



FI EP - COMMUNIQUÉ

Feuille des membres de la
Fédération Internationale d'Éducation Physique

Rédacteur responsable: Dr. Med. Hon., Major J. G. Thulin, Sandgatan 14, Lund, Suède. Tel. 105 15.

N° 3—4 1958
Mai-Juin - 6^e année

Rédacteur: Major O. Kragh, Linnégat. 8 d, Lund, Suède. Tel. 122 30.

Secrétaire: Mme Ann-Mari Ivarsson, Sandgatan 14, Lund, Suède.

Quelques problèmes gymnastiques

Dr ERLING ASMUSSEN

Les dernières années ont pleinement montré qu'il peut encore surgir bien des problèmes gymnastiques. C'est mon intention d'en passer ici quelques-uns en revue et d'essayer de les apprécier, d'une part — lorsque c'est possible — d'un point de vue physiologique, d'autre part d'un point de vue profane.

Premier problème.

Un très grave problème est celui-ci: *Obtenez-vous vraiment ce que nous attendons de la gymnastique construite?* Il y a longtemps déjà, Lindhard s'est demandé s'il était aussi sûr qu'on le disait alors que la gymnastique telle qu'elle était pratiquée donnait un corps sain. Comme on le sait, ce doute fit à beaucoup l'effet d'une douche froide, l'enthousiasme s'éteignit, laissant place à un doute croissant. D'autres réagirent en faisant comme si une telle critique ne s'était jamais élevée ou était sans aucun fondement et continuèrent leur chemin sur les anciennes traces. Une génération entière de professeurs de gymnastique fut comme divisée en deux camps. On estimait, dans l'un qu'une critique sérieuse et bien fondée ne pouvait avoir qu'une influence favorable, dans l'autre *qu'une nouvelle gymnastique ne pouvait pas être pratiquée sans foi — sans une hypothèse de travail*, aurait-on pu dire. Je crois pouvoir affirmer que cette fissure est aujourd'hui comblée.

Une des raisons essentielles qui l'ont aidée à disparaître est que le mot *sain* employé dans le domaine de la gymnastique et de l'exercice physique a changé de sens. On en est imperceptiblement arrivé à lui donner un sens relativement limité: il n'évoque plus les maladies infectieuses ou autres, mais plutôt celles de *l'appareil moteur*, les articulations et la musculature. Et dans ce domaine, on sait maintenant avec beaucoup plus de certitude qu'auparavant que *l'inactivité entraîne la dégénération des muscles et de la surface des articulations et favorise la tendance aux tares et aux anomalies du maintien*. On reconnaît, même du côté scientifique et médical, qu'un *exercice physique approprié, un «exercice de sécurité»* comme le nomme le médecin norvé-

gien Seyffarth, peut empêcher l'apparition de troubles de l'appareil moteur, et qu'une gymnastique bien pratiquée peut donner dans ce domaine *une marge de sécurité* permettant de mieux supporter les charges de la vie de tous les jours.

Il s'est donc produit un *changement de mentalité*: les professeurs de gymnastique prêtent davantage l'oreille à ce que l'on dit en dehors de leur milieu, ils *entendent, voient* et essaient de juger, mais j'ai peur qu'en revanche une certaine *incertitude* ne se soit glissée dans leur esprit. Cette incertitude provient d'une part d'un sain scepticisme qui peut et doit exister, mais d'autre part aussi de la crainte que *ce que l'on exécute chaque jour puisse être erroné ou inutile*. Il s'élève tant de voix aujourd'hui pour attaquer, durement et souvent injustement, la gymnastique; *la gymnastique scolaire* surtout a fait l'objet de telles attaques. Ses adversaires sont presque toujours des gens qui ont un autre système à proposer en échange de celui qu'ils qualifient de suranné et d'erroné; comme la plupart des novateurs et de leurs prosélytes, *ils ne voient souvent qu'un côté des choses* et ils sont enclins à considérer leurs propres points de vue comme les plus exacts — tout le reste étant absolument faux!

Si cependant on jette un coup d'œil en arrière, on découvre que la plus grande partie de la critique, au premier abord destructrice, qui s'est élevée contre la gymnastique, *loin de l'anéantir l'a au contraire renforcée et renouvelée*. La leçon que nous devons en tirer n'est donc pas que ce que nous faisons aujourd'hui est entièrement faux, mais que *tout peut être fait d'une autre façon, peut-être mieux*, et au lieu de montrer une incertitude et un doute stériles, les professeurs de gymnastique devraient se réjouir du flot d'idées nouvelles qui apparaissent sans cesse, les essayer, les appliquer et rendre ainsi leur travail plus enrichissant et plus intéressant.

Exercices construits.

Un des plus anciens reproches que l'on a adressés à la gymnastique est que ses mouvements sont *construits* et *non naturels*. On leur

Sw. Cr. 1: 25 — Engl. sh. 1/9 — U. S. A. \$ 0.25.

a opposé les mouvements *naturels* du pentathlon par exemple, ou des jeux et des sports de ballon. Mais si on considère les mouvements d'un point de vue physiologique, *il est impossible de tracer une frontière entre eux: un mouvement est tout aussi naturel qu'un autre tant qu'il reste à l'intérieur des limites posées par les articulations et les muscles*. On peut les répartir suivant que le schéma qu'ils suivent est plus ou moins *inné, primitif, commun à tous les hommes*, ou qu'au contraire il a été acquis à une époque plus récente, qu'il est individuel et éventuellement compliqué. On sait des premiers qu'ils suivent une partie du système nerveux qui, au point de vue de son évolution, doit être considérée comme ancienne, remontant aux origines; *des derniers*, qu'ils sont principalement dirigés le long du *système pyramidal*, particulièrement bien développé chez l'homme et qui conduit directement les impulsions motrices de l'écorce cérébrale au point de départ des nerfs moteurs dans la moelle épinière.

Le système moteur primitif est le seul qui existe chez les animaux mammifères (à part les singes) et c'est aussi *celui qui se développe le premier chez l'enfant*. Et justement, on considère souvent les mouvements gracieux et bien coordonnés des animaux (par exemple ceux du chat, du cheval) et des jeunes enfants comme un idéal auquel s'opposent ceux, plus rigides, des adultes, et on fait des premiers un but à atteindre. Mais en réalité les choses sont exactement inverses: les animaux et les enfants *ne peuvent* se mouvoir que suivant ce schéma originaire et en partie inné, qui a été amélioré et coordonné au cours d'un nombre infini de générations; l'adulte par contre a la faculté de développer également des mouvements nouveaux, construits et individuels. Sont-ils moins naturels pour cela? Naturellement pas. Il est dans la nature de l'adulte d'exécuter des mouvements que les animaux et les enfants ne pourront jamais faire: écrire, jouer du piano, tourner un tour de potier, conduire une auto, faire de la gymnastique etc.; ces mouvements nous ont *éloignés de l'état de nature*, mais ils nous ont aussi *donné la faculté de le dépasser*, et en tout cas ils ne sont pas non-naturels. Évitions donc de prétendre que quelques mouvements — par exemple ceux du pentathlon — sont plus naturels que ceux que l'on emploie dans la gymnastique construite. Personne ne peut prendre une patente pour un système d'exercices ou de mouvements et affirmer qu'ils sont naturels, à l'encontre de tout autre système. Ils peuvent être moins artificiels, employer à un plus haut degré que d'autres le schéma de mouvements innés ou de bonne heure acquis, mais ce n'est pas une raison pour dire qu'ils sont plus naturels pour *l'homme*. Employons donc les deux sortes de mouvements, chacune selon son but, et imaginons des exercices qui développeront notre habileté dans les deux domaines.

Une erreur?

Un autre argument que l'on a employé contre la gymnastique est que ses mouvements ne sont pas «fonctionnels». On pense par exemple que les exercices gymnastiques ordinaires ne préparent pas à des fonctions telles que le soulèvement de fardeaux, l'abatage des arbres ou le creusement de fosses. Mais on peut répondre *que les exercices de gymnastique ont d'autres buts que celui de préparer aux mouvements de la vie de tous les jours*.

Est-il d'ailleurs possible de préparer, par des exercices de gymnastique exécutés sans outil, un véritable travail qui en exige un? On n'a de preuves certaines ni pour, ni contre une telle théorie. Croire que l'on puisse par exemple mieux manier une hache de bûcheron après s'être exercé à tordre le buste *comme si* on en maniait une, dans une salle de gymnastique, est une erreur. On peut apprendre certains *principes fondamentaux* sur les mouvements — mais d'une façon purement théorique seulement, et je doute que l'on acquière la juste technique avant de tenir une hache à la main. Un mouvement coordonné exige en effet les réelles impressions sensorielles venant des muscles, des ligaments etc., impressions qui n'apparaissent que dans la situation de travail véritable. Les exercices «fonctionnels» sont donc certainement une erreur qui par dessus le marché peuvent faire exercer de faux réflexes en automatisant un schéma de mouvements erroné. Un exercice trop poussé de natation à sec peu par exemple rendre plus difficile l'acquisition des justes mouvements des natation dans l'eau. La tâche que l'on attribue aux exercices fonctionnels, appartient au domaine de *l'apprentissage de métier*.

On a objecté que la gymnastique enseignait des mouvements *raides*, qui seraient cause que les gymnastes sont particulièrement «*tendus*» même dans la vie de tous les jours. *Dans toute bonne gymnastique, masculine comme féminine, on a longtemps pratiqué «le relâchement»* dans tous les mouvements rythmiques, tournants, balancés; autrement on n'aurait en effet pas pu produire de rythme, de tour, de balancement! Mais on n'appelait pas cela «relâchement» mais seulement: *mouvements bien coordonnés*, par exemple. *Ce qu'on veut maintenant*, c'est que ce relâchement soit conscient et qu'on apprenne aux élèves à *percevoir la différence entre une musculature tendue et une musculature relâchée* (ou détendue). On a constaté que *le relâchement total* en position étendue ne pouvait être qu'un phénomène de courte durée dans une leçon de gymnastique normale, et les exercices de relâchement partiel se sont maintenant mêlés aux «anciens» exercices.

Tension — mot malsonnant.

Dans la joie causée par nos nouvelles connaissances sur le relâchement, nous ne devons

pourtant pas oublier que les mouvements et les positions sont déterminés par la *tension des muscles*. Ce mot, qui est devenu presque malsonnant, exprime pourtant la base de tous les mouvements; il s'agit donc seulement de limiter la tension aux muscles nécessaires. Mais ceci justement n'est autre que ce qu'on appelle coordination et isolation, et la lutte au sujet du relâchement est donc surtout une controverse pour déterminer *quels sont les muscles* qu'il faut nécessairement tendre. En gymnastique ancienne, on parlait de *positions initiales fixées*, à l'aide desquelles l'effet d'exercices déterminés pouvait être mieux localisé. Ces positions initiales exigent une *tension*, un travail statique, dans les jointures qui doivent être «fixées». On a maintenant adopté dans une large mesure ce qu'on appelle les *mouvements de totalité* dans lesquels on laisse le mouvement se propager à travers le corps entier, la fixation étant en conséquence la plus faible possible. Ces deux formes de mouvements sont à mon avis justifiées — elles existent toutes deux dans la vie de tous les jours et peuvent toutes deux être employées avec profit en gymnastique. Il ne s'agit pas ici d'un «ou bien — ou bien», mais d'un «et — et» déterminé par le but que l'on poursuit en pratiquant ces exercices.

Une autre forme de tension dont je me permettrai aussi de prendre la défense, est ce qu'on a appelé la «tension affective». C'est une tension inconsciente qui apparaît dans une partie plus ou moins grande de la musculature, et qui est attribuée à «état affectif» dans lequel on se trouve, momentanément ou de façon permanente. Cette «tension affective» est naturellement nuisible dans bien des cas — de là l'intérêt pour les kinésithérapeutes et les médecins — mais dans d'autres cas on peut dire qu'elles servent un but raisonnable en ce sens qu'elles mettent l'organisme en état d'alerte qui le rend prêt à intervenir rapidement. Les tensions musculaires affectives imprègnent aussi nos mouvements ordinaires, notre maintien, notre marche etc., et pas toujours, il s'en faut, de façon nuisible. Ce ne sont donc que *certaines* tensions affectives qu'il faut éviter.

Que les exercices spéciaux de relâchement prennent donc leur place naturelle et modeste dans l'éducation physique quotidienne — le but de la gymnastique est d'obtenir une *tension appropriée* des mouvements, un travail positif. Le relâchement, bien qu'il ait naturellement sa justification, est pourtant un phénomène négatif.

Mouvements «anguleux».

On dit encore que les mouvements de gymnastique sont trop «anguleux», trop attachés aux trois plans principaux, qu'ils sont dans une trop grande mesure isolés et non totalitaires, et que pour toutes ces raisons on n'obtient pas un entraînement de mouvements libres et non inhibés, ce qui est l'un des buts

de l'éducation physique. Cette critique est à mon avis en partie justifiée, en cas quand il s'agit de notre gymnastique masculine. Mais le péché qui est ici commis n'est que véniel, c'est un péché par omission. Car il ne faut pas oublier que la *gymnastique poursuit aussi d'autres buts que d'apprendre aux gens à se mouvoir de façon élégante*. N'oublions pas le but simple et primaire qu'a toujours eu la gymnastique: *donner de la force, de la souplesse et de l'endurance*. Dans une grande quantité de cas, cela peut être aussi bien obtenu par des mouvements «anguleux» et isolés — et même parfois mieux que par des mouvements de totalité plus arrondis. Une flexion sur le côté, une torsion du buste ou une circumduction du tronc sont des exercices simples qui amènent le gymnaste le plus près du but: maintenir ou augmenter la souplesse de la colonne vertébrale, utiliser les jointures jusqu'aux dernières limites possibles, étirer les ligaments et les muscles de façon à ce qu'ils n'entraînent pas les mouvements à un stade trop précoce. On peut aussi obtenir ce résultat avec des mouvements moins anguleux, mais qui oserait dire: les obtenir d'une *meilleure* façon? La gymnastique a, comme je l'ai dit, *beaucoup de buts*, et les élégants mouvements de totalité ne constituent qu'un de ces buts, qui n'a pas le moins du monde le droit de dominer les autres. Dans la kinésithérapie, où la fureur du relâchement a longtemps régné, nous avons vu ces derniers temps que les exercices de l'ancienne gymnastique, «anguleux», isolés et même rigides, de caractère éminemment statique, sont employés de plus en plus comme entraînement préliminaire des muscles ou des jointures des malades. On a constaté, en particulier dans ce dernier domaine, que les exercices apportaient les effets désirés; pourquoi donc ne pas les employer pour la gymnastique ordinaire, dont l'un des buts est justement l'entraînement des muscles et des jointures? Naturellement ceci n'est pas le seul but, même si on laisse de côté les buts non physiques; et ce serait un erreur de *n'employer* que ces mouvements de forme construite dans l'exercice quotidien. Mais on peut être irrité de les voir rejetés sous prétexte qu'ils sont nuisibles. On ne doit pas accepter une telle revendication de rejeter les autres formes de mouvements — même si elle a pour elle la force de la nouveauté — si ces formes remplissent, aussi bien ou mieux, leur mission.

Maintien.

Pour ce qui est des possibilités qu'ont les exercices physiques d'influencer notre maintien, je pense que l'une des découvertes les plus intéressantes qui ont été faites dans ce domaine est la preuve que les organes sensoriels des muscles, les fuseaux des muscles, par lesquels tant de réflexes du maintien sont déclenchés, sont soumis à l'influence permanente des parties du cerveau que l'on

considere como le siège des réactions psychiques. Cela rend possible une explication de l'influence de l'état psychique sur le maintien comme sur les mouvements, et du phénomène bien connu que l'on peut dans une certaine mesure déduire l'état psychique d'un individu de son maintien et de ses mouvements. Cela indique la voie à suivre pour influencer le plus favorablement possible la tenue du gymnaste: par son état psychique, son attitude envers la vie, l'entourage, la gymnastique et le problème du maintien lui-même; *l'esprit* dans lequel la gymnastique est pratiquée, l'atmosphère, le milieu spirituel prennent alors une grande signification. Chez le gymnaste, la «tension affective» des muscles déterminant le maintien est alors d'une importance capitale!

Ce que j'ai essayé de montrer ici, c'est que la gymnastique, les exercices quotidiens avec leurs mouvements «construits, anguleux, rigides, isolés, non-naturels», a sa pleine justification et sa tâche à remplir. Elle ne répond pas à toutes les exigences que l'on peut avoir pour une éducation par l'exercice physique, mais aucun des autres systèmes ou des formes d'éducation physique ne le fait non plus! La gymnastique est et sera toujours en état de renouvellement, le nouveau s'ajoute à l'ancien, et les mouvements qui se sont montrés inutilisables doivent être abandonnés. *La création d'une corporation de professeurs de gymnastique pleine de vie, d'idées, d'esprit d'initiative et de critique, doit être le but vers lequel nous devons tous nous efforcer.*

The article in English in next number of the FIEP-Communiqué.

Extracto

Algunos problemas gimnásticos

Por el Dr. ERLING ASMUSSEN

El primer problema.

Un problema muy grave es el siguiente: *¿Obtenemos realmente lo que esperamos de la gimnasia construida?* Ya hace mucho tiempo Lindhard se preguntó si era tan seguro como se decía que la gimnasia tal como se practicaba entonces daba un cuerpo sano. Toda una generación de profesores de gimnasia se separaron en dos bandas. Se consideraba, en una que una crítica bien fundada y sería solamente podía tener una influencia favorable, en la otra que una nueva gimnasia no se podía practicar sin fe — sin una hipótesis de trabajo, se podría decir. Creo que pueda afirmar que este abismo ha desaparecido ahora.

Una de las causas principales de que ha desaparecido es que la palabra *sano* usada cuando se trata de gimnasia ha cambiado de sentido. Imperceptiblemente se ha llegado a darla un sentido relativamente limitado: no se piensa en enfermedades contagiosas y otras

parecidas sino más bien en las del aparato motor, las articulaciones y los músculos. En esta cuestión se sabe ahora con una certeza mucho más grande que antes que *la inactividad acarrea la degeneración de los músculos y de la superficie de las articulaciones y favorece tendencias de defectos y anomalías del porte.* Se reconoce, también del lado científico y médico, que *ejercicios físicos adecuados, «ejercicios de seguridad»* pueden dar en este dominio un margen de seguridad de manera que se puede soportar mejor las cargas de la vida de todos los días.

Por lo tanto se ha producido un cambio de mentalidad: los profesores de gimnasia dan más importancia a lo que se dice fuera de su ambiente, oíen y ven, pero temo que en cambio se haya producido un cierto sentimiento de inseguridad en ellos. Hoy se levantan tantas voces para atacar la gimnasia duramente y a menudo injustamente; *la gimnasia de la escuela sobre todo ha sido expuesta a los ataques.* Como la mayoría de los novadores y sus prosélitos no ven muchas veces más que un aspecto de las cosas y tienden a considerar sus propios puntos de vista como los más exactos — todo lo demás como absolutamente falso!

Sin embargo, si se echa una mirada a lo pasado, se descubre que la mayor parte de la crítica, a primera vista destructora, que se ha levantado contra la gimnasia, la ha reforzado y renovado en vez de anonadarla.

Ejercicios construidos.

Uno de los más antiguos reproches que se ha hecho contra la gimnasia ha sido que sus movimientos son *construidos y no naturales.* Contra ella se ha opuesto los movimientos naturales del atletismo por ejemplo, o los juegos y los deportes de pelota. Pero si se considera los movimientos desde un punto de vista fisiológico, es imposible trazar una frontera entre ellos: *un movimiento es tan natural como el otro hasta que no excede los límites que han puesto las articulaciones y los músculos.* Se puede dividirlos según el esquema que siguen es más o menos *innato, primitivo, común para todos los hombres*, o si la contrario se ha adquirido en una época más reciente. Se sabe de aquellos que siguen una parte del sistema nervioso que desde el punto de vista de su evolución se debe considerar como antiguo, desde los orígenes; de éstos que son principalmente dirigidos por *el sistema piramidal*, particularmente bien desarrollado en el hombre y que conduce directamente los impulsos motores de la corteza cerebral al punto de arranque de los nervos motores en la médula espinal.

El sistema motor primitivo es el único que existe en los mamíferos (aparte los monos) y es también *el que primero se desarrolla en los niños.* Y precisamente, se considera a menudo los movimientos graciosos y bien coordinados de los animales (por ejemplo los

del gato o del caballo) y de los niños jóvenes como un ideal en contraposición a los más rígidos de los adultos. Pero en realidad, las cosas son exactamente inversas: los animales y los niños pueden *solamente* moverse según este esquema originario y en parte innato; el adulto en cambio tiene la facultad de desarrollar igualmente movimientos nuevos, contruídos y individuales. ¿Son menos naturales por eso? No, naturalmente.

Empleemos entonces las dos clases de movimientos, cada una para su fin, e imaginemos ejercicios que desarrollan nuestra habilidad en los dos dominios.

¿Un error?

Un otro argumento que se ha empleado contra la gimnasia, es que sus movimientos no son «funcionales». Se piensa por ejemplo que los ejercicios gimnásticos ordinarios no preparan para funciones tales como la de levantar cargas o cortar árboles. Pero se puede contestar que los ejercicios gimnásticos tienen otro fin que el de preparar para los movimientos de la vida cotidiana.

Los ejercicios «funcionales» son seguramente un error que además pueden dar reflejos falsos automatizando un esquema de movimientos equivocados. Un ejercicio demasiado intenso de natación en seco puede por ejemplo hacer más difícil la adquisición de los movimientos justos de natación en el agua. La tarea que se atribuye a los ejercicios funcionales pertenecen al aprendizaje de la profesión.

Se ha objetado que la gimnasia enseña movimientos rígidos, que serían causa de que los gimnastas son particularmente «tendidos» hasta en la vida cotidiana. *En toda gimnasia buena, masculina o femenina, se ha practicado durante largo tiempo el aflojamiento* en todos los movimientos rítmicos, giratorios, balanceados; de otro modo no se hubiera podido producir el ritmo, los giros, el equilibrio. Pero no se llamaba «aflojamiento» sino simplemente: *movimientos bien coordinados*, por ejemplo.

Tensión — palabra malsonante.

En la alegría causada por nuestros nuevos conocimientos sobre el aflojamiento, no de-

bemos sin embargo olvidar que los movimientos y las posiciones son determinados por la *tensión de los músculos*. Esta palabra llegado a ser casi malsonante, expresa sin embargo la base de todos los movimientos; se trata pues solamente de limitar la tensión a los músculos necesarios. Pero eso justamente, no es otra cosa que lo que se llamaba coordinación y aislamiento, y la discusión sobre el aflojamiento es en consecuencia sobre todo una controversia para determinar cuáles son los músculos que se tiene necesariamente que tender.

Se ha adoptado ahora en gran extensión lo que se llama *movimientos de totalidad* en los cuales se deja el movimiento propagarse por todo el cuerpo, de manera que la fijación sea la menor posible. Las dos formas de movimientos están a mi parecer justificadas.

Movimientos «angulosos».

Se dice también que los movimientos de gimnasia son demasiado «angulosos», demasiado atados a los tres planos principales, que son demasiado aislados y no totalitarios, y que por todas estas causas no se obtiene un adiestramiento de movimientos libres y no detenidos, lo que es uno de los fines de la educación física. Pero no hay que olvidar que *la gimnasia tiene también otros fines que el de enseñar a uno a moverse con elegancia*. No olvidemos el fin sencillo y primario que ha tenido siempre la gimnasia: *el de dar fuerza, agilidad y resistencia*. En una gran parte de los casos, esto puede obtenerse tan bien por movimientos «angulosos» y aislados — y a veces hasta mejor que por movimientos de totalidad más redondeados. En la gimnasia médica, donde ha predominado durante mucho tiempo el furor del aflojamiento, hemos visto en los últimos tiempos que los ejercicios de la gimnasia antigua, «angulosos», aislados y hasta rígidos, de carácter eminentemente estático, se emplean cada vez más como adiestramiento preliminar de los músculos o de las articulaciones de los enfermos.

Lo que he tratado de mostrar aquí es que la gimnasia, los ejercicios cotidianos con sus movimientos «construídos, angulosos, rígidos, aislados, no-naturales», tiene su plena justificación y su misión a cumplir.

L'A-B-C de la santé du dos

En collaboration: MARTTI KARVONEN, docent, chef de la section physiologique de l'Institut de l'Hygiène du Travail, ANTTI MATTILA, docteur en médecine et chirurgie, SAIMA TAWAST-RANCKEN, docent, chef de la section physiologique de la Clinique chirurgicale d'Helsinki

On ne peut plus passer sous silence le fait que différentes formes de troubles du dos sont devenus de graves symptômes dans la santé publique. Certaines statistiques montrent même que ce sont eux qui sont à l'origine de

la plupart des cas d'incapacité de travail. Jusqu'à présent le nombre des malades a eu une tendance très nette à augmenter et il semble probable que cet accroissement continuera. Un dos usé ne peut pas se remplacer

par un nouveau, et soigner un dos malade est une tâche très ardue. Chacun a donc tout avantage, tant qu'il possède un dos sain, à s'efforcer de prendre des mesures prophylactiques pour le conserver en bonne santé.

Que pouvons-nous faire pour éviter les troubles du dos?

Les pires ennemis du dos sont en somme l'homme lui-même et son milieu: notre désir de confort, nos sièges et nos lits, nos conditions de travail et notre indifférence vis à vis de l'importance qu'ont un bon maintien et les soins prophylactiques du dos.

L'objet principal des investigations en faveur de la «santé du dos» est évidemment la colonne vertébrale — sa tâche de soutien principal du corps est connue de nous tous. Les vertèbres sont reliées entre elles par des disques cartilagineux intercalés entre elles, des ligaments et des muscles. Grâce à l'élasticité des disques cartilagineux, la colonne vertébrale est flexible. Le centre des disques est constitué par un tissu mou qui fonctionne comme une sorte de pare-choc entre les vertèbres; leurs parois sont faites de fort cartilage.

Vue de profil, la colonne vertébrale montre deux convexités vers l'avant dans la région du cou et de la taille, tandis qu'elle se recourbe vers l'arrière à hauteur de poitrine et dans la région lombaire. Ces incurvations n'existent pas chez le nouveau-né. C'est lorsque l'enfant peut rester assis et a commencé à marcher que la colonne vertébrale prend cette forme. Notre position debout est aussi responsable de la ligne caractéristique de la colonne vertébrale, ligne qui est d'importance capitale pour ses fonctions. Les mouvements de la colonne vertébrale sont passifs, amenés par le travail actif de la musculature du dos. Cette musculature travaille nuit et jour sans arrêt, et c'est justement sa fonction qui produit notre maintien. Bien des circonstances semblent indiquer que les troubles du dos peuvent être provoqués par la faiblesse des fonctions musculaires et le mauvais maintien qui en résulte. Cette théorie trouve un appui dans le fait qu'une gymnastique adéquate peut éloigner le mal. Il est évident qu'une musculature trop faible n'est pas en mesure de donner un soutien suffisant à la colonne vertébrale et à ses ligaments. Quand les muscles sont surmenés, nous ressentons des douleurs dans le dos. Par exemple être assis sans appui pour les reins provoque un travail musculaire statique extrêmement fatigant. Les examens de la physiologie de la position assise et de la forme des sièges ont montré à quel point il est important d'employer des meubles qui soutiennent convenablement les reins.

Pour obtenir une bonne santé du dos, il est donc de la plus grande importance, d'une part de renforcer celui-ci, d'autre part de l'épargner. Pour le renforcer, nous utilisons la gymnastique et le sport, pour l'épargner nous avons

besoin de sièges et de lits qui répondent aux exigences de l'anatomie.

Si nous employons toujours une chaise mal conçue, si nous surmenons notre dos en exécutant un travail de longue durée en position penchée, si nous soulevons des charges trop lourdes, la dégénération de la musculature peut provoquer des symptômes douloureux très nets. Nous pouvons même avoir contracté une maladie du dos pour une longue période.

Les douleurs aiguës peuvent être soulagées: elles disparaissent et nous avons tout oublié. Dans la plupart des cas cependant, de semblables douleurs intermittentes commencent à se répéter de plus en plus fréquemment, et nous finissons par souffrir d'un mal chronique. Un tel mal chronique du dos commence en général par l'impression, après chaque effort, que le bas du dos est malade. Les douleurs reviennent quotidiennement avec une force variable. Elles sont souvent les plus fortes quand le malade se met en mouvement après être resté assis un moment, ou le matin quand il se lève. On ne saurait trop répéter à quel point il est important de prendre en considération les douleurs du dos dès les premiers symptômes. Si on les laisse croître sans intervenir, un douloureux état de crampe s'installe facilement dans la musculature et il peut être très difficile ensuite de le faire disparaître.

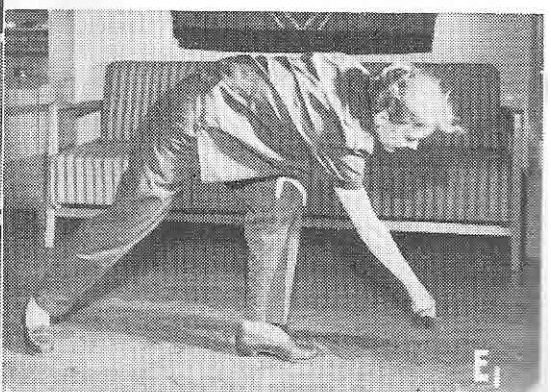
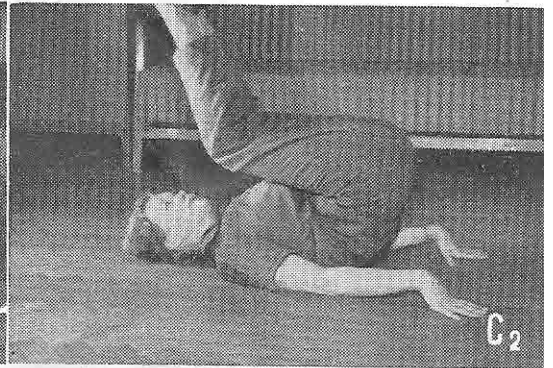
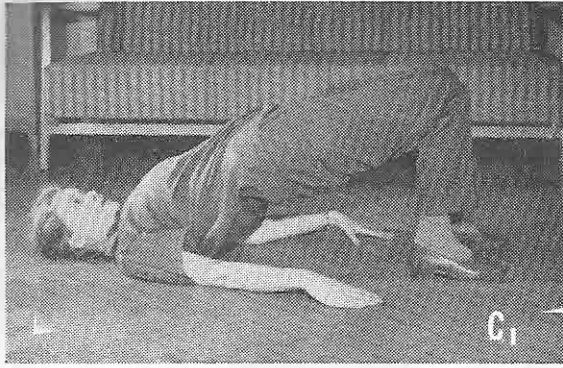
Des douleurs subites dans les reins obligent le malade à prendre le lit, et ce lit doit avoir un bon sommier assez dur. On doit être étendu, la tête à plat et un coussin sous les genoux afin que les jambes soient légèrement repliées. C'est la meilleure position de repos pour les muscles du dos malade.

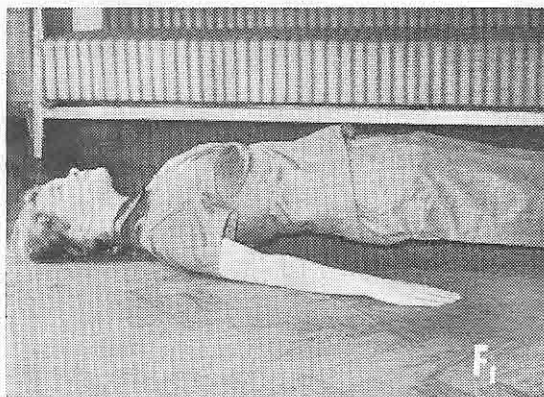
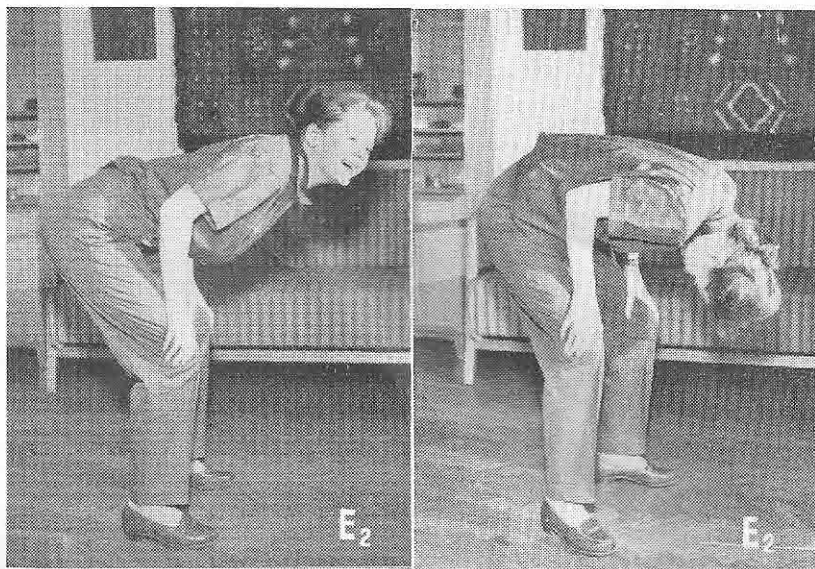
Les troubles chroniques du dos rendent les choses beaucoup plus difficiles. On devra naturellement et en premier lieu éviter tout effort, tels que rester debout trop longtemps, être assis sur un siège mal conçu plusieurs heures de suite, travailler en position penchée. Il faudra aussi se garder de soulever ou de transporter de trop lourdes charges. Les malades chroniques aussi devront avoir un lit à sommier dur. Les personnes travaillant assises devront absolument se procurer une bonne chaise. A l'apparition de douleurs lombaires, il vaut mieux essayer de ménager le dos. Certaines formes de gymnastique du dos se sont montrées efficaces contre les douleurs tandis que le massage est en général inutile et souvent même nuisible.

Toutes les méthodes thérapeutiques que nous venons de mentionner nous aident dans la vie quotidienne, mais il est bien évident que les lésions véritablement organiques du dos ne peuvent pas être guéries de cette façon.

Nous autres qui possédons un dos sain, nous avons donc tout avantage à le soigner afin d'éviter les troubles futurs.

Les causes principales des douleurs du dos sont généralement les modifications pathologiques des disques cartilagineux de la partie





The A-B-C for a Healthy Back

By the joint effort of Dr MARTTI KARVONEN, Docent, Head of the Physiological Department at the Institute of Work Hygiene, Dr Med. and Chirurg. ANTTI MATTILA and Dr SAIMA TAWAST-RANCKEN, Docent, Head of the Physiatric Department at the Surgical Hospital in Helsinki

Extract

Corrective Gymnastics

Muscle strengthening and Posture correcting Gymnastics for the Back

See figures in French text.

For the gymnastics light clothes are to be worn. In summer the movements can be per-

formed in the open air, in winter in a well-ventilated room. In the beginning each movement is executed 5 times and the whole programme is performed at least once a day. As the back becomes simultaneously stronger and more supple, the programme of exercises can be enlarged.

If unhealthy modifications of the back have been discovered and medical gymnastics prescribed, at the beginning of the treatment it is preferable to follow only point 1 in the programme, point 2 only being included when

the patient has become accustomed to the exertion.

A. 1. (Fig. A not published). Lie on the stomach. Bent arm position. Stretch the back in a backward and upward direction whilst lifting one foot from the ground. Hold this position for 3—5 sec. After a short pause repeat the movement with the other foot.

A. 2. Same movement, but lifting both feet at the same time.

A. 3. Make the movement more difficult by placing the hands on top of the head.

B. 1. Assume a position on all fours. Raise and lower the spinal column repeatedly.

B. 2. Keeping the same position, lift one hand upwards, at the same time straightening out the opposite leg, so that the latter is slightly bent over the back. In this position try to stretch the back as much as possible. Returning to the first position perform the same movement, this time using the other arm and leg.

C. 1. In the position demonstrated in the diagram contract the dorsal muscles violently. Try to remain in this position for 3—5 sec. Then sit down to rest.

C. 2. From this sitting position throw the legs backwards over the head, as shown in the diagram, thus returning to original position.

D. 1. Lie on the ground with legs apart. Press the shoulders against the ground, at the same time vigorously twisting the hips by rapidly moving the one leg over the other. See diagram.

D. 2. The foot is now drawn forwards along the ground, knee straight.

D. 3. Make the movement more difficult by pressing the leg (knee bent) up towards the outstretched hand on the other side.

D. 4. The leg is now returned to original position. The same movement is repeated on the other side.

E. 1. Assume «sawing» position. See diagram. Perform sawing movements vigorously and at a rapid rhythm.

E. 2. This exercise demands hard muscle work. Relax totally upper part of the back and the neck. Now strongly contract dorsal muscles, even more so than can be shown in the diagram.

F. 1. Lie on the back on the ground. Vigorously contract the muscles of the neck, buttocks, and back, so that only the heels, the palms of the hands — very lightly — and the back of the head touch the ground. The bridge need not be high, but it must be strong. Remain in this position for about 5 sec. Then rest in the original position. Repeat the movement several times, making the bridge increasingly stronger.

G. 1. Soften up the back by stretching it well. Stretch the trunk so that the finger tips touch the wall. The best results are obtained by imagining the hips to be a heavy weight, drawing the whole body downwards. The

movement is performed alternately on both sides.

El A-B-C de la salud de la espalda

Bajo la cooperación del Dr. MARTTI KARVONEN, jefe de la sección fisiológica del Instituto para Higiene de Trabajo, del dr. de med. y cirugía ANTI MATTILA, del dr. SAIMA TAWAST-RANCKEN, jefe de la sección fisiátrica del Hospital Quirúrgico de Helsinki

Extracto

Gimnasia de espalda para el refuerzo de los músculos y la corrección del porte del cuerpo
(Gimnasia de corrección)

Véase las ilustraciones en el texto francés (excepto A 1 y A 2).

Cada movimiento se hace al principio cinco veces y se lleva al cabo todo el programa por lo menos una vez cada día. A medida que la espalda resulta más flexible y al mismo tiempo más fuerte se puede ampliar el programa.

Si se han constatado cambios de tipo enfermizo en la espalda y si el médico ha recomendado gimnasia médica, es mejor seguir al principio solamente el punto número 1 del programa. Cuando uno se haya acostumbrado al esfuerzo se ejercita también poco a poco el punto número 2.

A 1. Se está con el vientre contra el suelo y se encuerva los brazos hacia arriba. Se tiende la espalda hacia atrás, hacia arriba y se levanta al mismo tiempo uno de los pies del suelo. Se queda en esta posición 3 a 5 segundos. Después de una breve pausa se repite el movimiento con el otro pie.

A 2. El mismo movimiento que antes pero ahora se levanta los dos pies al mismo tiempo.

B 1. Se está con las manos y las rodillas contra el suelo — se levanta y se baja la columna vertebral alternativamente.

B 2. Todavía en la misma posición se levanta un brazo hacia arriba, mientras la pierna opuesta se endereza y se levanta para que se doble un poco arriba de la espalda. En esta posición se trata de tender bien la espalda. Se vuelve a la posición inicial y después se hace el mismo movimiento con el otro brazo y la otra pierna.

C 1. En la posición que muestra la ilustración los músculos se contraen fuertemente. Se trata de quedarse en esta posición 3 a 5 segundos. Se sienta para descansar.

C 2. Partiendo de esta posición inicial (sentado) se lanza las piernas hacia atrás por la cabeza como muestra la ilustración, y después se vuelve con un salto de elasticidad a la posición inicial.

D 1. Se está con la espalda contra el suelo con las piernas separadas. Se aprieta los hombros contra el suelo. Después se tuerce las caderas fuertemente de manera que una pierna pasa sobre la otra como indica la ilustración.

D 2. Se mueve el pie hacia adelante por el suelo con la rodilla recta.

D.3. El movimiento resulta más difícil se tiende la pierna con la rodilla doblada adelante hacia la mano extendida del otro lado.

D.4. Ahora se retira la pierna a la posición inicial, y después se hace el movimiento otra vez ahora con el otro lado.

E.1. Se pone en la posición que muestra la ilustración y se hace los movimientos con fuerza, hacia adelante y hacia atrás en ritmo rápido.

E.2. Este ejercicio de movimientos requiere un trabajo duro de los músculos. El movimiento empieza con un descanso total de la parte superior de la espalda y de la nuca, antes que se tienden fuertemente los músculos de la espalda — más fuertemente que puede mostrar la ilustración.

F.1. Se está con la espalda contra el suelo.

Se tienden fuertemente los músculos de la nuca, de las caderas y de la espalda, de manera que solamente los talones, las palmas de las manos — levemente — y la parte posterior de la cabeza tocan el suelo. El puente no tiene que ser alto pero en cambio debe ser fuerte! Se queda en esta posición unos 5 segundos. Después se descansa en la posición inicial. El movimiento se repite varias veces y se trata de hacer el puente cada vez más fuerte.

G.1. Se endereza la espalda para hacerla ágil — se tiende el tronco de manera que las puntas de los dedos tocan la pared. El movimiento da el mejor resultado si se piensa que las caderas son un peso grande que tira el cuerpo hacia abajo. Se hace alternativamente por ambos lados.

The Mechanized Community and Body Activity

By University Lecturer P.-O. ÅSTRAND and Physical Education Organizer RUNE HEDMAN, Stockholm

The following article shows the effect of rational Physical Education and the keeping of a certain diet. Furthermore it gives an example of the training time which is necessary to reach a good result — this is not meant as training for participation in a competition.

The person chosen for the trials, (henceforth referred to as T.P.) was a travelling salesman, 35 years of age and 5 ft. 8 ins tall. Up to the age of 25 yrs he had done some athletics, for instance cross-country running. His weight was 10 stone 5 1/2 lbs—10 stone 8 lbs. Later most of his time was taken up with his work and family. The car was used for all journeys — short as well as long. He had no thought of exercise. The cycle was never used. T.P. was considered a good example of the many "haysacks" which are to be found in the mechanized community of to-day. Before the trial series started, he had to be medically examined. The physical capacity of work was tested on a cycle-ergometer first on 8,300 foot pound/min. and then on 12,400 foot pound/min. The pulse was taken the last 15 secs of every minute during the effort, which continued some minutes after a steady state was reached (after approx. 4 mins). Electrocardiogramme was taken before, during and after the effort. The maximum ability of absorbing oxygen was calculated after Åstrand—Rhymings nomogram. The strength of the arm-, back and stomach muscles was tested with practical gymnastic exercises. The T. P. was weighed. These examinations except E. C. G. were repeated at intervals of approx. 14 days.

After initial figures were obtained, T. P. was requested to carry out the following exercise

programme of 30—45 mins twice weekly, under the supervision of a trainer.

1. Running at slow speed. — 5 mins.
2. a) Running 2—3 mins 70 % speed (later at highest possible speed).
- b) Walk 2—3 mins. a) and b) were repeated 2—3 times. — 8—18 mins.
3. Gymnastics:
 - a) Arm bending in "front-support" position (before training 6 times, after 3 1/2 months training 40 times).
 - b) Standing: Arm swinging and stretching.
 - c) Lying supine with parted legs with support for the feet; hands behind the head. Raising of the trunk and bending forward over one leg — then reverting back to lying position. (Before training 13 times, after 3 1/2 months training 40 times).
 - d) Trunk rolling.
 - e) Standing on the ground with arms above the head, seize a tree-branch or similar apparatus. Arm-heavings until the chin reaches over the branch. Possible help to start with by jumping up and then lowering the body slowly. Later on start with hanging position. (Before training 0 times, after 3 1/2 months training 5 times).
4. Running 15—30 seconds at a high tempo, 2—4 times—5 mins.
5. Running at an easy speed — 5 mins.

Running was chosen as a form of exercise because large muscle groups are used and there is a large effect shown on the breathing and circulatory organs. Moment 1, was meant as a warming up period, while the alternating in moment 2, formed the framework of the training for a good condition. Trials (about to be published) have shown, that the time of effort ought to be at least 2 mins so that

the strain on breathing and circulatory organs will reach a level where the condition is improved. The slower tempo of the first week is followed by a gradual increase of running speed and distance. The aim of the gymnastics was to increase the local muscle-strength in arms and trunk. The short rushes (moment 4) were intended to strengthen the leg-muscles. The above mentioned exercise programme was able to be carried out without interfering in any way with T.P.'s ordinary work. As well as these exercises, T.P. went for walks fairly often and was on the whole, more active than before.

During the first 3 weeks of the training period, T.P. who was then mainly travelling about, did not receive instructions about his diet apart from eating less. To ensure that T.P. had high-value food in the future, he was asked to follow a prescribed diet list which allowed a daily consumption of 1,200—1,500 Kcal. and which to the greatest possible extent complied with his taste.

During the beginning of the training-period T.P. stopped smoking. Previous cigarette consumption had been up to 20 cigarettes a day.

The following results were obtained at the medical examination.

Before the training period.

The preliminary medical examination indicated that T.P.'s general state of health was good. Blood pressure was 130/75 mm Hg, Hb 92 % and S.R. normal. The abundance of good food and lack of exercise during the last years had to a great extent increased the body-weight, which was 12 stone 10 lbs at the beginning of the training-period. The fat was mostly concentrated on a clearly-visible stomach. During the function trials on the cycle-ergometer, T.P. reached a pulse rate of 140 at 8,300 foot pound/min and 167 at 12,400 foot pound/min at a steady state. E. C. G. before, during and after the effort did not show any pathological changes. The estimated maximum absorption of oxygen was, according to the nomogram 2.6 litre/min or 14.5 cc/lb. body-weight/min. Compared with Robinson's material, T.P.'s aerobic capacity of the lungs was the same as that of a 60—65 year old, or about 75 % of that of a normal man of 35 years. This comparison is not made with a specially well-trained man of that age.

During the training period.

Fig. 1 shows the action of the pulse at the cycle-tests during the 3 1/2 months of trials. Compared with the initial position, the frequency of the pulse after 2 1/2 weeks was 20 beats lower in both effort intensities and after 1 month more than 30 beats less per minute. The estimated aerobic capacity increased to 3.8 l O₂/min or 22.6 cc/lb body-weight/min. The result of the following 2 1/2 months training was mainly that the pulse, during the

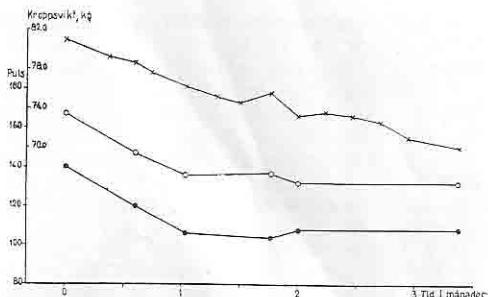


Fig. 1. Body weight (x) and pulse frequency at steady state during function trial on cycle-ergometer during 3 1/2 months training period. Effort intensity 8,300 foot pound/min (o) and 12,400 foot pound/min (.)

work on the cycle-ergometer was stabilized at the level reached after the first month, even though a higher tempo was kept during the training hours. After 3 1/2 months the estimated maximum ability of absorption of oxygen was 4.0 liter/min, or 22 cc/lb/min, which is equivalent to the working capacity of a well-trained 25 year old man.

The development of the muscle-force was considerable. It is true that the test is of a simple character, but it indicates a clear improvement. Fig. 1 also shows the variations of the body-weight during the trial period. T.P.'s sedentary work was estimated to require an energy output of 2,500—3,000 Kcal./day. The daily supply of 1,200—1,500 Kcal. was estimated to produce a weight-loss of about 2.2 lbs a week. After 3 1/2 months T.P. had lost 24 lbs of fat — with little suffering. The increased physical activity did not increase the appetite subjectively. (The weight increase at the end of the second month is closely bound up with T.P.'s celebration of Swedish mid-summer with large and frequent meals).

Résumé

Société mécanisé et activité physique

Par P.-O. ÅSTRAND, docteur, et R. HEDMAN, professeur de gymnastique

Une personne non entraînée s'est entraînée rationnellement pendant 3 mois 1/2, en même temps qu'elle a été soumise à un régime de 1.200—1.500 kcal. par jour. Elle a cessé de fumer. Le temps de forte activité physique a été relativement court (course de terrain 2 fois par semaine, 30—45 min. chaque fois). Au bout d'un mois déjà, le pouls était de 30 pulsations de moins qu'avant la période d'entraînement, pour un travail submaximal sur cycle ergométrique (respectivement 600 et 900 kpm/min.). L'entraînement ultérieur avec intensité croissante n'a pas en gros amené

d'amélioration. La personne en question a diminué de 11 kg pendant ces 3 mois 1/2.

Voir aussi l'article: Un peuple de «sacs de foin», FIEP-Communiqué nos 1—2/1958, p. 14.

Fig. 1. (Voir le texte anglais). Poids (x) et pouls en «steady state» au cours du test sur cycle ergométrique pendant une période d'entraînement de 3 mois 1/2. Intensité de travail 600 kpm/min. (·) et 900 kpm/min. (o).

Resumen

La sociedad macanizada y la actividad física

Por P.-O. ÅSTRAND, doctor, y RUNE HEDMAN, profesor de gimnasia, Estocolmo

Una persona no entrenada se ha entrenado racionalmente durante tres meses y medio. Durante esta misma temporada se ha some-

tido a una dieta de 1.200—1.500 kcal. por día. Ha dejado de fumar. El tiempo de actividad física fuerte ha sido relativamente breve (carrera 'cross-country' dos veces cada semana, 30—45 minutos cada vez). Ya al cabo de un mes, el pulso tenía unas 30 pulsaciones menos que antes de la temporada del entrenamiento, para un trabajo submaximal en un ciclo ergométrico (600 y 900 kpm/min. respectivamente). El entrenamiento continuado de intensidad creciente y aumentada no ha producido ningún mejoramiento considerable. La persona ha rebajado 11 kilos durante estos tres meses y medio.

Fig. 1. (Véase el texto inglés). Peso (x) y pulso en «steady state» durante las pruebas del ciclo ergométrico durante la temporada de entrenamiento de tres meses y medio. Intensidad de trabajo 600 kpm/min. (·) y 900 kpm/min. (o).

Curso Internacional de Educação Física 21 a 31 de Julho, 1957—Estrasburgo

Discursos pronunciados pelo T^{te} Cor.^{el} ANTONIO LEAL D'OLIVEIRA na sua qualidade de 2º Vice-Presidente da F. I. E. F.

Ex.mo Senhor Representante de Sua Excelência o Ministro da Educação Nacional.

Ex.mo Senhor Representante do Reitor da Universidade de Estrasburgo.

Ex.mo Senhor Prefeito.

Ex.mo Senhor Presidente da Camara.

Minhas Senhoras e meus Senhores.

Uma circunstância lamentavel, a doença do nosso querido e venerando Presidente, Major Doutor J. G. Thulin, obrigou-me a tomar o seu lugar nesta assembleia, na minha qualidade de 2º Vice-Presidente da F. I. E. F., visto que o 1º Vice-Presidente, Doutor Bisquertt, não ponde deslocar-se do Chili onde vive.

Todos nós sentimos não ver aqui a pessoa illustre que nos dá o maior exemplo de toda uma vida consagrada ao desenvolvimento da educação física racional no mundo, nomeadamente graças aos seus numerosos trabalhos científicos e técnicos.

Felizmente que se encontra entre nós, o seu aluno mais distinto, o seu amigo mais fiel, o seu colaborador mais constante e dedicado, o Major O. Kragh, Secretário Geral da F. I. E. F. É ele que, como membro do Comité Executivo, tem o maior direito moral de se vos dirigir em nome da nossa organização, na ausência do Presidente, visto que a Vice-Presidência é sobretudo uma função honorária de que aliaz muito me orgulho. Cumpreme portanto dar a palavra ao meu respeitado e mais velho colega na obra que realizamos juntos, depois de vos dirigir mais algumas palavras:

Confesso o meu entusiasmo pela contribuição preciosa que a F. F. G. E. dá à F. I. E. F. Além dos *Dias de estudos* onde paira o espirito que guia a nossa organização (o de tornar verdadeiramente humana a aplicação dos exercicios físicos como meios de Saude e de Educação), a F. F. G. E. mantem uma excelente revista — *L'Homme Sain — Revue Latine d'Éducation Physique* que se expande cada vez mais, principalmente entre os países latinos. Ela organizou nomeadamente o 1º Congresso Latino de Educação Física e este *Curso internacional*, onde estão reunidos dois elementos essenciais do movimento que entusiasticamente estamos realizando: A técnica nórdica que visa a perfeição das atitudes e dos movimentos do corpo, e o espirito cartesiano dos especialistas latinos de que resulta a precisão e a claridade do pensamento, aquele espirito que teria inspirado o proprio Ling, visto que o autor do *Discours de la Méthode*, faleceu em Estocolmo no ano de 1650.

Tenho a maior admiração pelo nível superior das melhores realizações suécas, dinamarquesas e finlandesas, que eu sempre procurei animar duma explicação lógica baseada na integração de noções técnicas, científicas e estéticas.

Ao convidar professores nórdicos de renome para se encontrarem com médicos e professores latinos, a F. F. G. E. em direito á nossa profunda gratidão.

Quem diz F. F. G. E., refere-se ao Doutor

Balland, presidente desta organização e do Grupo Latino da F. I. E. P., distinto continuador dos Doutores Tissé e Fournié; refere-se a P. Seurin, Doutor em E. P., cuja juventude muito inteligente, competente e empreendedora, assegura um grande futuro ao nosso movimento; refere-se ao grupo de professores de educação física e de médicos onde ha verdadeiros sábios, que os primeiros souberam reunir em sua volta.

Mas é tempo de dar a palavra ao nosso querido e ilustre secretário Geral.

Ex.mo Senhor Representante do Reitor da Universidade de Estrasburgo.

Ex.mo Senhor Director do Centro Regional de Educação Física de Estrasburgo.

Minhas Senhoras e meus Senhores,

De novo me vejo obrigado a falar-vos em nome do Presidente da F. I. E. F., Major Doutor J. G. Thulin, que infelizmente não poudé juntar-se conosco.

Que prazer ele teria em ver como a grande organização internacional que dirige com tanta dedicação, auxiliado pelo nosso Secretário Geral, Major O. Kragh, tem o valioso apoio deste grande e belo país, onde as mais nobres ideias são concebidas ou acarinhadas.

É portanto a França a quem primeiro agradecemos, na pessoa do ilustre Representante de Sua Excelência o Ministro da Educação Nacional, Doutor Encausse, a quem apresento os meus melhores cumprimentos.

Tambem dirijo as minhas respeitadas homenagens á famosa Universidade de Estrasburgo, que tão amavelmente nos recebeu para aqui realizar conferências, assegurando-lhe que desejamos sempre ser esclarecidos pela ciência, nos nossos trabalhos. Os organizadores desta importante reunião internacional acentuaram essa circunstância escolhendo um cientista, o Professor Belloc, para inaugurar este Congresso. O Doutor Koritke, outro Professor da mesma Universidade, tambem nos honrou proferindo uma notavel conferência.

A gratidão da F. I. E. F. vai em seguida para a F. F. G. E., a quem não sómente a França mas todos os países latinos, são credôres de excelentes trabalhos especializados que se fundam em solida doutrina sem a qual os actos se tornam pura agitação. Lembro os seus dedicados dirigentes Doutor H. Balland

e P. Seurin Doutor em E. F. o principal organizador deste Congresso. No entanto, eles nada poderiam fazer sem a colaboração do C. R. E. P. S. de Estrasburgo, cujas excelentes instalações permitiram as nossas actividades praticas e discussões. Tambem ali nos fôram fornecidas muito boas refeições, o que constituiu outra prova da boa administração a que preside o seu Director Sr. Marchand que, com extrema amabilidade, fez todo o possível para ser util a todos.

O que dizer da Sa Druet e dos Rrs Dinety, Casamayou e Wery que vimos traduzindo os textos, tomando notas, realizando provas de dedicação para nos ajudar, esquecendo muitas vezes de descansar e mesmo de comer?

Além dos Professores Belloc e Koritke outros escolhidos conferencistas e professores honraram o Curso: Professor Doutor Dehoux da Universidade de Liège e o Sr. Dufour, licenciado em E. F. (Belgica), Doutor Pros (Checo-Eslovaquia), General Villalba (Espanha), Srs. Roger, Casamayou, Seurin, Dinety (França), Professor Virno da Universidade de Roma, Professor Mihovilović (Jugo-Eslavia), Sa Giesecke e Sr. Ahlgren (Suécia); Portugal cooperou igualmente nos trabalhos teóricos do Congresso.

Desejo ainda agradecer aos Delegados da F. I. E. F. que vieram a Estrasburgo: Srs. Demaseure (Belgica), Sra Bertram (Cuba), General Villalba (Espanha), Sr. P. Seurin (França), Doctor Goffa (Italia); tambem esteve presente o Delegado de Portugal. A minha maior gratidão a todos que assistiram ao Congresso, no numero de 250 pessoas.

Finalmente desejo dirigir-vos um pedido que tambem diz respeito ao progresso do nosso movimento: No proximo ano realizar-se á em Bruxelas uma grande *Exposiçãp Universal e Internacional* que está sendo preparada com o maior cuidado e enormes possibilidades de organização. Ali se apresentará a «Contribuição do Mundo para um Mundo melhor» que compreenderá um *Congresso Mundial de Educação Física* onde serão tratados os aspectos mais importantes dessa Educação.

Apresentando-vos as despedidas da F. I. E. F., assim como as minhas, digo-vos até à vista, em Bruxelas!

New Books

The Longevity and Morbidity of College Athletes by Henry J. Montoye, Wayne D. van Huss, Herbert W. Olson, William R. Pier-son and Andrew J. Hudec; Phi Epsilon Kappa Fraternity, Indianapolis 18, Indiana, 1958, 139 p., illustrated, \$ 3.25.

Historia de la Educación Física en el Perú, 1 parte, by Ruben Garcia Caceres; Sebastian Barranca 237, Lima, Perú, 1957, 73 p.

Scientific Basis of Athletic Training by Laurence E. Morehouse and Philip J. Rasch, W. B. Saunders Company, Philadelphia and London, 1958, 238 p., 42 figures, \$ 4.50.

Diving Instruction by N. W. Sarsfield, Educational Productions Ltd, Wakefield, Yorks., revised edition 1957, 158 p., illustrated, 10/6 d.

L'Assemblée Générale de la FIEP

à Bruxelles, 4—5 juillet, 1958.

La C.E. de la FIEP veut encore une fois souligner l'importance de ce que les membres arrivent, si possible, à Bruxelles le matin du 4 juillet au plus tard afin qu'ils puissent prendre part: les membres du Comité fédéral à la réunion de celui-ci à 9 h. du matin, et tous les membres à l'assemblée générale à 15 h. Les délégués ou les mandataires d'un pays qui veulent contrôler leur nombre de votes pourront le faire à 14 h. dans le local des réunions (C. E. R. I. A. à Bruxelles—Anderlecht; voir FIEP-Bulletin, N° 1/1958, p. 39).

O. Kgh.

FIEP's General Meeting

in Brussels, July 4th, 1958.

The E. C. of FIEP wishes once more to emphasize the importance of members' arriving in Brussels by the morning of July 4th at the latest so that they can participate in the following meetings: members of the Federal Council in the meeting of this council at 9⁰⁰ in the morning, all members in the general meeting at 3⁰⁰ p. m. The Delegates or the mandataries of a country who desire to check their number of votes will have the opportunity of doing this at 2⁰⁰ p. m. on the same premises (C. E. R. I. A. in Brussels—Anderlecht; see FIEP-Bulletin, N° 1/1958, p. 39).

O. Kgh.

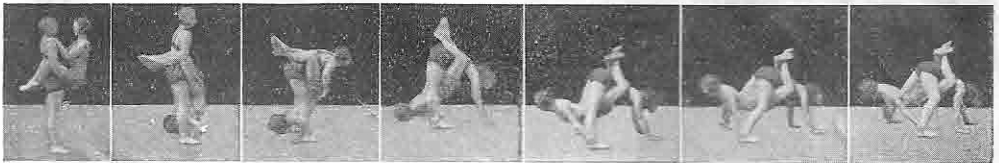
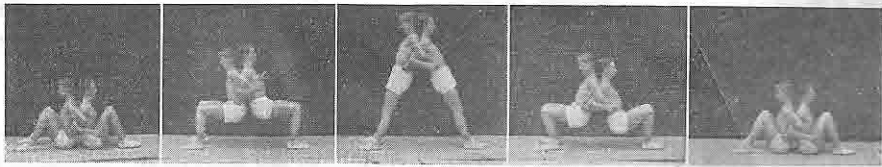
Le Congrès scientifique international de l'éducation physique de la jeunesse

Du 12 au 14 septembre 1958 à Prague.

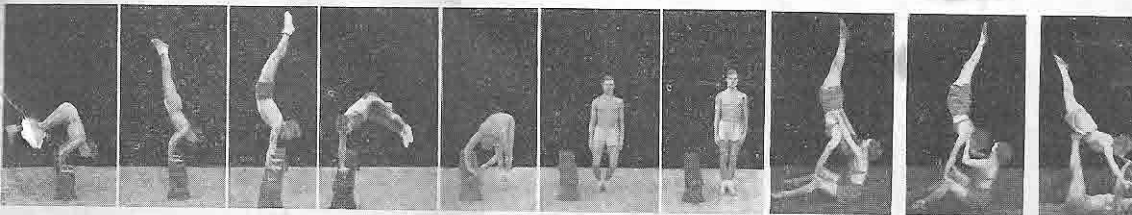
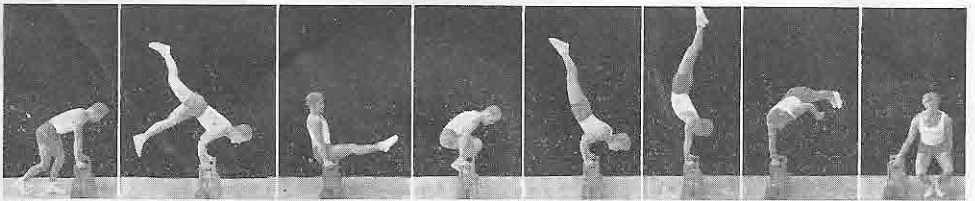
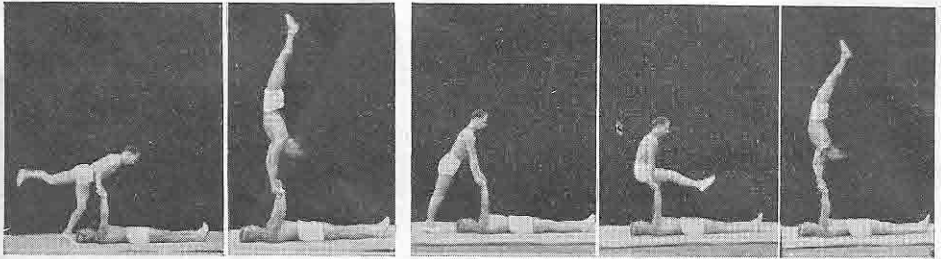
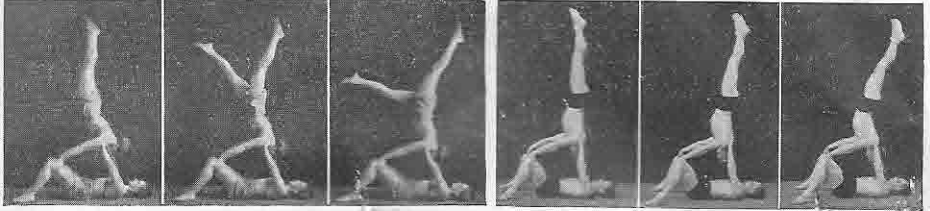
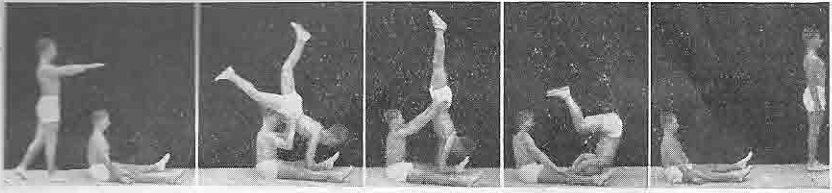
Le Congrès traitera les principaux problèmes théoriques actuels de la jeunesse, surtout les problèmes hygiéniques, le contenu de l'E. P., la préparation et l'entraînement sportifs, et la création des conditions de l'E. P.

Pour renseignements s'adresser au Conseil Scientifique de l'Assoc. Tchécoslovaque de l'Education Physique, Na Poříčí 12, Praha 3, Tchécoslovaquie.

Pictures from J. G. Thulin's GYMNASTIC-ATLAS



Pictures from J. G. Thulin's GYMNASTIC-ATLAS



Printed in Sweden.

LUND 1956, BERLINGSKA BOKTRYCKERIET