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: 30 (1973)

Heft: 4

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: 15.07.2025

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

Ailleurs

Participaction

Le symbole et le logo de Sport Participaction Canada

La bonne forme physique — la plus importante ressource naturelle d'un peuple

Qu'est Sport Participation Canada?

Sport Participation Canada est une société à but non lucratif, formée en septembre 1971.
Elle est établie comme une société d'affaires et son conseil d'administration se compose d'éminents Canadiens inquiets du manque de bonne forme physique de notre peuple.
Son but est: d'élever le niveau de conditionnement physique de tous les Canadiens en faisant valoir la nécessité d'une activité physique accrue.

Comment sera-t-elle financée?

Le travail de Sport Participation Canada sera financé et par le gouvernement et par le secteur privé.
Le gouvernement a fourni le financement initial et les fonds nécessaires pour mettre la société sur pied. De plus, le financement additionnel de Sport Participation Canada sera une forme de médecine préventive faite par le gouvernement inquiet devant l'augmentation des coûts des services de santé.
L'appui du secteur privé est à l'état de développement. Il consistera en la participation de sociétés canadiennes à plusieurs formes de publicité. Certaines firmes seront attirées par le prestige de leur association à une cause aussi noble. D'autres voudront identifier leurs produits de façon indirecte au mouvement de conditionnement physique et en même temps rehausser l'image de ces produits auprès du public.
Eventuellement, — lorsque le symbole et le nom de la société seront mieux connus — un programme de licencement sera instauré pour l'obtention de fonds supplémentaires pour les programmes de Participaction.

La bonne forme et le Canada

Les Canadiens ne sont pas en forme. Nous sommes un peuple de spectateurs. Le rapport P. S. Ross sur la forme physique, la récréation et le sport amateur au Canada indique que les adultes canadiens consacrent 85 pour cent de leurs heures de loisirs à la poursuite d'activités passives, telles de regarder la télévision ou de conduire une automobile.
Une étude faite par Ben Crow and Associates indique que moins de deux pour cent de la population canadienne participe à des activités physiques aussi peu souvent qu'une fois la semaine.
Il semble que le niveau de bonne forme physique est à la baisse au Canada. Il faut faire en sorte que les Canadiens soient de nouveau actifs.
Le Canada a de plus un problème sérieux de santé. Plusieurs experts affirment que l'inactivité physique est un important facteur quant aux maladies coronaires et autres.
Le ministre de la santé, M. John Munro, a déclaré dans un récent discours: «Les dépenses du Canada en matière de santé sont plus élevées que celles de tout autre pays de l'ouest. — 5,2 pour cent en 1969, comparativement à 4,7 pour cent aux Etats-Unis, et 3,6 pour cent en Grande-Bretagne — du revenu national brut. Les Canadiens ne sont cependant pas en aussi bonne santé que plusieurs autres peuples. Notre moyenne de vie n'augmente pas et nous sommes plus souvent absents de notre travail pour cause de maladie que le sont les peuples de plusieurs pays».
Les coûts de santé augmentent présentement au rythme de treize pour cent par année, soit cinquante pour cent plus rapidement que l'économie en général. On s'attend à ce que le coût ait triplé durant les dix prochaine années.

La bonne forme et vous

Tout au long de votre vie, votre condition physique vous permettra de vivre réellement ou de seulement exister. Si vous êtes en forme, vous paraîtrez mieux et vous vous sentirez mieux.
L'exercice vous conserve votre jeunesse plus longtemps puisque, selon les autorités médicales, votre corps se détériorera si vous ne lui demandez pas son plein rendement.
Combien triste de voir des personnes d'âge moyen, hors d'haleine, après avoir grimpé quelques marches. Si vous êtes en bonne forme, vous pourrez, à l'âge mûr, jouir de certains aspects de la vie dont vous n'aurez pas eu l'occasion auparavant. Et surtout, vous pourrez pourvoir à vos propres besoins.
Le Dr Hans Selye, l'expert canadien bien connu en matière de stress, nous fait voir un autre bienfait de l'exercice et de la bonne forme physique: «Si vous êtes en forme, vos nerfs pourront mieux résister à la tension».

Qu'est-ce que la bonne forme?

Etre en forme est plus que de ne pas être malade. Ce n'est pas non plus seulement que d'avoir un corps aux lignes agréables.
La bonne forme est synonyme de santé et de vitalité, de bien-être et d'entrain pour vivre une vie pleine et heureuse.
La bonne forme physique comprend aussi un développement musculaire suffisant, de la résistance, une capacité pulmonaire et cardiaque satisfaisante ainsi qu'un fonctionnement adéquat des vaisseaux sanguins.
La bonne forme est aussi à la base de l'activité intellectuelle créatrice. De façon générale, le corps et l'estprit sont considérés comme interdépendants. L'esprit ne peut donner son plein rendement que si le corps est fort et en bonne santé.
La bonne forme physique est la meilleure assurance que l'on puisse avoir. Elle coûte peu et nous fait nous sentir plein d'entrain.

Bienfaits de la bonne forme

— elle conduit au plaisir, à la relaxation, à la gaieté, et au bien-être psychologique.
— elle rehausse la vie de famille et de groupe.
— elle augmente l'énergie nécessaire à l'accomplissement de son travail et permet d'avoir encore suffisamment d'énergie pour la poursuite d'autres activités après le travail.
— elle contribue à fournir une perspective optimiste et permet de mieux faire face aux problèmes quotidiens de la vie.
— elle aide aussi de façon très efficace au contrôle du poids.

Comment devenir et rester en forme

La formule est simple: — l'activité fréquente.
Sans exercice régulier, il est impossible de rester en forme.
Le temps requis pour devenir en forme et conserver cette condition dépend du type d'activité choisi.
Un programme de jogging, par exemple, peut nous maintenir en forme avec aussi peu que trois quatre sessions de vingt minutes par semaine. La natation, le vélo ou d'autres types d'activités peuvent requérir moins de temps ou être moins vigoureux.
Quel que soit le programme choisi, il est important d'obtenir l'avis de son médecin avant de commencer. Quand on a mis des années à acquérir une mauvaise forme, il faut des conseils et de l'aide pour retrouver sa bonne forme à un rythme pouvant être toléré par l'organisme.

Participaction est le symbole de Sport Participation Canada. **Participaction** est un programme destiné à tous les Canadiens. Durant les mois et les années à venir, on verra et on entendra ses messages dans tous média de communications. Les messages iront de programmes télévisés à de courts messages sur panneaux-réclames et sur des affiches dans les autobus; de conseils pour la bonne forme physique à la radio et dans les journaux à des collants sur pare-chocs.
Tous les messages et conseils auront un thème commun:
«Il faut que nous redevenions actifs»