

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 4 (1947)  
**Heft:** 33

**Artikel:** Le contrôle médico-sportif  
**Autor:** Baumann, Ernest  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997026>

### **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:** 19.02.2025

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

basané, M. le Dr. Anselmier, tourne son regard du côté des montagnes. Son silence est une confirmation.

Vous avez organisé le cross d'une manière impeccable, M. Vuagniaux. Grâce à des collaborateurs de travail, fervents à la cause de l'I. P. : MM. Georges Chappuis, André Mauron (présent dans toutes les « bagarres » et R. Gonthier, le canton de Vaud s'est honoré d'une magnifique journée patriotique et sportive, pleine de soleil.

Aran, avril 1947.

CLAUDE.

---

## Le contrôle médico-sportif

Je vous ai promis, dans un précédent numéro, d'aborder la palpitante question **du contrôle médico-sportif**. Avant de nous pencher sur le problème lui-même, qui est vaste et peu connu, je crois qu'il est bon que vous entendiez la voix d'une personnalité médicale, M. le Dr. Ernest Baumann, de Langenthal, qui, dans cette première chronique s'appliquera à vous montrer l'importance d'une hygiène sportive scrupuleusement appliquée. Je suis persuadé que les observations ci-après intéresseront vivement tous ceux de nos lecteurs qui ont une responsabilité dans le domaine de l'éducation physique.

La Rédaction.

---

### CONSEILS A TOUS LES SPORTIFS.

## Le sens de l'éducation physique

Tu es citoyen suisse. Tu dois veiller dans la mesure de tes forces à ta santé morale et physique, dont dépend le travail productif de ton esprit et de ton corps. Tu conserveras ainsi, dans toutes les circonstances de la vie, ta liberté et ton indépendance. Mais nous comptons aussi sur toi, partout où la liberté et l'indépendance de notre patrie sont en jeu.

**Le sport procure la joie de vivre.** — Si tu ne te rends pas avec joie à l'entraînement, à la compétition sportive à laquelle tu prends part, si tu ne t'y sens pas pleinement à l'aise, c'est que ton état laisse à désirer. La jeunesse aime à dépenser ses forces jusqu'à la limite de ses possibilités. Prends garde cependant de ne pas

gâter cette belle distraction en cherchant à battre des records, par une contrainte journalière excessive, et un amour-propre exagéré. Apprends, tout en jouant avec tes camarades, la technique nécessaire à l'exercice de ton sport favori. Jouis de la vie !

**Façon de vivre et de jouir de la vie.** — Un travail productif, tant physique qu'intellectuel, dépend d'un organisme sain, fonctionnant normalement. Quiconque nuit à son organisme par une vie déraisonnable, en se surmenant, en usant de stupéfiants, en négligeant les soins et précautions nécessaires en cas de maladie, paie immanquablement ses erreurs par une usure prématurée. Les plaisirs de l'existence ne sont nullement interdits au sportif ; mais ne te laisse pas aller à des excès de tabac et d'alcool et prends garde aux maladies vénériennes !

**Boisson et nourriture.** — D'une manière générale, règle-toi d'après tes besoins et ton appétit. Pendant les périodes d'entraînement intensif et au moment des compétitions, l'organisme demande une nourriture particulièrement solide et abondante. Une nourriture trop riche est cependant dangereuse pour l'estomac et l'appareil digestif. N'avale pas sans mastiquer ! Mastique bien et longuement !

Mange tranquillement : Jouis de ton repas. « La mauvaise alimentation tue plus d'hommes que l'épée », autrement dit, un repas trop rapide et trop riche est néfaste. Manger peu, dormir beaucoup est un excellent principe. Un « estomac de cigarettes » est l'expression qui désigne, en médecine, cet organe irrité par l'abus. Dans d'autres cas, l'excitation de l'estomac est due à des repas pris hâtivement, à l'emploi régulier de moutarde, de café noir, d'alcool et d'acide carbonique. Ne bois pas pendant les repas. Les fruits frais et les légumes frais, le beurre sont d'importants facteurs de l'alimentation quotidienne. La nourriture végétarienne convient très bien aux coureurs de fond. Les sportifs pratiquant les sports de combat et les sports combinés ont besoin de viande. Le besoin naturel de sucre doit être satisfait par l'absorption de fruits, parce que ceux-ci contiennent des substances indispensables, inexistantes dans le sucre fabriqué.

**Le muscle.** — La musculature est intensément mise à contribution par la culture physique. Le muscle n'a qu'une action : il se contracte par l'excitation des nerfs ; dès que cette excitation prend fin, il redevient flasque et se laisse facilement commander à nouveau. La contraction et le relâchement bien dosés donnent un jeu parfait, qui constitue la base de tout exercice physique justement exécuté. Aussi, le relâchement des muscles doit-il être étudié aussi soigneusement que leurs mouvements. Le muscle relâché acquiert à nouveau l'endurance nécessaire ; c'est au repos seulement qu'il est alimenté à nouveau en sang neuf.

Les muscles doivent être souples et légers. Le manque de pondération, une mauvaise techni-

que, produisent une dissociation du rythme des mouvements aboutissant à la crampe. N'entrave pas le jeu des muscles par des vêtements gênants ! N'utilise pas de molletières !

La réussite d'un exercice dépend d'un juste dosage. L'effort doit être suffisant, faute de quoi il ne sert à rien. La durée et l'intensité de l'effort doivent être accrues peu à peu et ne pas dépasser un certain maximum, sinon les tissus risquent d'en souffrir. D'où les troubles connus pouvant être provoqués par la pratique des sports. Tu feras donc bien d'écouter les conseils de ton maître et de ton médecin.

De petits exercices de souplesse par un temps frais détendent les muscles. Pense à cela, si tu veux éviter des déchirures musculaires par suite d'efforts violents.

(A suivre)

---

## Echos de Macolin

### Un entraîneur olympique à l'Institut national de gymnastique et de sport.

Sur la proposition de la Commission nationale d'athlétisme léger, la direction de notre Institut de gymnastique et de sport a invité le très sympathique **P. Karriko**, entraîneur olympique de l'A.S.A.L., à faire un séjour à Macolin.

Venant directement de Finlande, P. Karriko est arrivé à Macolin le 27 avril écoulé. Il renforcera le corps des instructeurs et se tiendra tout spécialement à la disposition des athlètes qui viendront à Macolin pour bénéficier de ses précieux enseignements. Bien que doué de qualités athlétiques remarquables notre hôte finlandais est d'une étonnante modestie et d'une complaisance à toute épreuve. Que tous les athlètes romands, qui désirent parfaire leur technique et leur entraînement en vue des prochains championnats s'inscrivent nombreux aux cours organisés par notre institut à leur intention durant les prochains mois ; il trouveront en P. Karriko un conseiller et un ami sincère et dévoué.

Rappelons, pour mémoire, que l'Institut national de sport fait chaque année appel à quelques spécialistes étrangers qui nous font bénéficier de leurs expériences et nous orientent sur les méthodes d'instruction employées hors de nos frontières. Dans le but de favoriser une collaboration sportive internationale toujours plus intense des contacts ont été établis avec la France et l'Angleterre, notamment, visant à obtenir des échanges d'athlètes ou d'autres spécialistes. Nous sommes persuadés que ces échanges sur le plan sportif ne pourront que contribuer à une meilleure compréhension entre les peuples et favoriser, dans une certaine mesure, l'établissement d'une paix durable.

P. F.

**Macolin** : Importante communication à l'intention des responsables de l'instruction préparatoire volontaire : **Cartes de légitimation pour l'obtention de billets à demi-tarif.**

Jusqu'à ce jour ces cartes furent délivrées aux groupements de l'Instruction préparatoire par les offices cantonaux I. P. Très souvent ces cartes ne portaient qu'une signature fac-similée ou un timbre de l'autorité cantonale. Un contrôle sur l'utilisation judicieuse de ces cartes n'était de ce fait guère possible.

Dans le but de déterminer plus exactement les responsabilités et de fixer les compétences au sujet de l'établissement de ces cartes, le D. M.F. a décidé, d'entente avec les C.F.F. qu'à l'avenir, celles-ci seraient établies directement par les directeurs de cours.

### En conséquence, nous décidons ce qui suit :

1. Les moniteurs responsables et les directeurs des cours d'instruction préparatoire seront autorisés à l'avenir à signer eux-mêmes les cartes de légitimation pour l'obtention des billets à demi-tarif pour les voyages effectués en civil ; ils devront par la même occasion donner leur adresse exacte. Ceux-ci seront responsables de la manière dont ces cartes seront remplies et de l'utilisation qu'il en sera fait.
2. L'utilisation de signatures fac-similées ou de timbres est interdite.

Les organes responsables de l'Instruction préparatoire sont rendus attentifs au fait que, dès le 1.1.47 toutes les cartes de légitimation délivrées pour l'obtention de billets à demi-tarif seront rassemblées par le personnel des C.F.F. et contrôlées quant à leur exactitude.

### Ecole fédérale de gymnastique et de sport

Le directeur ad. int.  
STEHLIN.



## Ne m'oubliez pas!

**Vente d'insignes en faveur de l'enfant suisse menacé dans sa santé.**

Cher ami sportif, tu répondras à ce déchirant appel les 31 mai et 1er juin prochains !

RÉDACTION.