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: 9

Rubrik: Chez nous

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

CHEZ NOUS

Un véritable complexe sportif et récréatif

Ecoteaux, petit village de la Haute-Broye dans le canton de Vaud a inauguré son Centre de loisirs du CLE, dont la société d'exploitation est dirigée par M. Daniel Anthamatten. Au programme, toute une animation sportive avec un tournoi de football Vevey-Bulle et All-Stars de Chapuisat, une exhibition du champion du monde de pétanque ainsi que des cadres de l'équipe suisse de tennis de table et patinage à roulettes, un ballet nautique avec les nageurs de Vevey et Lausanne et des démonstrations de karaté. Toute une animation récréative également: fanfare d'Oron, le chanteur de la Fête des vignerons, Bernard Romanens, un groupe écossais de Genève, les clairons de cavalerie de l'Etoile d'Or de Lausanne, récital Georges Chelon, bal et feu d'artifice, et j'en passe. Bref, une «opération portes ouvertes» qui dépeint bien les vocations aussi diverses que complètes des installations de sports et de loisirs édifiées sur les 35 000 m² de terrain dont dispose aujourd'hui le complexe, d'autres étant en voie d'aménagement qui deviendront opérationnelles dès août 1981.

Un «mini-Macolin romand»

M. Daniel Anthamatten a bien voulu nous donner les raisons d'une telle réalisation:

- Doter une région encore préservée d'un centre de délassement, de loisirs et de sports pour enfants et adultes.
- Créer un «mini-Macolin romand» en collaboration étroite avec les sociétés sportives (patronage «Semaine sportive» et «Sports pour tous»).
- Organiser de nombreuses manifestations sportives (amateurs et professionnels).

Aménager des installations permettant l'entraînement de sportifs de compétition (mise au vert).

Installations existantes

Un «tour du propriétaire» suffit à convaincre du bien-fondé de ces ambitions: piscine extérieure semi-olympique, et piscine couverte, terrain de football, golf miniature, piste de patinage à roulettes, aire de pétanque, tennis de table, parcours de cross-country et de vélo-cross, jeu de quilles, aire de barbecue, vaste auberge avec restaurant, terrasses et kiosque-snack, et pour les enfants: circuit de voitures électriques, jeux en plein air et salle de jeux électriques.

En voie d'aménagement et opérationnelles dès août 1981

Terrain de basketball et de volleyball, piste de course pédestre, aires de saut et de lancer, deux courts de tennis, deux terrains de badminton.

Si l'on y ajoute les autres installations prévues dans un très proche avenir, la Haute-Broye, à la frontière Vaud-Fribourg, possédera un véritable village de sports et de loisirs: courts de squash, débridée avec chevaux, grande salle polyvalente, aménagement d'une ferme mise à disposition de l'artisanat d'art (activités créatrices), unités de logement.

L'idée, née il y a une douzaine d'années chez Roger Simonin, administrateur de sociétés à Genève, a fait du chemin, avec le concours étroit de la municipalité d'Ecoteaux, en particulier le syndic Rubatel. Il s'agissait en effet à l'époque de créer une place de jeux pour les enfants des environs autour de l'Auberge. Puis on conçut le projet de l'élargir d'un centre de délassement pour adultes.

Et d'ores et déjà nous sommes à même d'annoncer que le CLE sera une étape du Tour de Romandie 1982.

Simone Volet
«Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais, Sion»

Le sport pour prévenir les maladies du système cardio-vasculaire

La commission scientifique de la Fédération Internationale de Médecine Sportive a récemment demandé à Messieurs W. Hollmann, R. Rost et H. Liesen de l'Institut de médecine sportive à l'Université sportive allemande de Cologne, de collaborer au rapport sur la prophylaxie par l'entraînement physique des maladies dégénératives du système cardio-vasculaire. Ce rapport, qui a paru dans le «Journal of Sports Medicine» du mois de mai 1980, traite les points fondamentaux suivants:

Chaque activité physique comprend cinq composantes: la coordination, la flexibilité, la force, la vitesse et l'endurance. L'amélioration de chacune de ces composantes par un entraînement physique régulier ne peut être que salutaire.

Coordination

La capacité de coordination représente le degré de fonctionnement du système nerveux central et de la musculature du squelette. La coordination a lieu aussi bien entre les différents muscles qu'à l'intérieur d'un muscle. L'entraînement peut favoriser ces deux phénomènes, entraînant ainsi une amélioration de la capacité de performance. En charge maximale, le besoin en oxygène sera donc moindre ce qui est un avantage en cas de maladies des artères périphériques ou d'insuffisance coronaire.

Force

La force statique provient d'une tension musculaire exercée contre une résistance stable dans une position quelconque tandis que la force dynamique implique le mouvement. Dans les deux cas, un entraînement approprié peut accroître la force. Cela évite une mauvaise tenue pouvant survenir au fil des années ou à la suite d'une altération articulaire. Ainsi, les personnes âgées restent plus longtemps en bonne forme physique. Mais cet entraînement n'est pas indiqué pour fortifier le cœur et les poumons.

Vitesse

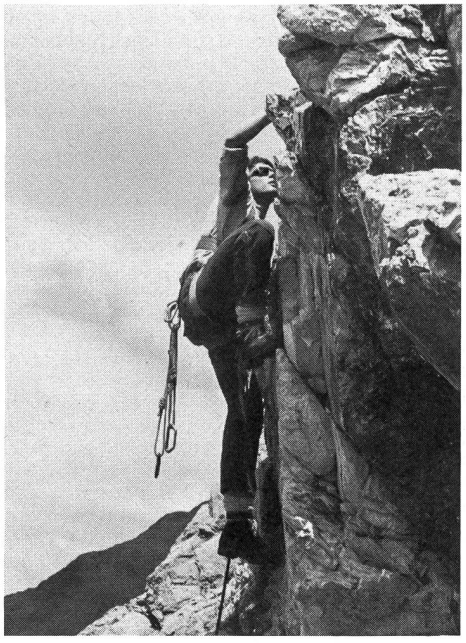
Le terme «vitesse de base» désigne la vitesse maximale que l'on peut atteindre en exécutant un mouvement quelconque; la «durée de la vitesse» désigne le temps durant lequel cette vitesse maximale peut être maintenue. Ces deux phénomènes dépendent en premier lieu du métabolisme anaérobique. L'entraînement de la vitesse ne profite ni au cœur ni aux poumons; il peut même être dangereux pour les personnes souffrant de maladies organiques.

Endurance

Il existe certains genres d'endurance qui sont très importants pour la santé, notamment «l'endurance aérobique générale», c'est-à-dire supporter une charge dynamique d'un grand groupe de muscles pendant au moins 3 minutes.

L'entraînement approprié

En pratique, l'entraînement comprend la course, le cyclisme, le ski de fond, l'aviron et la varappe pour ne citer que quelques exemples.



La performance doit être réalisée chaque fois durant 10 minutes au moins sans interruption, bien que la solution optimale soit de supporter la charge pendant 30 à 45 minutes. Une personne en bonne santé devrait atteindre 50 à 70 pour cent de sa capacité aérobique maximale. La fréquence cardiaque des sujets de moins de 50 ans devrait atteindre 130 ou encore mieux 150 pulsations par minute; chez les personnes qui ont passé la cinquantaine, elle devrait s'élever à 180 pulsations moins leur âge. Il est donc recommandé de s'entraîner, sinon tous les jours, 3 ou 4 fois par semaine. Si la performance se situe au-dessous de la moyenne au début, il est possible de ramener les paramètres cardio-vasculaires à un niveau convenable en s'entraînant 3 fois par semaine. Toutefois, si une personne ne peut s'entraîner que 2 fois par semaine, elle devrait prévoir des séances de 1 heure au moins.
Les différentes formes d'entraînement (par exemple le jeu de ballon) n'ont pas forcément les mêmes effets bénéfiques. Chaque exercice a ses avantages et ses inconvénients; cela dépend du profit que la personne veut tirer de son programme d'exercices, particulièrement en ce qui concerne son métabolisme aérobique et anaérobique. Un exemple d'une charge anaérobique déclenchant la production d'acide lactique est celui de la course de 400 m. Les personnes âgées ou souffrant de maladies organiques ne devraient pas pratiquer des sports qui favorisent la production de l'acide lactique.

Métabolisme

L'entraînement augmente l'endurance aérobique générale car il active le métabolisme et le complexe poumons et cœur. Au repos et en charge submaximale, la fréquence cardiaque diminue, réduisant ainsi le besoin en oxygène du myocarde. La pression artérielle systolique est également réduite entraînant une diminution de la consommation d'oxygène et une réduction de la contractilité du muscle cardiaque.
Lors d'une charge submaximale, les «catélochamines» sont libérées en plus petites quantités, ce qui permet une économie d'oxygène encore plus importante. Le myocarde est mieux irrigué grâce à l'allongement de la diastole. C'est de cette manière que l'on peut parer à l'altération dégénérative du système cardiovasculaire.
On ne sait pas si l'entraînement physique favorise la formation de collatéraux dans les artères coronaires; toujours est-il que des capillaires supplémentaires se forment dans la musculature du squelette, ce qui a un effet positif sur la répartition de l'oxygène.
L'adaptation du métabolisme périphérique à l'entraînement physique se traduit par une plus forte concentration de la myoglobine dénotant un meilleur apport d'oxygène aux mitochondries dont le nombre et la surface totale augmentent. Ce phénomène agit sur le métabolisme aérobique (et donc sur la performance) qui peut être accru. La concentration du glycogène dans les muscles et la combustion des acides gras augmentent également lorsque le corps est soumis à un effort.
En cas de charge submaximale, l'irrigation locale est plus facile. Le débit cardiaque par minute reste donc pratiquement inchangé bien que la performance s'améliore.
Les auteurs font toutefois remarquer que ces mesures permettant de prévenir une insuffisance coronaire déclenchent des processus qui peuvent tout du moins compenser les altérations dégénératives. Quant à savoir si un entraînement empêche de telles altérations, personne ne peut le dire. Même si l'entraînement n'influence que très peu les facteurs de risque classiques, on obtient toutefois une diminution du taux de triglycéride, du poids et de la pression artérielle créant ainsi une «soupape de sécurité» qui peut entrer en action dans les situations de stress.

«Documenta Geigy», Bâle

Nouveau centre sportif à Vessy

Un complément important aux installations genevoises de récréation vient d'être inauguré. Le nouveau Centre sportif de Vessy avec ses 206 000 m² offre sur la rive gauche du canton l'équivalent du Centre sportif intercommunal des Evaux sur la rive droite. En plus d'une zone de détente de 70 000 m² réservée à la promenade et au pique-nique, Vessy comprend cinq terrains de football, une pelouse dévolue au rugby, une autre au hockey sur gazon ainsi que dix tennis. Ce poumon de verdure à la périphérie de la ville est destiné à devenir à Genève un temple pour les sports d'équipe.
L'inauguration de Vessy met un point final à une longue histoire. C'est en 1974 déjà que le Conseil municipal de la Ville dégageait un crédit de 18,2 millions pour l'aménagement d'un centre sportif dans la boucle de l'Arve proche du Bout-du-Monde. Mais des citoyens soucieux d'économiser les deniers publics et emmenés par le mouvement Vigilance entreprirent de s'y opposer. La votation populaire qui suivit leur référendum enterra le projet pour plusieurs années. C'est finalement à la faveur de la Fête fédérale de gymnastique de juin 1978, en l'absence de terrains disponibles, que l'idée du Centre sportif de Vessy refit surface. Un crédit d'urgence de 2,6 millions de francs fut débloqué pour aménager les emplacements nécessaires aux évolutions des gymnastes. Sur la lancée de la Fête fédérale, le Conseil municipal de la Ville adopta en octobre 1978 un projet de centre sportif de 9 millions seulement. Après vingt-deux mois de travaux, la réalisation qui a failli ne jamais voir le jour paraît plus indispensable que jamais aux sportifs genevois.

«24 heures», Lausanne

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport cherche un

responsable de la branche ski

pour remplacer le chef actuel, Monsieur Christoph Kolb, qui assumera d'autres tâches à l'Ecole de sport.

Exigences:

- Diplôme de maître d'éducation physique ou de sport, éventuellement autre formation
- Brevet de professeur de ski ou d'instructeur de ski IASS
- Expert J+S dans la branche ski
- Expériences dans le ski allround et de compétition
- Savoir diriger le corps enseignant pour le ski, organiser les cours de formation à l'Ecole de sport ou à l'extérieur et collaborer avec les institutions concernées
- Bonnes connaissances de la langue allemande

Conditions:

- Traitement selon la réglementation fédérale
- Emploi à 80 pour cent (engagement à plein temps durant l'hiver, partiel durant l'été; éventuellement possibilité de porter l'emploi à 100 pour cent)
- Entrée en fonction: le 1er janvier 1982, éventuellement plus tôt ou plus tard

Prière d'adresser votre candidature au chef de la division de l'instruction, Ecole fédérale de sport, 2532 Macolin. D'autres renseignements sont donnés par le titulaire actuel de ce poste, Monsieur Christoph Kolb, tél. 032 22 56 44.

Saint-Maurice: le centre sportif scolaire à l'examen

Le conseil général a entendu un exposé intéressant du conseiller communal Bernard Anthamatten, président de la commission du centre sportif dont les travaux de construction ont débuté le 24 septembre 1980, avec interruption à partir du 19 décembre, pour être repris en janvier 1981.
Après avoir relevé les difficultés rencontrées sur le plan technique pour la mise en place des sols du second sous-sol des locaux de la protection civile, M. Anthamatten remarqua qu'un dossier de 18 kg avait été remis à Berne pour l'étude et l'attribution des subsides fédéraux concernant ces locaux de protection civile.
Une parcelle supplémentaire de 6200 m² a été achetée afin de compléter harmonieusement l'ensemble des alentours de ce nouveau complexe scolaire et sportif de la ville, ce qui permettra en outre, l'implantation d'une sous-station de transformation du service électrique afin de régulariser la distribution du courant dans le quartier et d'éviter les pannes.
Les conseillers ont été amplement renseignés sur l'avancement des travaux dont le coût dépassera les 10 millions pour atteindre peut-être onze millions.

Le plan de financement

Le président de la ville Roger Udriot souligne que la nette augmentation du coût (près de trois millions) est inhérente aux modifications de structures qui ont dû être apportées afin de répondre à des exigences impératives ou à des améliorations estimées nécessaires par les commissaires:

- agrandissement de la scène de la salle de spectacle;
- agrandissement de l'abri PA;
- augmentation de la hauteur de la salle polyvalente;
- achat d'une parcelle de 6200 m²;
- amélioration des installations de la buvette et de la piscine.

Il est relevé que si l'administration communale n'a pas de souci quant à l'occupation de ce complexe, elle en a quant au financement dû aussi à l'augmentation du coût de la vie; le projet ayant été établi sur la base des prix indicatifs 1977–1978.
Si l'on prend le coût par secteur, on constate que la salle polyvalente et l'appartement du concierge exigeront 3,5 millions, les locaux de la protection civile 2 millions, la piscine et sa buvette 4,5 millions, les achats de terrain 315 000 francs et les aménagements extérieurs 500 000 francs, soit 10,815 millions contre des prévisions en 1978 de 7,530 millions, soit une augmentation de 3,27 millions ou 43 pour cent.
Quant aux subsides, la bourgeoisie agaunoise versera 400 000 francs, le canton 1,145 million et la Confédération pour les locaux de protection civile 1,345 million. A cela il faut ajouter une réserve au bilan communal de 315 000 francs, des amortissements en 1980 pour 200 000 francs, un montant de 140 000 francs, prévu au budget 1980, le subside 1979 de 34 900 francs, l'apport des SI de 32 000 francs.
L'administration communale, dans le cadre de la LIM est inscrite pour 2,1 millions pour cette œuvre qui a été admise dans le plan d'aménagement régional. Il y a lieu donc de relever les besoins de trésorerie pour le solde à couvrir qui est de 7,17 millions, besoins qui peuvent être couverts par le crédit en compte courant de deux millions et l'emprunt disponible (admis par le conseil général lors d'une séance précédente) de cinq millions.
Dans une brève discussion qui suivit l'exposé du président Udriot, le groupe radical, par son porte-parole, releva que le financement de la construction du centre sportif scolaire de Saint-Maurice était aussi son souci. Il demanda néanmoins une analyse détaillée entre le coût du projet et celui de la réalisation de l'œuvre. Il ne veut absolument pas être un frein à cette réalisation, mais il désire un plus grand contrôle de ses coûts.
Le président Udriot relève que le plan quadriennal échoit en 1982, ce qui revient à dire que pour la fin 1981, le conseil communal doit prendre l'examen du nouveau plan quadriennal. Il y a lieu aussi de savoir que l'investissement de 13 millions pour l'autoroute en construction sur Saint-Maurice, influence dans une grande mesure le coût de la construction dans cette même région.
Tous les conseillers généraux sont conscients de l'importance de l'œuvre entreprise; elle est attendue depuis longtemps par les milieux sportifs et culturels de la cité. Ceux-ci pourront disposer notamment, d'une piscine dont le taux d'occupation est assuré par les élèves des classes primaires, laissant aussi la place aux autres institutions d'enseignement établies à Saint-Maurice. Quant à la salle polyvalente, elle aura aussi un taux d'occupation intéressant.

«Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais, Sion»

L'«hygiène», un mot étranger pour les enfants du canton de Schwyz

50 pour cent ne se douchent jamais...

«Je suis persuadé que dans une «école de la vie», les soins corporels après l'effort physique devraient être une chose naturelle, plus importante que l'exécution parfaite d'un tour d'appui en arrière ou d'un tir en suspension» a écrit Max Küng, inspecteur de gymnastique, dans la dernière édition du bulletin scolaire du canton de Schwyz. Mais un sondage effectué auprès de 120 maîtres de gymnastique a montré que cette évidence était toute relative. En effet, 10 pour cent seulement des écoliers se douchent régulièrement après la leçon de gymnastique, tandis que 50 pour cent ne le font jamais.
C'est avec satisfaction que Max Küng déclare dans ses réflexions sur l'«hygiène» que l'article 15 des «directives concernant l'éducation physique...» qui précise que les leçons de gymnastique sont à suivre en tenue appropriée, est respecté. «Lors de mes visites, j'ai pu constater que l'enseignement militarisé du sport en complet et cravatte appartient heureusement au passé».

A l'époque des «enjoliveurs»

Après cette constatation positive, nous pourrions tranquillement passer à l'ordre du jour, mais: «Je crois qu'il serait opportun d'élargir, sans prescriptions supplémentaires, le cadre de l'enseignement du sport dans le domaine de l'hygiène; je pense à ce sujet aux soins corporels après un effort physique. Une chose qui va de soi à l'époque des «enjoliveurs», pensais-je», écrit Max Küng dans le bulletin scolaire du canton de Schwyz. L'inspecteur de gymnastique voulait en avoir le cœur net; c'est pourquoi il effectua un sondage auprès de 120 maîtres enseignant la gymnastique dans 90 classes du degré supérieur du canton de Schwyz.

50 pour cent ne se douchent jamais...

Le résultat de cette enquête n'est pas très flatteur, ni pour les maîtres, ni pour les élèves. En effet, dans 10 pour cent seulement des classes, tous les élèves se douchent régulièrement après les leçons de gymnastique. Dans 30 pour cent des classes, il n'y a qu'un enfant sur deux qui prend une douche et dans 10 pour cent un sur dix. Mais le fait inquiétant est que dans 50 pour cent des classes, la douche n'existe pas après l'effort physique.
On peut admettre que ces chiffres sont représentatifs puisque cette enquête a porté sur les trois quart des maîtres d'éducation physique.

Des excuses, toujours des excuses...

Max Küng constate également qu'il existe encore réellement dans le canton de Schwyz des salles de gymnastique qui ne disposent pas de douches. Mais il a entendu aussi quantité d'autres prétextes tels que les heures marginales pour ne citer qu'un exemple. «Je ne pense cependant pas à ces exceptions lorsque je mets en cause la validité des excuses suivantes: raisons d'organisation, difficultés avec l'emploi du temps, négligence du problème, réduction de la durée de la leçon de gymnastique...» écrit l'inspecteur Küng. Et de conclure en insistant sur le fait que les soins corporels font partie intégrante d'une leçon de gymnastique et qu'il incombe au maître de veiller à ce que les élèves puissent se doucher après l'enseignement.

«Luzerner Tagblatt»