

**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:** 12 (1955)

**Heft:** 2

**Artikel:** "Physiologie" d'un sport : l'athlétisme

**Autor:** Jelmi, René

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996838>

### **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>**



# Jeunesse forte Peuple libre

Revue mensuelle  
de l'Ecole fédérale de gymnastique  
et de sport (E. F. G. S.) à Macolin

Macolin, février 1955

Abonnement : Fr. 2.30 l'an

Le numéro : 20 ct.

12me année

No 2

## « Entre nous soit dit ! »

3000 jeunes gens seulement sur les 60 mille que l'instruction préparatoire a touchés en 1954 ont été soumis à un contrôle médical préalable! C'est peu! C'est insuffisant!

Écoutons, à ce propos, ce qu'écrit l'excellente revue suédoise « Communiqué de la Fédération internationale d'éducation physique » No 1-54:

Le contrôle médical régulier auquel tout sportif pratiquant doit se soumettre, est une « assurance sur la vie », et c'est le devoir de chaque sportif et sportive de montrer son sens de la responsabilité envers soi-même, sa famille et l'association en prenant une telle « assurance » avant de commencer l'entraînement. Cela ne coûte rien, l'examen est gratuit. (Chez nous aussi!)

Si on a subi un tel examen médical, on peut avec plus de sécurité commencer un entraînement sévère, et on peut même penser à des compétitions.

Tous les arrangeurs de fêtes et de camps sportifs sont tenus de s'assurer que tous ceux qui désirent participer à des concours possèdent un certificat médical valable. Si un arrangeur n'observe pas cette règle, il prend une lourde responsabilité.

Toute équipe sportive doit prendre la responsabilité des jeunes gens qui font partie de l'équipe en ne permettant à personne de participer aux concours avant d'avoir subi un examen médical.

Ayez soin que tous les membres qui s'entraînent passent le plus tôt possible un examen médical!

Ayez le sens de la responsabilité — ne courez pas de risques inutiles!

Ne croyez-vous pas, chers moniteurs, qu'il serait temps de souscrire une telle assurance, aussi dans nos groupements I. P. ?

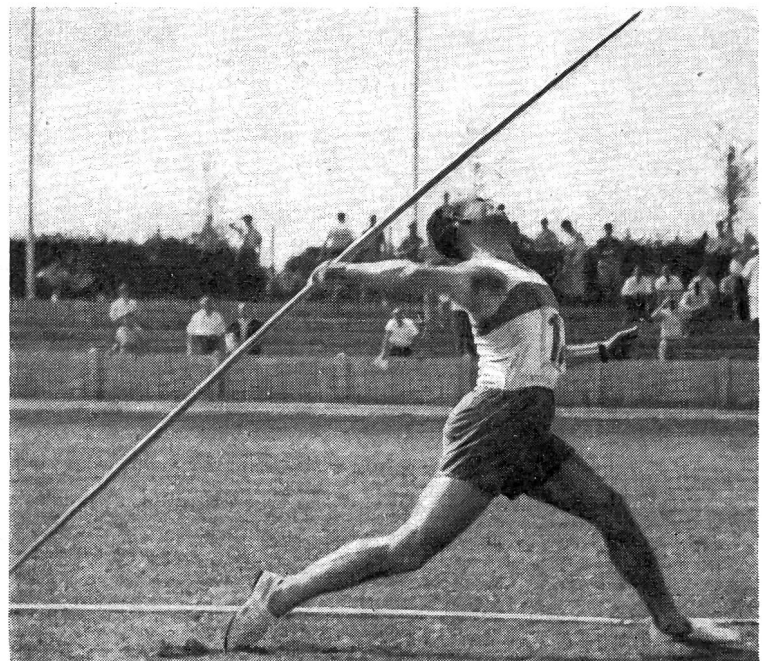
Francis Pellaud.

## « Physiologie » d'un sport L'ATHLÉTISME

### Introduction

Ce sport, maintenant connu de chacun, ne se développe pas sans créer certaines dissensions, tant dans ses idées fondamentales qu'au sein des sportifs. En particulier chez ceux qui pratiquent l'athlétisme comme sport de maintien.

On fut longtemps sans faire de distinction entre les sports. Peu à peu, pourtant, en raison de la confusion naissante, et comme se réclamaient du sport des entreprises qui n'y voyaient qu'une source de profits, il fallut bien opérer un tri. Cette nécessité augmenta à mesure que le sport recevait des appuis officiels et que certains jeux, à la faveur de leur vogue du moment, affichaient des prétentions exagérées. Quels sports encourager, et pourquoi ceux-là plutôt que d'autres ? On arriva, par la force des choses, à admettre qu'il existe une hiérarchie parmi les sports.



Le geste puissant du lanceur de javelot

### Un classement provisoire s'impose

Il va de soi qu'on ne saurait établir un classement fixant définitivement les préséances : les circonstances commandent souvent, de même que les lieux où sont pratiqués les différents sports. On ne va pas tenter de développer outre mesure la natation dans les Grisons et favoriser le ski sur les bords du lac de Neuchâtel, par exemple. Mais bien qu'on ne puisse énoncer de règle absolue, on s'accorde, d'une façon à peu près unanime, pour placer **l'athlétisme** au sommet de cette hiérarchie.

Malgré la vogue du football et du hockey sur glace dans notre pays, nous sommes contraints d'admettre que les jeux du stade — courses, sauts, lancers — conservent, à notre époque, le premier rang. Celui qu'ils détenaient dans la Grèce antique. « C'est d'après ses résultats en athlétisme qu'on juge de la valeur sportive d'une nation », a déclaré le baron Pierre de Coubertin, le rénovateur des Jeux modernes.

### Qu'est-ce que l'athlétisme ?

Nous croyons utile de définir le terme **d'athlétisme** et de l'assimiler à sa signification la plus ancienne. L'athlète, selon le dictionnaire Larousse, est le lutteur qui figurait dans les jeux et dans les exercices gymniques des anciens. Le mot athlétisme vient du grec « athlos », qui signifie : « **combat** ».

A priori, on divise l'athlétisme en deux catégories : 1<sup>o</sup> L'athlétisme léger, qui comprend les courses et les concours. 2<sup>o</sup> L'athlétisme lourd, avec ses deux subdivisions : les poids et haltères et la lutte. En plus de ces formules dites classiques, nous avons encore la marche, qui se divise également en deux catégories : épreuves sur courtes et moyennes distances, et

les épreuves sur longues distances, communément appelées courses de demi-fond, de fond ou de grand fond. Le marathon, par exemple, est une épreuve de fond, tandis que les classiques 100 kilomètres entrent dans la catégorie grand fond.

### L'athlétisme : un trait d'union entre tous les sports

En plus de la liste que nous donnons plus haut, nous pourrions encore citer la culture physique, comme élément de base pour l'athlète. Cette forme d'entraînement peut même constituer un trait d'union entre une foule d'autres disciplines sportives, qui elles aussi astreignent leurs adeptes à un entraînement athlétique approfondi. Les footballeurs, par exemple, pratiquent la course sur des distances moyennes et courtes. Le grand sportif Armin Scheurer constitue encore un bel exemple de cette corrélation entre l'athlétisme et le football.

De même que les gymnastes pratiquent volontiers l'athlétisme, les skieurs l'utilisent pour leur entraînement d'été.

L'athlétisme peut, par définition, être un sport complet. C'est pour en venir à cette conclusion que les fédérations mettent sur pied des championnats qui non seulement nomment un champion dans chaque discipline, mais encore élèvent l'athlète qui obtient les meilleurs résultats sur un ensemble d'épreuves. Nous avons encore tous en mémoire les performances admirables de l'Américain Bob Mathias dans le décathlon, au cours des Jeux olympiques de Londres.

Mais ce n'est pas seulement pour les sportifs doués physiquement que les fédérations d'athlétisme travaillent au développement de ce sport, c'est pour tous les amateurs de beau sport. René Jelmi.

## Croire à la vie

L'histoire d'un jeune chasseur suédois que nous rapportons ici est très émouvante. Ce garçon de vingt-quatre ans, voué à priori à mourir sous une avalanche, n'a cessé de croire à la vie. Il a quitté pourtant le monde des vivants pour être enseveli sous une avalanche, près du Cercle polaire : tragique coup du sort, qui va être couronné par un heureux dénouement.

Au moyen-âge, dans une lettre adressée à son neveu, frère Aloysius, cellérier de l'Abbaye de Montheron, près de Lausanne, l'invite à quitter le monde :

« Et que pourriez-vous mieux faire que venir nous rejoindre ? Je vous entends, vous vous récriez, vous dites : — Comment en arriverai-je à manger en été des plats de feuilles de hêtres, en hiver des racines d'herbes des bois ; à me régaler de fâines, à ne boire que de l'eau ; j'en mourrais, sinon de faim, en tout cas de mélancolie ».

Il y a une similitude de mode de vie entre l'Ordre de vie des Cisterciens de l'Abbaye de Montheron et celui du prisonnier des neiges polaires.

Mais c'est un ascétisme qui diffère par son côté accidentel, lié à la fatalité, à la mort irrémédiable, semble-t-il.

Nous avons adapté en français cette histoire du texte allemand de Salzer. Note de l'auteur.

Y a-t-il quelque chance de ressortir vivant d'un emprisonnement de huit jours sous une couche de neige de 1 m. d'épaisseur, par 20 degrés en-dessous de zéro ?

Saurait-il être une issue optimiste à un régime d'une semaine tel que celui composé de viande de perdrix des neiges crue, d'écorce de bouleau et de... cire à enduire la semelle des skis ?

C'est le secret de l'instinct de conversation de l'homme qui nous est livré en pareilles conjonctures. C'est l'aveu du prisonnier, en voie d'être libéré de son étai glacé, qui, mué en héros shakespearien, avoue à ses libérateurs :

« Laissez-moi donc, je peux me tenir moi-même sur mes skis ! »

Le cas d'Evert Stenmark passionne, en dehors du corps médical qui soigne les gelures dont ses jambes furent atteintes, des membres de l'expédition de sauvetage qui s'étendit sur huit jours, la Suède tout entière.

Agé de vingt-quatre ans, le chasseur de perdrix des neiges s'en alla un vendredi dans les montagnes enneigées du Cercle polaire, au nord de la Suède. Quatre d'entre ces volatiles tombèrent dans ses pièges. Il venait à peine de reprendre le chemin du retour que la couche de neige, sur laquelle il cheminait, se mit à glisser, et, roulant sur elle-même en avalanche, l'enserra en quelques secondes dans ses plis blancs.

« Cela intervint à la vitesse de l'éclair ! J'eus peine à discerner au juste ce qui m'advenait », expliqua Evert Stenmark aux visiteurs admiratifs qui vinrent lui témoigner leur sympathie à l'infirmerie d'Uméa, dans laquelle il fut transporté par hélicoptère.

« Je fus subitement dans une position semi-redressée, semi-assise, pressé par la neige comme dans un moule à plâtre ».

Ce « moule », cette matrice, fut sa « demeure » huit jours consécutivement. Il s'efforça, entre des syncope annonciatrices de l'asphyxie, de conserver sa lucidité pour passer à l'action. Il ignorait la hauteur exacte de la couche de neige au-dessus de sa tête. Mais, peu d'heures après l'accident, il put respirer