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: 32 (1975)

Heft: 7

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: 14.07.2025

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

l'association entreprennent des efforts de traduction. Ils comptent aussi sur les deux ou trois gymnastes romands ayant passé par Sumiswald et mis sur pied des cours dans les cantons de Genève et de Vaud pour former à leur tour de nouvelles monitrices. L'une d'elles, Ingrid Balmas, a créé un groupe de gymnastique pour mères et enfants à Morges, en avril 1974, avec l'aide de la «Société de gymnastique des dames de Morges».

— Aujourd'hui, explique-t-elle, les mères sont toujours pressées. Elles ne prennent plus le temps de jouer avec leurs gosses. Notre gymnastique vise à combler cette lacune.

«D'ailleurs, poursuit-elle, l'enfant doit faire travailler son corps. Mais lorsqu'il est jeune, il n'aime pas quitter ses parents. La leçon de gymnastique provoque souvent bien des drames. Pourquoi, dès lors, ne pas s'assurer la présence sécurisante de la mère ? Pourquoi contraindre cette dernière à attendre au vestiaire alors qu'elle peut très bien remplir la fonction de sous-monitrice, traduire à sa façon l'exercice que j'explique et démontre avec mon fils ?» Depuis qu'elle a démarré, Ingrid Balmas n'a encore jamais — ou presque — donné deux fois de suite le même mouvement. Elle invente, module, transforme chaque exercice. «Il ne faut pas que l'enfant s'ennuie», dit-elle.

Nous avons assisté à une leçon. Le petit peloton de gymnastes gambadants se métamorphose successivement en nuées d'oiseaux aux ailes agiles, en famille de hérissons roulés en boule, en hannetons gigotant sur le dos, ou en crocodiles rampants... On fait l'avion, puis la grue, des rondes et des tourniquets à bout de bras. Il y a des rires, des frissons d'excitation et un léger désordre dans l'air. Parfois, la monitrice inverse les rôles. L'enfant se trouve en position de force. Toutes les mères, par exemple, à quatre pattes, sont transformées en moutons et se laissent docilement mener par des moutards jubilants.

Chaque mère déclare prendre à l'exercice un plaisir intense. Certaines, qui se contentaient de «jeux tranquilles» avec leur enfant et laissaient au père le privilège des amusements plus sportifs, ont appris à établir une nouvelle complicité avec leur fils ou leur fille.

— Pour moi, dit une jeune femme travaillant à plein-temps, la leçon de gymnastique est une détente merveilleuse. Pendant une heure, je me consacre entièrement à ma fille. Rien ne vient s'interposer entre nous. En appartement, ce n'est pas la même chose. Il y a toujours un objet à casser. Les enfants sont tendus.

C'est ainsi que la salle de gymnastique de Morges, et d'autres à Genève et en Valais, sont devenues les lieux privilégiés où mère et enfant retrouvent le contact physique à travers le mouvement. Le spectacle de ces exercices tout simples, quasi instinctifs est convaincant.

Extrait d'un article de Anne Zirilli

Ailleurs

Cœur et bicyclette

On le savait non polluant, pratique, peu coûteux.
On découvre aujourd'hui le «vélo-santé»

Bon air. Liberté. Forme. Pour maigrir un peu, pour mieux respirer, rien de plus pratique, ni de plus simple que la bicyclette. C'est un sport pas très cher, que l'on peut pratiquer en famille. Cela, les cyclotouristes l'ont découvert depuis longtemps, faisant figure d'aimables hurluberlus en ce siècle de vitesse.

Les années 70 en auront fait des vedettes. Non polluant, le vélo, ont rappelé les écologistes. Facile à garer, ne nécessitant aucun carburant, relativement bon marché... Au total, assez de qualités pour qu'en 1974 il se soit vendu en France deux fois plus de bicyclettes qu'en 1969.

Aujourd'hui s'amorce une autre petite révolution dans le domaine sportif: l'avènement du vélo-santé. On voit des médecins jeunes et moins jeunes conseiller et promouvoir le vélo. On peut les croire puisqu'ils le pratiquent souvent eux-mêmes.

Pour que «ça tourne rond»

Quand «ça tourne rond», c'est que tout va bien. Les psychologues nous expliquent d'ailleurs que le cercle est une figure rassurante sans fin, sans commencement, sans angle. Donc regardez du rond, touchez du rond, et finies vos angoisses ! Ainsi le vélo doté de deux roues (rondes évidemment !) qui déroulent le long ruban de la route apparaît comme particulièrement apaisant.

A la paix de l'âme retrouvée à vélo se joint la paix du corps. Il n'est évidemment pas question ici du dur entraînement sportif, ni du champion qui souffre sur les pentes ardues du Tour de France, mais d'un entraînement normal, à son rythme, à cadence régulière. Et sous surveillance. C'est là que nous abordons le rôle thérapeutique du vélo, les rapports entre le cœur et la bicyclette, et plus généralement le cœur et l'entraînement physique.

Celui-ci a pour premier résultat une meilleure utilisation d'oxygène par les muscles, avec pour conséquence une meilleure qualité du travail cardiaque.

Pour un même effort, le cœur bat plus lentement tout en absorbant une plus grande quantité d'oxygène.

Bicyclette après infarctus

De plus en plus souvent les cardiologues prescrivent la bicyclette à la suite d'infarctus du myocarde ou dans les cas d'angine de poitrine. C'est la pratique nouvelle. Alors que pendant bien longtemps le repos était considéré comme le meilleur remède, on l'estime aujourd'hui catastrophique. On a remarqué qu'après un infarctus, le lever précoce et un entraînement soigneusement contrôlé à partir du trentième jour permettent de remettre le malade en bonne condition physique dès la fin du second mois. Trois mois après leur infarctus, 80 pour cent des rescapés de la période critique de la première semaine peuvent reprendre leur activité professionnelle. Il est bien entendu que, dans ce cas, la pratique du vélo doit se faire en terrain plat, sur des distances pas trop importantes, en évitant de rouler par des températures extrêmes (grand froid ou grande chaleur).

Sur le plan préventif, les études ne permettent pas de prouver statistiquement que la pratique du vélo (ou de tout autre sport d'ailleurs) protège contre les maladies coronariennes. Mais c'est très certainement un atout supplémentaire. La pratique régulière et raisonnable d'un sport freine la dégradation musculaire et le ralentissement cardio-vasculaire. En cas d'accident, un muscle cardiaque entraîné résiste mieux, car il compense la diminution de son efficience par un développement des réseaux de suppléance.

Une hygiène générale de vie

Enfin, le sport n'est qu'un aspect de l'hygiène générale de vie. Il ne suffit pas de quelques promenades à vélo pour supprimer les risques nés d'un abus de cigarettes ou d'un goût prononcé pour la bonne chère. A l'apprentissage du savoir bien rouler — du savoir bien se tenir sur sa selle, sur ses pédales — doivent s'ajouter l'apprentissage du savoir bien manger, l'hygiène digestive (mastiquer lentement, boire entre les repas, éviter les graisses, les charcuteries...), l'hygiène des voies respiratoires (respectant le temps de l'inspiration, le temps de l'expiration), l'hygiène du sommeil (9 à 10 heures au moins). Mais il faut reconnaître que la pratique régulière d'un sport conduit très vite à ces mesures de sagesse indispensable à de bons résultats. Ce qui n'a, précisons-le, rien à voir avec la «recordite», dangereuse maladie d'une autre sorte. Alors, enfourchons, nous aussi, notre vélo.

Les bienfaits retirés d'une pratique régulière ne se jugent pas seulement sur le plan santé. La découverte ou la redécouverte de la nature, la rencontre toujours enrichissante des cyclotouristes (ou de ces autres sages qui parcourent à pied les sentiers de grande randonnée) sont des joies qui n'ont pas de prix.

Deux conseils pour terminer:

— si vous vous mettez ou vous remettez au vélo à plus de 40 ans, allez d'abord faire établir un bilan de santé dans une consultation de médecine appliquée au sport. L'entraînement doit toujours être progressif et adapté aux possibilités physiques de chacun. Sinon, il est plus dangereux que bénéfique,

— et faites aussi un peu de gymnastique ou jouez au ballon pour exercer également vos bras et le haut du corps.

Bonne route !

par Josette Barbiéri «La pharmacie chez soi»

Sport-études

Les sections sport-études, on en parle de plus en plus. Elles ne sont pas une nouveauté, puisque la première fut fondée au lycée Jean-Prévost à Villard-de-Lans en 1964 et que l'on en compte actuellement une soixantaine sur l'ensemble du territoire.

M. Mazeaud, est un farouche supporter de cette formule qui a déjà fait ses preuves certes, mais qui ne trouve pas que des partisans au sein de certaines fédérations ni de certaines familles de jeunes sportifs.

En vérité, le grand public ignore comment fonctionnent ces sections et surtout si elles apportent aux élèves tout le profit qui leur est promis tant au point de vue scolaire que sur le plan sportif.

Afin de répondre à ces questions, nous nous sommes efforcé de faire un tour d'horizon sur ce problème en abordant d'abord, en compagnie de M. Denys, directeur régional de la

Jeunesse et des Sports à Grenoble, le fonctionnement de ces sections, leur but, leur classification et les principes généraux de mise en place.

Définition, objectif et classification

Ces sections regroupent de jeunes sportifs en nombre limité, pratiquant une même spécialité sportive, intégrés à une communauté scolaire normale et répartis dans des classes et divisions de caractères et de niveaux différents.
L'objectif que poursuivent ces sections sport-études est d'offrir à des espoirs sportifs des conditions de scolarisation telles qu'elles leur assurent une poursuite normale de leurs études secondaires et les meilleures chances d'obtenir les diplômes les sanctionnant, tout en permettant l'organisation d'un entraînement physique adapté à la pratique sportive de haut niveau et la participation aux compétitions.
Les sections sport-études se situent sur le plan sportif à trois niveaux de recrutement qui déterminent leur catégorie:

1er National

Elles regroupent des athlètes appartenant, ou susceptibles d'appartenir à une équipe de France et de participer aux compétitions du plus haut niveau, y compris international, correspondant à leur âge.

2e Inter-régional

Elles regroupent des élèves «espoirs sportifs» participant normalement à des compétitions de niveau inter-régional et national (championnats de France) et pouvant occasionnellement participer à des rencontres avec des équipes étrangères de niveau correspondant.

3e Régional

Sections de «détection des talents» participant aux compétitions régionales, elles devraient se révéler le réservoir naturel des sections de niveaux supérieurs.
La mise en place de ces sections nécessite évidemment l'accord préalable des différents partenaires, à savoir: le secrétariat d'Etat J + S, le ministère de l'Education nationale et le CNOSF.
D'autre part, un aménagement d'horaires est nécessaire, de même qu'il est important de disposer d'un établissement pourvu des installations sportives complètes, d'une équipe médicale et d'enseignants d'EPS très bien structurée. Des cours de rattrapages doivent également être prévus en accord avec les enseignants.
Enfin la création d'une section sport-études dans un établissement ne doit pas entraîner de modifications des horaires d'EPS pour les autres élèves.

Fonctionnement

On ne peut fixer dans le détail l'ensemble des modalités de fonctionnement, variables selon les exigences spécifiques à chacune de spécialités sportives.
Les dispositions suivantes sont cependant communes à toutes les sections «sport-études»:

1er Recrutement

Ses modalités sont définies dans la convention générale souscrite entre le secrétariat d'Etat auprès du ministre de l'Education nationale, chargé de la Jeunesse et des Sports; et le comité national Olympique et sportif français.
Une commission mixte, composée du personnel du lycée ou du CES et des représentants des fédérations étudie le dossier scolaire et sportif de chaque candidat afin de désigner les élèves capables de suivre avec succès l'enseignement scolaire et sportif.

2e Maintien dans la section

Le maintien dans la section est conditionné par un comportement satisfaisant et une progression normale, aussi bien sur le plan scolaire que sur le plan sportif.

3e Organisation

L'entraînement sportif organisé dans le cadre de l'établissement pour les élèves de la section «sport-études» constitue une activité obligatoire, confiée pour l'essentiel à des personnes relevant des départements ministériels intéressés. Il est établi pour les élèves un emploi du temps spécifique et éventuellement personnalisé qui peut déborder les horaires habituels.

par Roger Aguilanin
extrait du «Dauphiné Libéré»

La femme et l'activité sportive: Ce qu'elles en pensent

Maryvonne Dupureur

Maryvonne Dupureur, maître d'éducation physique, ex-championne du 800 mètres et... mère de famille.
«La femme qui ne travaille pas vit dans un univers restreint, surtout quand ses enfants ont atteint l'âge scolaire.
«La femme qui travaille doit, en même temps, exercer sa profession et s'occuper de son foyer, ce qui lui laisse peu de loisirs pour pratiquer le sport.
«L'une et l'autre peuvent, aujourd'hui — heureusement — s'inscrire dans une section de gymnastique volontaire. Par ailleurs, aucune politique ne favorise le sport féminin (aménagement des horaires de travail, crédits, augmentation du nombre des crèches, etc.).
«Finalement, c'est trop souvent le hasard qui décide en fonction des motivations personnelles et de conditions de vie spécialement favorables.»
Mais, justement, dans quelle mesure y a-t-il «motivation»?
«Une femme qui aime le mouvement doit aimer le sport et ne pas se réfugier dans une nonchalance trop souvent appelée «féminité».
L'influence masculine?
«Jusqu'à ces derniers temps l'homme ne souhaitait pas que la femme puisse s'exprimer dans la vie sociale. En ce qui me concerne, un tel problème n'existe pas; sur le plan sportif notamment. Au contraire, mon mari m'a beaucoup aidée et j'ai toujours trouvé auprès de lui un appui efficace et de la compréhension.»

Geneviève Gambillon

La Normande Geneviève Gambillon est championne du monde dans un sport où l'élément féminin représente une très faible minorité, le cyclisme. Son avis n'en est que plus intéressant; sur le plan psychologique en particulier...
«Après avoir pratiqué l'athlétisme et le hand-ball j'ai choisi le cyclisme qui est un sport très dur.»
Mais, en ce qui concerne l'esthétique, ne dit-on pas que...
«Personnellement, j'ai de gros muscles, d'autres ont une musculature plus fine. En tout cas, je ne crois pas qu'une jolie fille soit désagréable à regarder sur un vélo. Enfin, l'effort déforme les visages aussi bien à l'arrivée d'un 800 mètres que d'une course cycliste.»
Problème, après tout, secondaire...
«Le sport est un bienfait moral et physique, surtout pour celles qui, comme moi, exercent un métier physiquement et moralement pénible...»
Geneviève est infirmière dans une clinique de la région parisienne.
«Grâce à lui j'oublie une fatigue et une préoccupation pour une autre et je suis persuadée qu'il y aurait moins de dépressions nerveuses s'il y avait plus de sportives.»
Des déceptions malgré tout?
«Nous autres femmes nous ne sommes guère aidées par les fédérations mais il nous reste, avec la joie de courir et de gagner (quelquefois) pour la gloire, la récompense des encouragements qui nous entourent et d'amitiés découvertes ici et là.»

Gilette Trégaro

Championne du monde de descente de rivière par équipe avec son mari en canoë mixte (1969), Gilette Trégaro est présidente de la commission féminine de la FFCK (trois femmes parmi 20 dirigeants). Elle est, d'autre part, enseignante et... mère de deux fillettes.
«J'ai toujours partagé les jeux des garçons. La compétition m'est si nécessaire que je deviens agressive lorsque j'en suis privée. Les enfants?
Nous nous arrangeons pour qu'ils suivent. Le ménage? Il passe au second plan, je l'avoue... Il est vrai que j'ai eu la chance d'avoir un mari qui pratique le même sport que moi et avec moi.»
La descente de rivière n'est-elle pas dangereuse parfois?
«Il m'arrive d'avoir peur. Les hommes aussi ont de l'appréhension dans certains cas, mais ils savent mieux le cacher. Cela provient, je crois, d'une différence d'éducation à la base. On n'incite pas les petites filles à devenir audacieuses. Personnellement, j'essaie de ne rien laisser paraître et je surmonte ma crainte.
Et puis, j'ai une très grande confiance en mon coéquipier (et mari).»
La femme a-t-elle, autant que l'homme, la volonté de vaincre?
«Sans doute, mais j'ai souvent observé qu'elle pense moins à gagner une épreuve qu'à battre telle ou telle autre femme. Je n'aime pas beaucoup cela.»
Gilette Trégaro, franche et sans parti-pris...

Jacqueline Lefeuvre

16 ans. Championne de France junior de cross-country. Fille de cultivateurs à Plœuc (Côtes-du-Nord). Et timide... très.
Jacqueline est venue au sport grâce à un professeur. Elle a tout de suite aimé le cross. Elle continue...
Non, cela ne la rebute pas de s'entraîner deux longues fois par semaine. Il lui plaît bien, aussi, d'être la meilleure.
Pourquoi le public ne s'intéresse-t-il pas davantage à l'effort des sportives? Elle se le demande, en effet... Et, puisqu'on insiste, elle avoue d'une petite voix plus nette tout à coup que le sport lui a permis d'élargir un horizon monotone et d'envisager un avenir loin de la ferme.
Jacqueline voudrait être monitrice d'éducation physique.

par Pierre Chable «Quest-France, Rennes»