

CULTURE PHYSIQUE ET SPORTS

PAR LE D^r M. DIDIER

Directeur de l'Institut Naturiste d'Alger

La Culture Physique est une arme à deux tranchants, « admirable et redoutable » comme disait à juste raison le Docteur Martinet. Il faut savoir la manier.

Fort bien, dites-vous. Mais donnez-nous une ligne de conduite?... Je n'ai pas la prétention dans de courts articles où je ne puis que vous faire toucher du doigt quelques vérités fondamentales, d'entrer dans le détail de la vie sportive, ni de réglementer la pratique de chaque sport. Je n'intéresserais du reste que le petit nombre de mes lecteurs spécialisés dans le sport traité. Mais surtout, la pratique de chaque sport est chose mobile, on ne peut la fixer dans un cadre précis : elle doit s'adapter aux cas particuliers, chaque organisme ayant besoin de son régime d'exercices, tout comme de son régime alimentaire.

Le meilleur traité de pratique sportive, si volumineux fût-il, ne pourrait être complet, et vous n'y pourriez trouver les indications précises résultant pour vous, dans chaque circonstance, des mille détails de vos conditions physiologiques du moment. Pour vous guider avec certitude, il vous faut, non des articles de presse, ni un traité, mais un cerveau susceptible de déduire de tel état physiologique l'utilité ou le danger de telle qualité et de telle quantité de travail physique.

Les mœurs sportives doivent évoluer. De même que les autres branches de l'activité humaine se tournent vers la science pour augmenter leur rendement en adoptant ses méthodes, de même la médecine devient le Mentor tout indiqué du sport. Le patronage médical est une question de vie ou de mort pour le sport : sans lui, il disparaîtra, tué par ses excès.

Faisant partie du comité directeur d'une société nautique rémoise avant-guerre, j'avais fait adopter cette discipline par tous nos équipiers, et dans le garage même avait été installé un cabinet médical convenablement outillé, où se décidaient le choix individuel et le groupement des équipiers destinés à représenter la société pendant la saison de courses. Ainsi, rien n'était laissé au hasard. Il n'était pas permis à un jeune homme dépourvu de qualités physiques de se découvrir un beau jour entre la poire et le fromage l'étoffe d'un champion, ni aux équipes de se grouper au gré des

convenances personnelles et des amitiés, qui n'ont rien à voir en pareille matière. Les obus allemands ont dispersé ce début d'organisation médico-sportive et culbuté le garage de la société.

Le Stade Français a repris cette idée, et un médecin, ancien élève du Collège d'athlètes de Reims, et apôtre du retour à la vie physique active, y joue le rôle que je jouais avant-guerre aux Régates Rémoises.

Le patronage médical doit devenir non plus

cices physiques et grand air, soleil, eau, recherche d'une alimentation adaptée et saine, répartition judicieuse des travaux physiques, intellectuels et autres, le long des 24 heures du jour.

La question des exercices les meilleurs à employer en culture physique a été passionnément discutée, les avis se partageant entre une demi-douzaine de méthodes, chacune la meilleure bien entendu. Discussions oiseuses, d'ailleurs. Autant demander à un pianiste quelles sont les meilleures notes de son clavier... Il vous répondra, surpris, que toutes sont bonnes quand elles sont placées avec à-propos. De même les exercices physiques sont tous bons ou mauvais suivant l'opportunité avec laquelle on les applique. Il n'y a pas de « méthode d'exercices », il y a des exercices qu'il s'agit de grouper et de doser suivant les cas.

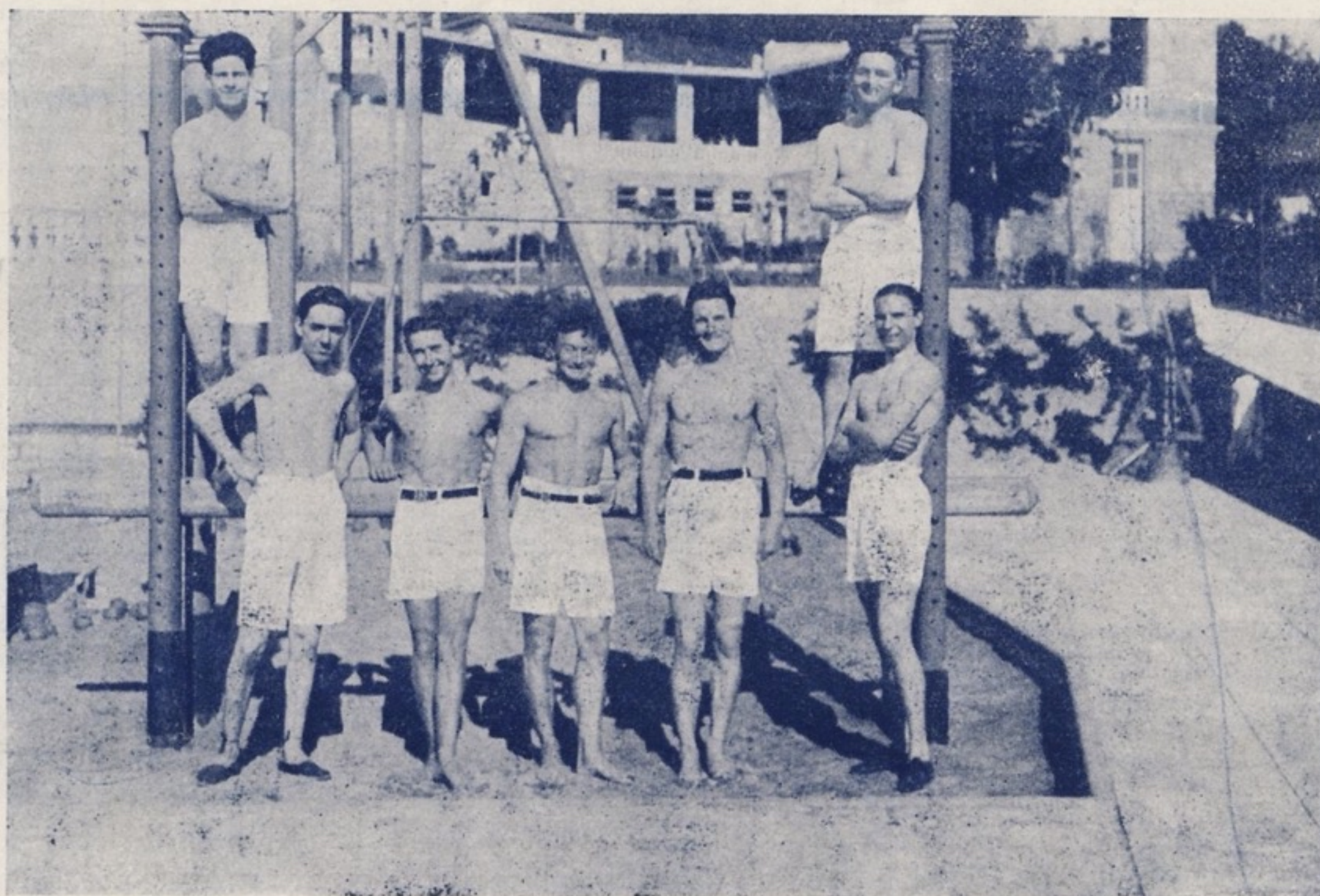
Hébert a décrit sous le nom de « méthode naturelle » un ensemble d'exercices basés sur ce principe que tout animal donnant libre cours à son besoin instinctif de mouvement, acquiert son parfait développement par la simple mise en jeu de ses muscles et par l'exécution habituelle des exer-

cices naturels indispensables pour assurer son existence à l'état de nature ; pour l'homme : marche, course, saut, grimper, lever, lancer, natation, défense. Est-ce une méthode ? C'est toute la nature...

Par des voies différentes, les médecins naturistes à la recherche d'armes efficaces de préservation et de guérison, aboutissent au même idéal qu'Hébert, l'observateur pénétrant qui, au cours de ses longues randonnées à la surface du globe, a étudié le muscle humain en action sous toutes les latitudes.

Le Naturisme dénonce le caractère artificiel de toute notre civilisation et ses dangers au point de vue de l'hygiène et de l'avenir de la race. Il prêche le retour à la nature, et le plus complet. Il ne préconise pas seulement l'imitation des faits et gestes de l'homme primitif, il proclame comme condition indispensable de succès que ces exercices doivent être faits en plein air ensoleillé que l'on respire à pleins poumons.

Bien plus, il veut que ce grand air, vivifié de soleil, non seulement pénètre au fin fond



Une pépinière de médecins-conseils sportifs
Le D^r Didier au milieu d'étudiants, ses élèves

une exception, mais la règle. Le manager et le chef d'entraînement doivent mettre en œuvre les ordonnances de travail musculaire délivrées par le médecin sportif, tout comme le pharmacien exécute les ordonnances délivrées par le médecin tout court.

Il est à prévoir que dans quelques années on ne concevra plus comme digne de ce nom une société sportive qui n'aurait pas parmi son comité directeur, un docteur-médecin d'un dévouement éprouvé à la cause du muscle.

Alors seulement le sport donnera des résultats qui permettront d'entrevoir dans un avenir prochain une race régénérée, vigoureuse et active. En attendant la réalisation de ces progrès, la culture physique méthodique médicale reste le seul instrument fidèle, sans dangers, efficace, de régénération individuelle et collective.

Culture Physique... Vaste programme.

La Culture Physique est l'ensemble des moyens naturels à mettre en œuvre pour améliorer et perfectionner la santé, la vigueur, la résistance, la beauté d'un sujet donné : exer-

des poumons, mais encore baigne et flagelle la peau.

La leçon (après entraînement préalable, cela va sans dire) se fait dans un costume laissant comme à l'état naturel la plus grande partie de la peau exposée à l'air et au soleil, voire même, pour des sujets forts, aux intempéries, au vent, à la pluie. Les Naturistes ont eu le mérite de mettre en relief l'importance capitale des fonctions dépuratives et toniques de la

peau nue, de réhabiliter la nudité, en l'affranchissant du caractère d'indécence dont l'avaient souillée des siècles d'ignorance et d'errements.

Tous les enseignements naturistes en matière de culture physique se trouvent condensés dans le spectacle de l'athlète pratiquant au plein air, torse et membres nus, des exercices imités de l'homme primitif, suivis d'ablutions élémentaires.

Il est malaisé de dépeindre l'intensité du plaisir naïf, simple et sain, si différent de nos plaisirs mondains, que l'on éprouve à se soustraire un instant à la tyrannie des conventions de la vie moderne, pour se rapprocher de la Nature. La gaieté, l'euphorie, l'entrain, conséquences de combustions organiques plus actives, accompagnent l'exercice et en multiplient l'efficacité. Comme la musique, la culture physique adoucit les mœurs. *(A Suivre.)*
