

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 2

Artikel: Le sport sous l'aspect de la médecine préventive et sociale

Autor: Egli, M. / Wieser, H.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994913>

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: 01.04.2025

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

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 12 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 12 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Le sport sous l'aspect de la médecine préventive et sociale

Par M. Egli et H. Wieser

Il s'agit d'une analyse du sport du point de vue de la médecine sociale et préventive. La question principale est la suivante: Quelles sont les conséquences pour l'activité sportive du point de vue médical? Le sport pour les différentes catégories d'âge, le sport de loisir, les suggestions pour des pauses et vacances actives et la motivation pour le sport sont différents thèmes traités dans ce travail. Les deux auteurs ont pu tirer les conclusions suivantes:

De la tendre enfance jusqu'à l'entrée à l'école, l'enfant doit trouver suffisamment d'espace pour son activité physique dans le jeu: les familles avec des enfants devraient habiter des appartements spacieux, insonorisés et situés si possible au rez-de-chaussée. Il est également indiqué d'aménager des terrains de jeu à proximité des quartiers résidentiels. Une place de jeu devrait d'une part imiter la nature (aménager des étangs, des collines, des bois) et d'autre part offrir aux enfants de vieilles machines ou de vieux engins hors d'usage dans le genre des terrains de jeu «Robinson».

A l'âge scolaire également (entrée à l'école jusqu'à 10 ou 12 ans), les enfants doivent avoir assez de temps à disposition pour exercer une activité corporelle dans le jeu et plus tard dans le sport. Il faut absolument éviter les leçons interminables et de nombreuses heures de classe successives sans interruption. Il existe des modèles à ce sujet, comme par exemple «l'éducation mi-temps pédagogique et sportive».

Dans l'adolescence (12 à 20 ans), il faut donner les impulsions décisives pour arriver à un entraînement sportif régulier également à l'âge adulte. Par conséquent, il est indispensable à cet âge de communiquer une formation sportive de base et d'encourager les activités collectives (les camps de ski et d'excursions, les jeux d'équipe). La qualité et la quantité doivent être adaptées individuellement, ce qui exige un ample choix de sports. Surtout chez les jeunes filles, il faut tenir compte de leurs tendances (la gymnastique, la rythmique, la danse, le ballet, le patinage artistique et le patinage à roulettes). De temps en temps, il est également bon d'exiger de chacun un record personnel, ce qui influence favorablement le dévelop-

pement de la personnalité. Les sports suivants sont particulièrement bien adaptés: la natation, la course sur sol mou, les jeux de plein air dans les champs et les bois, les jeux de balle par équipes, le tennis, le tennis de table, le patinage à roulettes et le patinage sur glace. Une heure d'éducation physique par jour, suivie d'un temps de récupération, est une exigence minimale à cet âge (également pour les apprentis). Activité pendant les récréations: jusqu'à l'âge de dix ans uniquement des jeux, puis une activité dirigée, l'enseignant doit organiser des jeux sportifs et de mouvement. Dans la puberté, il est important d'exécuter des exercices d'extension à la barre fixe, aux anneaux et à l'espalier.

A l'âge adulte un entraînement d'endurance s'impose. Les sports suivants sont particulièrement bien adaptés à cet effet: la natation, la course (sur le sol mou de la forêt, piste finlandaise, parcours «Vita»), les jeux de lutte avec ballon, l'aviron, le canoë, le ski de fond, le cyclisme. Afin d'obtenir un effet préventif, il faut consacrer au moins 3 x 30 minutes ou 2 x 1 heure par semaine à l'activité sportive.

Pour les personnes âgées (à partir de la cinquantaine), il est également indiqué de pratiquer un entraînement d'endurance: la natation, le cyclisme, les excursions à pied et à skis. Le golf, la gymnastique (soi-disant gymnastique pour personnes âgées) et le jardinage sont des activités moins adaptées. Dans la vieillesse, il importe de pratiquer le sport en groupe (lutte contre la solitude). Pour obtenir un effet, il faut consacrer au moins 2 à 3 x 30 minutes par semaine à cet entraînement. Le sport de loisir doit être encouragé davantage (en compensation de notre mode de vie chroniquement malsain). A cet effet, il faut aménager des installations adéquates. Terrains de sport dans les entreprises d'une certaine importance, centres de repos à proximité des agglomérations. Propager les vacances «fitness» pour permettre une récupération active.

L'idée du sport en général doit être propagée. A cet effet, il faut avant tout informer le public sur le grand rôle que joue une activité sportive régulière dans la lutte contre les maux de la civilisation: le sport est aujourd'hui d'une importance vitale.

Präventive und sozialmedizinische Aspekte des Sports*

von M. Egli und H. Wieser

Einleitung

Die Schwerpunkte der heutigen Sportmedizin liegen in Forschung und Praxis im Bereich der kurativen, präventiven und rehabilitativen Massnahmen, dem Einsatz des Sports im Kampf gegen die Bewegungsmangelkrankheiten, die Hypokinetosen¹⁶. Die Aufklärung der Öffentlichkeit über die gesundheitliche

Bedeutung des Sports ist somit vordringlich. Zudem ist der Sport wichtiger Bestandteil einer sinnvollen Freizeitgestaltung, indem sportlich-spielerische Aktivität ganz allgemein zu erhöh-

* Beim vorliegenden Aufsatz handelt es sich um den leicht umgearbeiteten sportmedizinischen Beitrag zur Grundlagenstudie «Freizeit», die vom Forschungsausschuss für Planungsfragen des Instituts für Orts-, Regional- und Landesplanung der ETH durchgeführt wurde.