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: 31 (1974)

Heft: 5

Artikel: Réunion des Services Rivella à Lausanne

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997516

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: 16.07.2025

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

Réunion des Services Rivella à Lausanne

Par Yves Jeannotat

Un jour, Manfred Hausmann a écrit: «Le progrès est dû en grande partie à la paresse de l'homme! L'homme a inventé le bateau à vapeur parce qu'il était trop paresseux pour ramer. Parce qu'il était trop paresseux pour aller à pied, il a inventé l'automobile. Et il a inventé la télévision parce qu'il était trop paresseux, le soir, pour fermer les yeux!» Mais, en s'installant dans son confort, il n'a pas prévu les conséquences dramatiques qui le menaçaient, et qui se sont réellement abattues sur lui! Obésité, troubles circulatoires, dépressions nerveuses: autant de fléaux que vous connaissez bien et qui font, si l'on ose dire, le bonheur des médecins et l'étonnement des victimes qui en sont toujours à se demander encore, quelle peut bien être la cause de leur malheur!

Le célèbre Dr Kenneth Cooper, qui fut l'entraîneur des astronautes américains, et que le problème de la condition physique préoccupe depuis de longues années, décrit fort bien cet état dans un petit paragraphe que je me permets de vous rapporter: «Les phénomènes engendrés par l'appauvrissement de l'activité physique sont caractéristiques, dit-il: bâillements incessants, sentiment de sommeil constant, mais plus particulièrement après les repas principaux où l'appel du lit devient impératif; le moindre effort est épuisant! monter l'escalier, se mettre au pas de course pour prendre le bus, tondre le gazon de son jardin, pelleter la neige, provoquent un essoufflement insoutenable. Il n'est plus question de jouer avec les enfants ou de faire une promenade en famille à la sortie de table, tant la fatigue est grande; soumis à la loi du moindre effort, toute initiative dynamique disparaît, sauf celle, «obligatoire», de se rendre à son travail et de rentrer chez soi, le soir, avant de s'affaler dans un fauteuil, devant le petit écran. Malgré l'image, conclut le célèbre médecin, on finit par s'assoupir bientôt, là aussi! Et l'on constate alors avec anxiété que l'on a pris un sérieux «coup de vieux»!

Il s'agit donc de réagir sans tarder, si l'on ne veut pas que ce triste tableau devienne, très tôt, réalité!

C'est ici que le «sport pour tous» devient une urgence, une nécessité, plus même, une porte de secours!

Presque chacun, aujourd'hui, est conscient de cette situation, mais rares encore sont ceux qui, prenant le taureau par les cornes, font le nécessaire pour y remédier. Quelques raisons fort valables expliquent d'ailleurs en partie cette passivité alarmante:

— l'énormité des villes
— le manque d'installations
— le manque de temps
— une certaine crainte du ridicule aussi!

Il nous appartient donc d'aider la société à trouver l'issue salvatrice: par notre exemple, d'abord, par nos campagnes de propagande, ensuite, par nos écrits, par nos initiatives enfin, en tout lieu, et de façon permanente!

Si je suis présent parmi vous, d'ailleurs, c'est pour marquer officiellement l'intérêt que nous portons à v o s initiatives en faveur du sport, initiatives qui revêtent une valeur inestimable.

Un jour, le poète japonais Yukio Mishima écrivait: «J'ai souvent rêvé de gymnases dans chaque quartier de nos cités, grands ouverts à tout le monde!»

Idée sublime, certes, mais douce rêverie tout de même. Pourtant, ces paroles ne peuvent nous laisser insensibles, comme on ne peut ne pas s'inquiéter lorsque l'on entend le Dr Paul Martin, du haut de son calme olympien, poser d'une seule phrase le diagnostic de la société moderne: «Société malade d'inaction dit-il, et qui se meurt d'ennui.» Mais, contrairement à Mishima, Martin donne aussitôt le remède: «Eveillons la conscience populaire, réintégrons la société à la nature; commençons par le bas et voyons loin, redonnons aux jeunes les possibilités de jouer et motivons les adultes pour qu'ils réapprennent à se mouvoir et retrouvent le goût de l'effort!»

Vous contribuez à cette entreprise gigantesque et je vous en félicite!

De nombreuses observations médicales se sont attachées, depuis pas mal de temps, à démontrer que les activités qui exigent un mouvement constant et régulier prolonge la vie et conserve la santé: une enquête a été faite, récemment, à Londres qui démontre le bien-fondé de mon affirmation! Elle portait sur le personnel des compagnies de transport par autobus, ces monstres à deux étages, que vous connaissez bien, je pense. Et bien, on a pu établir que les contrôleurs, qui font la navette entre le parterre et le premier étage, vivent, en moyenne, dix ans de plus que leurs collègues conducteurs, immobiles à leur volant!

Ces chiffres sont éloquents et ils devraient suffire à nous inciter à l'action complémentaire que représente le sport sous toutes ses formes!

Mais j'aimerais ajouter ceci: l'important, dans l'analyse de ce résultat, ce n'est finalement pas seulement de savoir qu'il est possible de vivre quelques années de plus, mais surtout que cette vie sera d'une qualité supérieure. C'est le Dr Ruffier qui disait: «Ce qui compte, en définitive, ce n'est pas d'ajouter des années à la vie, mais bien d'ajouter de la vie aux années!»

Bien sûr, nous vivons un temps de folie et, lorsque l'on est pris dans l'engrenage, il n'est pas facile de s'en sortir. La plupart des «non-pratiquants» questionnés invoquent, pour s'excuser, le manque de temps! Mais, d'après Marcel Meier, mon collègue de l'Ecole fédérale de Sport de Macolin, il s'avère que ces mêmes personnes passent plus de six heures hebdomadaires dans les cafés ou dans l'oisiveté la plus complète! Qu'on ne nous disent pas qu'ils n'auraient pas pu prélever, sur ce temps un petit quart d'heure par jour, afin de le consacrer, pour leur plus grand bien, à une activité physique salutaire!

On constate aussi qu'un grand nombre d'adultes, ayant dépassé, déjà, la côte d'alarme, n'ont plus le courage d'adhérer à un groupement sportif, ni même de sortir seul pour tenter de retrouver un peu de condition physique. Or, ce manque de courage n'est pas tellement dû à la crainte de l'effort qu'à une certaine peur du ridicule! Ici aussi, nous devons contribuer à changer le climat existant afin que ce qui fait sourir aujourd'hui soit accepté avec naturel demain.

Il ne s'agit, en fait, que d'une question d'éducation, ce qui implique, bien sûr, qu'il faut y mettre le temps!

Il faut y mettre le temps, certes, mais il faut surtout commencer par nos enfants. L'époque doit être révolue qui voyait nos tout-petits, à peine sortis des jupes de leur mère, alignés comme des soldats de plomb entre les murs froids et artificiellement fleuris des «prisons-salles-d'école»; ils obéissaient, ils marchaient droit: à gauche, à droite, assis, debout; le maître frappait dans ses mains: «bon-jour-mon-sieur»! Oui, ils marchaient droit, mais aujourd'hui, mais demain, ils nous jugeront et sauront si nous avons réellement tenté de les sortir du nid en cherchant à les rendre heureux de vivre et de grandir!

Dès le berceau, par le jeu naturel de la mère et de l'enfant, doivent débuter les premières séances d'éducation physique parallèles — je m'excuse, non pas parallèles, mais intégré à l'éducation générale. J'ai dit dès le berceau? En fait, avant même déjà, grâce à la gymnastique prénatale!

Puis, l'habitude étant prise, il faut tout mettre en œuvre pour l'entretenir, afin que les jeunes restent jeunes longtemps! Savez-vous ce que le professeur Hollmann, grand spécialiste de médecine sportive et des problèmes d'ordre cardio-vasculaires surtout, a découvert au terme d'une longue enquête? Que les personnes de 40 ans qui pratiquent régulièrement un entraînement de condition physique présentent les mêmes qualités organiques, cardiaques et circulatoires que les personnes de 20 ans, non entraînées!

Voilà qui devrait être suffisant pour faire réfléchir la population et pour la motiver! Pour l'aider à redécouvrir, aussi, le goût d'un certain plaisir et le sens des vraies valeurs.

N'est-ce pas Voltaire qui disait, une fois: «Durant la première moitié de notre vie, nous sacrifions notre santé pour gagner de l'argent; durant la deuxième, nous sacrifions notre argent pour la retrouver!»

POOL

Action Sportli Rivella

sport pour tous

Contre 24 points

(1 point sur chaque bouteille d'un litre
3 points par 6-pack de boîtes)

vous recevrez gratuitement un maillot Sportli-Rivella

Boisson de table sans alcool

Frais et sain, ça c'est bien

La forme n'est pas un privilège de champion! Nous aussi, nous nous sentons mieux lorsque nous entretenons notre condition physique. Sportli et Rivella vous expliquent dans une nouvelle brochure intitulée «Frais et sain» comment rester en pleine forme. Commandez-la au moyen du bon ci-dessous. Vous y trouverez un jeu instructif dont la notation vous permettra de mesurer votre forme et de choisir l'entraînement qui vous conviendra. Des conseils précieux vous aideront à composer un programme «sur mesure». Vous aussi, passez à l'action pour trouver ou retrouver la pleine forme. Et portez le maillot Sportli-Rivella.

Vous recevrez gratuitement le maillot Sportli-Rivella contre 24 points envoyés à Rivella (1 point sur chaque bouteille d'un litre, 3 points par 6-pack de boites) 1 maillot par envoi.
Le maillot Sportli-Rivella «Frais et sain» bat tous les records! Dépêchez-vous de collectionner les points nécessaires, car même le plus grand stock finit par s'épuiser.
3 tailles des maillots: large - moyenne - petite

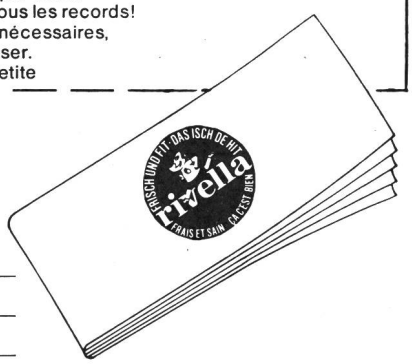
Bon

Je voudrais être, moi aussi, en pleine forme. Envoyez-moi vite votre brochure «Frais et sain» de Sportli-Rivella.

Nom _____

Rue _____

No postal/localité _____



Rivella SA, Action Sportli-Rivella, case postale 74, 1110 Morges