

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 37 (1980)

Heft: 2

Rubrik: Chez nous

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 13.10.2024

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



Garder ses quarante ans pendant vingt ans

Pendant très longtemps, la femme et l'enfant ont été préservés de tout effort sportif de longue durée. Il ne fallait pas y toucher. On considérait que la nature ne les avait pas dotés des ressources nécessaires à l'accomplissement d'une performance d'endurance.

Tous les règlements s'élevaient contre la participation d'une femme, d'un enfant et même d'un jeune homme à une course exigeant un effort prolongé. On avait érigé une barrière que personne n'osait franchir.

De toute manière, la femme n'avait pas voix au chapitre. L'enfant avait le droit de jouer; de jouer des heures durant. On ne remarquait pas qu'il accomplissait ainsi, naturellement, ce qu'on lui interdisait, raisonnablement.

Le sport était une affaire d'hommes. Les règles régissant le sport féminin étaient, dans la plupart des cas, élaborées par des hommes. Pour ne pas chercher la petite bête, admettons que c'est le souci de protéger la femme qui leur suggérait ces interdictions...

Mais il faut dire qu'en ce temps-là – qui n'est pas bien éloigné de l'époque actuelle – la recherche médicale ne s'était guère inquiétée de ce problème. La médecine avait d'autres chats à fouetter. On avait déterminé que la femme était un être fragile dont l'organisme ne pouvait pas fournir un effort de longue durée: tout le monde se contentait de cette explication qui paraissait logique.

Ce n'est qu'avec l'apparition récente d'une vraie médecine sportive que les capacités d'endurance de la femme ont été découvertes.

Cependant, comme la femme insistait de plus en plus pour s'adonner, elle aussi, à une activité sportive, on l'a orientée vers des exercices qui semblaient lui convenir, mais qui, en réalité, n'étaient pas très judicieux: la course de vitesse, les sauts, les lancers demandent de la force. Comparée à l'homme, la femme a peu de force, mais elle a une capacité d'endurance presque égale à la sienne.

C'est le professeur Wildor Hollmann qui le dit après avoir approfondi le sujet au cours d'une étude scientifique de grande envergure. En tout cas, c'est dans le domaine de l'endurance qu'il y a le moins de différence entre l'homme et la femme. Du point de vue physiologique, la femme est beaucoup plus apte à accomplir une performance d'endurance qu'une performance de force.

On a vraiment eu de la peine à accepter cette vérité naturelle. Cette vérité s'étend d'ailleurs à l'ensemble du genre humain: en principe, elle concerne toutes les classes d'âge, de l'enfance à la vieillesse.

Mais attention! Il faut distinguer entre la durée et l'intensité de l'effort. A elle seule, la durée n'est pas dangereuse. Elle peut le devenir lorsqu'on y ajoute le facteur intensité, c'est-à-dire la vitesse. Avec la vitesse, on pénètre dans le champ de la compétition ou, à tout le moins,

de la préparation à la compétition. On touche là au problème de l'entraînement spécifique. Il n'en sera pas question aujourd'hui.

Ce qu'il importe de savoir c'est que la femme peut, sans crainte de dommage, se livrer à une activité physique de longue durée et que, dans tout ce que le sport lui propose, c'est ce qu'il y a même de mieux pour elle. La femme est capable de courir les 42 km d'un marathon en un temps qu'on aurait tenu pour impossible voilà quelques années seulement. Moins de trois heures. Les meilleures performances féminines se situent déjà aux alentours de deux heures trente-cinq. Les femmes en sont donc à peu près où se trouvaient les hommes avant l'avènement de Zatopek.

L'automne dernier, 280 femmes ont terminé le marathon de New York qui est considéré comme une course très difficile. Auparavant, on avait dénombré 2000 participantes au mini-marathon de Central Park (10 km). Il y a deux ans, il n'y en avait que 450. On estime qu'il existe présentement un millier de femmes en mesure de courir le marathon sans défaillance. Et ce ne sont pas des athlètes de laboratoire que la science médicale prépare tout particulièrement à fournir un tel effort. Ce sont au contraire des jeunes filles tout à fait normales qui courent pour leur plaisir et même des femmes qui ont plusieurs enfants. Elles ne perdent rien de leur grâce et de leur féminité.

L'infarctus qui, jusqu'à maintenant, s'en prenait plutôt à l'homme, s'attaque de plus en plus à la femme. Il faut qu'elle commence à se défendre. C'est aux environs de la quarantaine que la menace se précise. Le professeur Hollmann lui recommande donc de prévenir les défaillances cardiaques par l'entraînement quotidien: soigner son cœur et son appareil respiratoire comme on soigne ses dents. Un quart d'heure à vingt minutes par jour pour, selon son expression, «conserver ses quarante ans pendant vingt ans». Conserver ses quarante ans pendant vingt ans, c'est peut-être plus simple qu'on croit. Mais ça exige de la volonté et de la persévérance.

Pour la femme comme pour l'homme, le meilleur moyen, c'est l'effort prolongé sans violence qui commence par être une corvée, qui devient petit à petit une nécessité et qui finit par être un plaisir.

La condition de l'enfant est pareille à celle de la femme. Un jeune garçon de 8 ans, Paul Wesley, a couru le marathon de New York en 3 h. 31 min. ! C'est peut-être une sensation. C'est en tout cas une révélation: la preuve que l'enfant est fait, lui aussi, pour l'effort de longue durée.

Encore une vérité qu'on n'a pas voulu admettre. Tu es trop petit! Tu ne peux pas! C'est trop pénible pour toi! Quand tu seras grand! Et, en attendant de devenir grand pour avoir la permission de participer à une course de longue durée, l'enfant parcourait ses dix à quinze kilomètres en jouant avec ses camarades. Il n'en mourait pas. Il n'en mourait jamais, car c'était dans sa nature.

Enfants, nous avons passé des heures à courir; de la plaine à la colline; d'un horizon à l'autre. Nous le faisons librement, sans nous demander si des règlements l'interdisaient. Nous n'étions jamais fatigués. Nous jouions des après-midi entiers; inlassablement. Mais lorsque c'était sérieux, dans une activité dirigée, nous n'avions droit qu'aux 80 mètres classiques. Il était inconcevable, par exemple, qu'on allât d'un village à l'autre au pas de course. A cause du cœur! Ce qu'on a pu raconter sur les dangers d'un effort prolongé! On voyait le cœur se dilater démesurément, se déformer, s'épuiser pour la vie. C'était une croyance générale, répandue partout dans le peuple et parmi ceux qui enseignaient le sport. Il me semble que les médecins ne faisaient rien pour la combattre.

Il faut cependant tenir compte du fait que l'enfant est impulsif et que son penchant naturel ne l'incite pas à courir longtemps à un rythme régulier. Couvrir cinq, dix ou quinze kilomètres à une allure déterminée, c'est une démarche d'adulte; raisonnée. L'enfant n'y vient que s'il est accompagné et que si on lui donne le sens de la mesure, du rythme soutenu. C'est un apprentissage.

Mais c'est important de savoir qu'il peut être soumis à cet apprentissage.

Guy Curdy, «Coopération», Bâle

Une meilleure qualité de la vie à Saint-Imier

En 1978 la Municipalité de Saint-Imier inaugure un nouveau bassin de natation principalement destiné aux élèves des écoles, mais néanmoins ouvert au public durant le week-end et certains soirs de la semaine. L'année suivante, la commune donne l'ultime coup de pioche à un nouveau terrain de football et la société coopérative, qui construisit jadis la patinoire d'Ergeuel, met à l'enquête un projet de couverture de la piste de glace. Auparavant, le corps électoral approuve un crédit de 300 000 francs à cet

Université de Lausanne

Formation des maîtres d'éducation physique Diplôme fédéral No 1

Une nouvelle session débutera le 20 août 1980. Examen d'admission: mars-avril 1980.

Les inscriptions doivent être adressées sur formulaire ad hoc à

*Université de Lausanne
formation des maîtres d'éducation physique,
Dorigny, 1015 Lausanne,
jusqu'au 1er mars 1980.
Tél. 021/46 57 53 le matin.*

effet. Enfin, une motion déposée au Conseil général demande que l'on procède, dans les plus brefs délais, à l'assainissement de la piscine municipale.

La décennie qui s'achève sera donc celle des grandes réalisations sportives. Moins dans le dessein de favoriser l'éclosion de futurs talents que dans le but de permettre à chacun de pratiquer l'activité physique qui lui convient et de se maintenir ainsi en bonne santé.

Mais d'où vient cette volonté politique de satisfaire en priorité des objectifs qui combleront les adeptes de l'effort musculaire? Il est d'autres projets, l'aménagement d'un musée local d'art et d'histoire, qui mettent plus de temps à mûrir. «Corpore sanum» d'abord, «mens sana» ensuite?

Les réalisations auxquelles nous avons fait allusion sont en fait les éléments d'un puzzle. Saint-Imier et ses environs peuvent habilement jouer la carte touristique en complétant l'infrastructure existante (les remontées mécaniques de Chasseral) ou les richesses naturelles (parc de la Combe-Grède, pistes de randonnée du haut-plateau franc-montagnard) par un équipement adéquat. Saint-Imier n'entend pas rivaliser avec les grandes stations des Alpes. Mais, chaque année, elle accueille plus modestement des milliers de skieurs ou de promeneurs. La présence d'une patinoire couverte et d'une piscine utilisable douze mois durant offriraient d'appréciables dérivatifs lorsque la grisaille ou la bourrasque n'invitent pas à chausser les lattes ou les souliers de marche.

A côté des buts touristiques, il ne faut pas mésestimer le désir d'offrir aux habitants de la cité un équipement qui les incite à y rester, non seulement pour y travailler, mais aussi pour y pratiquer leurs loisirs. C'est un moyen de freiner l'exode démographique, dans une mesure qui n'est évidemment pas comparable avec la création de places de travail.

Le problème de la piscine est un serpent de mer. Il y a bien dix ans qu'on se préoccupe de la situation peu favorable dans laquelle se trouve cette installation. En 1874, lorsque fut créée une «société des bains froids», Saint-Imier était la première ville du Jura à posséder une piscine. Aujourd'hui, cette dernière ne répond plus aux normes d'hygiène contemporaine et nombreux sont les amateurs qui lui préfèrent les bassins (chauffés) de La Chaux-de-Fonds, de Tramelan ou du Seeland.

Parmi les projets susceptibles de lui rendre sa clientèle d'antan, il en est un qui suggère de récupérer les cinq millions de calories produites par la Centrale laitière, proche de quelques centaines de mètres. Le bassin devrait également être rallongé pour que des compétitions puissent s'y tenir.

Natation, ski, football et patinage, c'est un inventaire digne d'un dépliant de propagande. Il serait cependant injuste de prétendre que les autorités de la cité d'Erguel mettent tous leurs œufs dans un même panier, fût-il décoré des anneaux olympiques. Depuis bientôt dix ans, la

commune contribue financièrement à la bonne marche du centre culturel qui, s'il n'a plus le rayonnement qui fut le sien à l'époque où Ferré, Barbara, Nougaro ou autres Gréco y firent escale, continue pourtant son discret bonhomme de chemin.

Pierre Desaulles, «Construire», Zurich

Interassociation pour la natation, IAN

Note de la rédaction – Ce programme nous est malheureusement parvenu trop tard pour être publié dans le numéro de janvier. Un week-end (brasse et plongeon retourné groupé) sera donc déjà passé lorsque paraîtra ce numéro.

Les cours régionaux

Organisés sous la forme d'un cycle de 3 week-ends indépendants l'un de l'autre, ces cours s'adressent aux jeunes comme aux adultes, aux maîtres comme aux élèves, à tous ceux désireux de se perfectionner aux divers styles de nage et d'apprendre à plonger, à tous ceux enfin qu'intéressent le développement de la natation et du plongeon, et leur enseignement. Ces cours peuvent constituer simultanément une introduction au cours technique prévu dans le cadre de la formation des Instructeurs Suisses de Natation, ISN.

Programme/horaire des cours

Le programme de natation portera sur l'étude des 4 styles: dauphin, dos, brasse et crawl. L'apprentissage de base en plongeon comporte l'étude de 3 plongeurs clef: retourné groupé, ordinaire avant groupé et ordinaire arrière groupé. Chaque week-end peut être suivi isolément.

– Samedi: 13 h. 30 à 18 h.

– Dimanche: 9 h. à 15 h.

Ces cours comprennent une petite partie film/théorie, et une grande partie pratique.

Programme, dates et prix des cours

Cours régionaux

1. Brasse et plongeon retourné groupé
2 et 3 février
2. Crawl et plongeon ordinaire avant groupé
23 et 24 février
3. Dos et plongeon ordinaire arrière groupé
8 et 9 mars

Lieu: Montreux, piscine de la Maladaire

Délai d'inscription: le mercredi avant chaque week-end

Frais de cours: 30 fr. par week-end (à payer sur place, au début du cours)

Cours pour la formation des Instructeurs Suisses de Natation

Lieu:

Lausanne, piscine de Mon-Repos
Montreux, piscine de la Maladaire

Dates:

les 22 et 23 mars, du 29 mars au 3 avril et les 12 et 13 avril

Délai d'inscription à l'examen d'admission: le 5 mars

Examen d'admission: le 8 mars

Frais de cours:

200 fr. A verser en même temps que l'inscription par bulletin de versement à: IAN/Kohlengasse 3, 8045 Zurich, CCP 80-50 695.

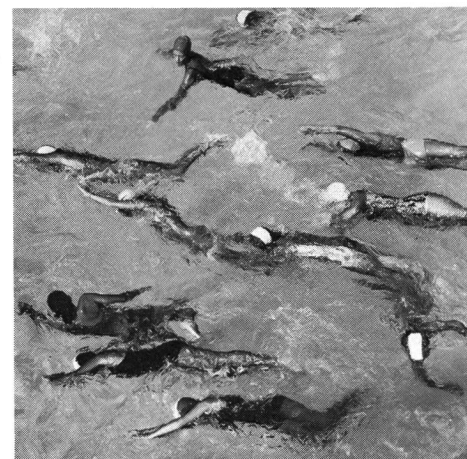
Joindre à l'inscription le récépissé qui vous sera rendu en début de cours.

Inscription et renseignements:

André Biderbost, Veilloud 52, 1024 Ecublens, tél. 021 35 34 73.

Natation synchronisée

Cette année l'IAN organise 2 week-ends de natation artistique indépendants l'un de l'autre et gratuits. Ces 2 cours s'adressent à tous les enseignants ou moniteurs désireux de varier leurs leçons et de découvrir un domaine différent de la natation conventionnelle, particulièrement apprécié au 3e degré filles.



Lieu:

piscine scolaire d'Ecublens (VD)

Dates:

les 15 et 16 mars, les 26 et 27 avril

Inscription: jusqu'au mercredi précédant chaque week-end.

Renseignements:

Margaret Biderbost, Veilloud 52, 1024 Ecublens, tél. 021 35 34 73.

gras grün

Wir beraten-planen-renovieren Rufen Sie an 031 43 20 21