

**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:** 38 (1981)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Ailleurs

### **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:** 10.01.2025

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



## Les jeunes préfèrent le sport

Le centre d'études et d'opinion, Maison de Radio France à Paris, vient de rendre publique une étude sur la préférence des enfants de 8 à 14 ans, entre les diverses activités de loisirs. La question était précise.

– « Si tu as le choix entre les activités distrayantes suivantes, que choisis-tu de faire? »

Une seule réponse était possible.

Le résultat est clair.

791 jeunes de 8 à 14 ans, issus de tous les milieux, filles et garçons à égalité, se sont prononcés :

### Faire du sport!

37,3 pour cent garçons et filles réunis contre 12,6 pour cent pour aller au cinéma; 9,2 pour cent seulement regarder la télévision (ce qui est rassurant); 5,2 pour cent hélas, lire un livre (ce qui l'est moins); 3,9 pour cent écouter un disque; 0,9 pour cent la radio.

Si on se borne aux seuls garçons, ils sont 45,6 pour cent à préférer le sport.

Le choix est sans équivoque.

Il prouve la santé morale des jeunes qu'on a trop souvent l'occasion de mal juger à travers quelques cas particuliers.

Il devrait servir de thème de réflexion à ceux qui ont la charge de tenir compte des aspirations des jeunes Français.

Cette étude est le bon moyen de marcher avec eux dans la même direction au lieu de se précipiter, à contre courant, privilégiant, exagérément, des formes de culture coûteuses, qui ne s'adressent qu'à une minorité!

Jean-Louis Levreau

« Le Dauphiné Libéré, Grenoble/Genève »

## Le sport a aidé les malades du cœur

Le groupe sportif des malades du cœur de Ludwigsburg compte plus de 20 membres, dont l'âge varie entre 40 et 65 ans. Ils se retrouvent chaque vendredi soir dans la salle de gymnastique de l'académie sportive de Ludwigsburg. Par une kinésithérapie et un entraînement dynamique effectués sous la surveillance de médecins consciencieux, ils ont retrouvé le contact social, ce qui a favorisé le procédé thérapeutique.

200 malades du cœur sont hospitalisés chaque année à Ludwigsburg. La réintégration sociale est tout aussi importante, sinon plus importante, que le traitement et la période qui suit dans un centre de réhabilitation. Le Prof. Dr Gernot Friese, spécialiste du cœur et interniste à l'hôpital de Ludwigsburg, insiste sur le fait qu'il faut éviter à tout prix une coupure entre ces deux phases. Il est également le « père » du groupe sportif des malades du cœur de Ludwigsburg qui a été fondé en octobre 1978.

Cette fondation bénéficie d'un triple soutien: elle est protégée par l'association d'éducation physique de la ville, elle peut disposer des locaux d'entraînement ainsi que des maîtres de sport diplômés de l'école de sport de Ludwigsburg et finalement le travail du groupe sportif des malades du cœur est dirigé par des internistes expérimentés et des médecins d'hôpitaux. Chaque cas est examiné soigneusement afin de savoir si oui ou non il peut faire partie d'un tel groupe sportif. Un des tests effectués à cet effet consiste à mesurer la capacité de charge sur un vélo ergométrique jusqu'à 75 watt. L'accord du médecin traitant est également nécessaire.

Le programme est établi sur différentes expériences. Il commence par un échauffement, léger pas de course et petits exercices de mouvement et d'adresse, de la gymnastique et des jeux (volleyball, balle au poing, balle assise etc.), qui ne doivent en aucun cas avoir un aspect compétitif. Le programme se termine par de simples exercices dans l'eau. Une surveillance médicale permanente et efficace est très importante. Des pauses sont faites régulièrement pour que les participants puissent mesurer leur pouls. La pression sanguine sera également mesurée. Deux à quatre médecins spécialisés dans les cas d'urgence participent chaque soir à ces séances. Tout l'équipement nécessaire est contenu dans une valise.

Une vie saine, le contact humain et des dialogues réguliers constituent un facteur thérapeutique déterminant. L'éducation en groupe joue également un grand rôle. La soirée sportive se termine une fois par mois par un repas arrangé pour leur permettre d'échanger leurs opinions.

Fridtjof Theegarten, « Stuttgarter Nachrichten »

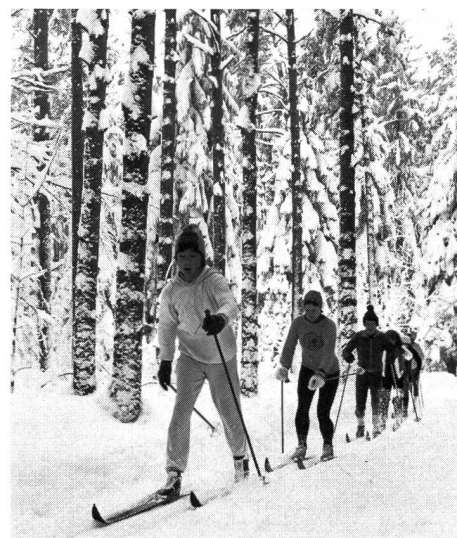
## Le ski de liberté

Depuis quelques années, il est devenu roi. Roi des neiges et des soleils d'hiver. On ne sait plus très bien si on doit l'appeler ski de fond ou de promenade, l'un et l'autre sans doute, car ici le sport rejoint le bonheur des yeux. Les amoureux des espaces infinis et des forêts profondes l'ont découvert depuis longtemps déjà, marcheurs de l'été que la neige obligeait à suivre les routes.

La grande joie que procure ce ski de liberté, c'est l'harmonie. Se sentir en accord parfait avec le grand silence de ces montagnes à vaches, de ces sapinières transies, partir à l'aube alors que tout est encore vierge de traces, être le premier à fouler la blancheur, tenter de lire sur la neige les traces de la nuit.

Ici la piste du lièvre marque sa peur. Ses bonds se sont allongés et le galop du renard vient bientôt la rejoindre. Le drame se lit en taches rouges où la couche est foulée. Plus loin, ce sont les étoiles minuscules des pattes d'oiseaux.

Le Haut-Jura, le Vercors, les Vosges, les Pyrénées,



nées, et pourquoi pas, les pays nordiques, pourquoi pas le Québec immense et le nord des Etats-Unis?

Sur toutes ces pistes-là, j'ai rencontré des femmes, des enfants et des hommes auxquels le ski de liberté permettait ce contact étroit avec une nature que, durant des générations, les citadins n'avaient osé aborder qu'en été.

Partout j'ai rencontré des amoureux des forêts et des lacs gelés, mais, hélas, partout aussi des randonneurs indignes de ce qui leur était offert. Car si la neige, en tombant, efface bien des laideurs, si elle recouvre les carcasses de voitures abandonnées, les dépotoirs sauvages, les toitures criardes, les injures au bon goût, elle mérite qu'on la respecte. Le silence et la blancheur sont indispensables au plaisir que l'on peut tirer de l'hiver. Les transistors hurlant, le tapage dans les auberges, les détritres semés dans les refuges et tout au long des pistes sont indignes des véritables fondeurs.

Tous les grands champions de fond qui m'ont guidé sur les sentiers glacés du Rizou, de la forêt du Massacre, du Vercors, ou d'ailleurs, m'ont toujours parlé avec nostalgie des époques pas tellement lointaines où, seuls à oser s'aventurer en forêts, ils étaient certains de retrouver toujours la neige immaculée.

Faudra-t-il donc un jour que ce ski de liberté devienne à son tour surveillé, organisé, réglementé et gardé pour que les pistes conservent tout leur charme?

Je veux croire encore que la nature sera la plus forte, qu'elle saura inspirer à ceux qui prétendent l'aimer un respect que nous serions bien tristes de nous voir imposer un jour par des lois, des écriteaux et des règlements qu'il vaut mieux laisser au cœur des cités encombrées et nauséabondes dont nous aimons tous à nous évader.

Bernard Clavel, « Le Figaro »