ailleurs

Les jeunes préfèrent de plus en plus les vacances sportives

On estime à 3 500 000 le nombre de jeunes Français qui campent durant leurs vacances. Il y a notamment 13 pour cent d'étudiants parmi la « clientèle » des terrains de camping. On rencontre d'ailleurs de plus en plus de « terrains » à expérience éducative » qui disposent de moniteurs, d'aires de jeux et d'équipement permettant d'occuper les jeunes campeurs. La France semble la terre d'élection du camping. On y comptait 110 millions de nuitées en 1964 contre seulement 10 millions en Allemagne et à peine plus de 3 millions en Belgique. La faveur du camping chez les jeunes tend cependant depuis quelques années à se reporter sur les « vacances de plein air » ou plus spécialement les vacances sportives. Pendant les vacances d'hiver, le ski a conquis ses lettres de noblesse. Les jeunes Allemands y consacrent une bonne partie de leur mois de vacances à Pâques. En France, le nombre des affiliés à la Fédération française de ski est passé de 75 000 en 1954 à 270 000 en 1964. Les sports d'hiver sont restés longtemps l'apanage des plus aisés. Ils se sont maintenant bien « démocratisés ». Il est vrai qu'en Allemagne, la neige n'est jamais bien loin. En France, l'UNCM (Union Nationale des Centres de Montagne) et les auberges de jeunesse ont fait beaucoup pour mettre le ski à la portée de tous les jeunes. De plus, 7700 jeunes (5400 travailleurs, 2000 étudiants et 300 lycéens) de 16 à 25 ans, ont bénéficié en 1965-1966 de « bourses de neige » attribuées par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Au total plus de 49 000 jeunes ruraux et citadins ont été boursiers du ski depuis 1958.

« Communauté Européenne », Paris

Le sport du dimanche

(...) On a écrit des dizaines d'articles pour dénoncer les excès sportifs du week-end: le cross du dimanche, le match de tennis, la rencontre de football seraient responsables de nombre de crises cardiaques et de surmenages qui n'oseraient pas dire leur nom... une règle primordiale régit ce domaine: le sport a toutes les chances d'être bénéfique. Malheureusement, il est très difficile de l'établir scientifiquement. Il n'existe, en effet, aucune définition scientifique de la santé. Ensuite, il n'est pas possible de mesurer scientifiquement la sensation de bien-être que l'on ressent après l'exercice... Enfin, on n'a pas fait beaucoup de recherches sur les effets de l'exercice physique. Cependant, il est certain, d'innombrables statistiques le prouvent, que le sport est une très bonne assurance sur la vie et que la quasi-totalité de la population blanche du globe n'exerce pas assez ses muscles. Parallèlement, chez elle, le nombre des accidents cardiaques s'accroît. Il est donc capital que l'on fasse plus de sport et que l'on comprenne que la plupart des mises en garde contre le sport sont émises par des voix un peu trop complaisantes et qui, souvent, cherchent seulement à justifier notre paresse. On entend parfois parler d'hommes d'âge moyen qui seraient tombés, victime d'une crise cardiaque sur le bord d'un court de tennis ou sur la touche d'un terrain de rugby. En enquêtant sur ces affaires, on découvre en général que la victime souffrait déjà d'une affection cardiaque. En effet, il est très difficile d'amener un cœur normal à l'épuisement.
L'organisme a ses agents probateurs qui entrent en action longtemps avant qu'aucune liaison puisse être provoquée. On s'évanouirait d'épuisement longtemps avant que le cœur ait commencé à subir le moindre dommage.

On ignore trop souvent la réelle puissance du cœur. Alors même que nous sommes au repos, il continue à pomper des litres de sang avec un débit proche de celui d'une pompe à essence qui remplirait en une minute le réservoir d'une voiture.
Certes, il serait mauvais de fournir à chaque week-end un effort physique démesuré et qui entamerait les réserves d'énergie de l'individu. Mais le cas ne se produit presque jamais: l'homme normal manque de la motivation psychologique qui le conduirait ainsi chaque semaine à se livrer à des excès aussi violents et aussi pénible. Pour aller ainsi au bout de ses forces, il faut être aiguillonné par la rage, la peur, la haine ou l'espoir d'une médaille olympique... C'est rarement le cas du sportif du dimanche... (...)

Nicolas Berland
«Le Nouveau Candide»

Sports et accidents

La fréquence des accidents est fort variable suivant les divers genres de sport. Au premier plan viennent les sports d'équipe et le ski, tandis que les sports où les adversaires ne s'affrontent pas physiquement comptent en général moins de blessés. Si pour divers sports on compare la fréquence des accidents au nombre d'assurés, on relève pour 380 000 assurés dans l'Etat du Wurtemberg les pourcentages suivants: football, 3,2 pour cent; boxe, 2,0 pour cent; athlétisme léger, 0,5 pour cent; handball, 2,8 pour cent; cyclisme, 0,7 pour cent; gymnastique, 0,48 pour cent; athlétisme lourd, 2,1 pour cent.

Parmi les causes de blessure, on trouve en premier lieu:

1. Manque de préparation et d'entraînement.
2. Les excès dans la pratique du sport.
3. La fatigue.
4. Les maladies insuffisamment guéries.
5. Manque de discipline.

La fréquence des blessures due au sport dépend également de la saison. Le froid et l'humidité sont les causes essentielles des déchirures musculaires. On peut les éviter dans une large mesure par de bons exercices d'échauffement.
Beaucoup d'accidents arrivent aussi du fait que les sportifs après une maladie ou une période de repos veulent reproduire trop rapidement leurs performances sans avoir subi un entraînement suffisant.

« La Gymnastique », Bruxelles