Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 9: Nouveau bâtiment principal de l'EFGS

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

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

Condition physique (fitness) comme concept et but

Une analyse interdisciplinaire

11e symposium de Macolin, du 31 août au 3 septembre 1970

Dans le cadre de l'inauguration du nouveau bâtiment principal et des festivités du 25e anniversaire de l'EFGS, aura lieu le symposium de Macolin désormais traditionnel sous la direction de l'institut de recherches. Le 11e du nom a pour titre «Fitness» comme concept et but. Il s'agit d'analyser sur le plan interdisciplinaire le concept «fitness», si souvent utilisé et si mal interprété.

Les articles suivants de notre numéro spécial présentent le thème du symposium sans vouloir devancer les conférenciers ou les tables rondes. Après le symposium, les discours et les contributions aux tables rondes seront publiés comme d'habitude dans les brochures de l'EFGS.

Qu'est-ce que la condition physique (fitness)?

par le Prof. Dr méd. G. Schönholzer

«La force de la démocratie se mesure au niveau de la santé du peuple entier; c'est pourquoi nous devons rechercher la santé physique, spirituelle et morale, la bonne condition physique générale de chaque citoyen.» (J. F. Kennedy). Cette déclaration contient de si nombreuses indications, qu'elle peut servir de base pour des raisonnements analytiques.

La langue aussi est toujours une excellente source d'indications. Le mot anglais «fit», pour lequel le français et l'allemand ne possède aucune expression équivalente, signifie «approprié», «fait pour» mais aussi «convenable», «apte à», «capable» et «prêt à». Ce n'est qu'en second lieu que l'on utilise dans le sport les traductions «en bonne forme», «à la hauteur de». Là aussi, une analyse donne d'intéressantes indications.

En fin de compte qu'est-ce que la condition physique? Kennedy parle de santé physique, spirituelle et morale.

Les **aspects physiques** appartiennent au domaine de la médecine, de l'anthropologie et de la physiologie de la performance. Mais que veut dire «santé«? Aujourd'hui encore on a tendance à supposer que sans maladies physiques et psychiques on est sain, même si la définition officielle des organisations internationales inclut à juste titre le bien-être psychique et social.

Quelle est donc la différence entre «fit» et «sain»? Un homme sans maladies, psychiquement bien portant et vivant sans aucune tension sociale — donc un homme sain — est-il vraiment en forme (fit)? Non. Il se peut qu'il lui manque les aptitudes physiques normales prévues par la nature pour l'homme, comme principe vital et de conservation de la race, mais qui est menacé par notre civilisation et notre intellect. Par contre, un homme que nous qualifions en forme (fit) et qui se sent lui-même en forme (fit) est-il vraiment sain? Non, il peut «souffrir» d'une maladie — une maladie héréditaire latente, une affection cardiaque depuis la naissance, un cancer des poumons à la phase initiale, même un changement anatomique assez grave — sans s'en apercevoir, et se sentir à l'aise, sans tension et posséder de bonnes aptitudes physiques. Et pourtant il n'est pas sain.

Les concepts ne se couvrent donc qu'à moitié. Ces rapports mutuels se présentent schématiquement à peu près comme le montre la figure à la page 242.

Quel degré d'aptitude physique correspond à une bonne condition physique générale? Un maximum? Un optimum? Quels sont les éléments importants?

Il s'agit de savoir si nous prenons la condition physique (fitness) comme **concept général** ou comme **condition** pour un but précis. Un haltérophile mal proportionné d'une taille et d'un poids hors de l'ordi- ou un coureur de fond trop spécialisé est-il en forme (fit)? Les types correspondent-ils à un schéma-type de l'harmonie ou sont-ils d'un côté en forme (fit) uniquement pour un but précis et de l'autre rigide, maladroit, hypersensible à toutes infections, à tout éloignement du train de vie habituel, sujet au moindre déchirement musculaire?

Je pense que l'expression «condition physique générale» (fitness) doit être prise dans **le sens le plus large** du mot et ne doit donc pas signifier uniquement «être en forme» pour une discipline sportive. Naturellement, la seconde version exige une parfaite santé, mais également un état d'entraînement souvent uni-

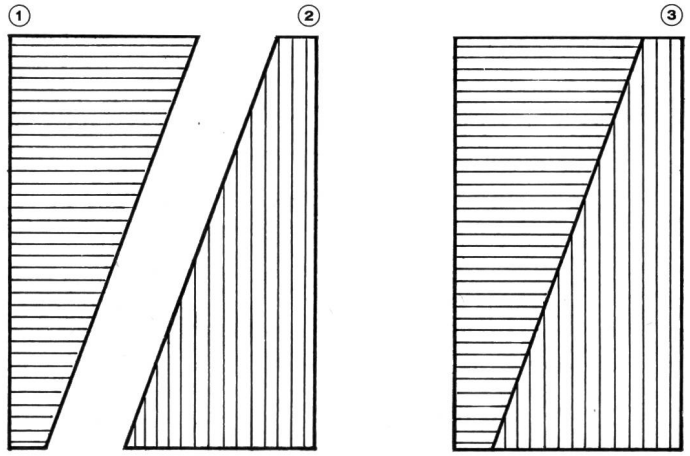
Rapport condition physique générale (fitness) et santé
Eléments:

Inexistence de maladies
ou d'infirmité
Bien-être physique
Bien-être social
de bonnes aptitudes physiques générales
d'excellentes aptitudes physiques

① Santé

② «Fitness» dans le langage ordinaire

③ «Fitness» comme but.



latéral. L'haltérophile par exemple possède très peu d'endurance musculaire et le marathonien très peu de force musculaire. La spécialisation peut aller tellement loin, qu'un escrimeur techniquement très versé peut se montrer fort maladroit en jouant au handball.
Donc, la juste signification de «fitness» est une bonne capacité physique générale et un équilibre parfait de ses éléments: la force musculaire, la capacité aérobique et anaérobique locale et générale ainsi que les capacités psychomotrices, bien entendu dans la marge des oscillations toujours existantes dans la biologie. Ainsi, l'athlète d'élite ne représente donc pas un modèle dans ce domaine: il est un spécialiste. A ce propos surgit inévitablement le problème du **test de condition physique générale** respectivement de ses éléments et l'appréciation des grandeurs mesurables.
Un test de condition physique valable doit examiner le plus possible d'éléments de la capacité physique. Examiner signifie dans ce sens mesurer à condition de connaître exactement quelle grandeur est réellement mesurée. Par conséquent, un test valable doit être fondé sur des bases de la physiologie de la performance et non sur des opinions, idées et croyances comme c'est si souvent le cas. Un test valable doit être en corrélation concrète avec les grandeurs: capacité aérobique (endurance musculaire), capacité anaérobique (résistance), la force (force de base et de suspension, force explosive) et la psycho-motricité (technique).

La composition d'un test de condition physique ne serait en principe pas de grande importance — si les conditions mentionnées sont remplies — si n'intervenait pas le probleme de la **standardisation** du test en soi et aussi des différentes méthodes de mensuration. Malgré tous les efforts, nous sommes encore à la phase initiale dans ce domaine, surtout s'il ne s'agit pas de méthodes purement technico-sportives mais de méthodes anthropométriques ou même physiologiques. S'y ajoute en outre le problème de l'appréciation, c'est-à-dire la fixation de valeurs moyennes pour les multiples tests et les différentes grandeurs. Cette appréciation est simple pour le record du monde comme valeur absolue, mais devient très problématique lorsqu'il s'agit de comparer la «fitness» sur le plan international, par exemple entre les jeunes de la Scandinavie, de l'Allemagne, de l'Italie, des Indes, de l'Afrique centrale, de l'Extrême-Orient. De telles comparaisons ne sont permises que si les valeurs moyennes et les normalités des différentes nations sont connues, tenant compte toutefois que l'âge biologique et chronologique jouent un rôle important. Malgré ces difficultés, il vaut la peine de développer ce problème en coordination internationale. Par contre, il serait peu judicieux d'ajouter aux multiples tests déjà existants et touchant toutes sortes de cas spéciaux, d'autres tests souvent inexpérimentés. Le cas contraire se présente chez les méthodes de test, qui servent à juger spécialement les caractéristiques particulières de chaque discipline sportive. Cependant, là aussi une standardisation serait souhaitable.

A côté du problème de la capacité physique, il y a également la disposition à la performance c'est-à-dire les capacités psychiques. Kennedy parle d'une santé «spirituelle». On peut constater que les capacités physiques **et** psychiques sont indispensables pour réussir une performance quelconque.

Un homme **est**-il en forme (fit) ou se **sent**-il en forme (fit) ou encore faut-il les deux? On peut bien prétendre que la sensation **contrète** d'être en forme est une base indispensable pour une performance optimale, même si beaucoup d'individus ne la réalisent pas, étant donné qu'il leur manque une comparaison, et qu'ils n'ont peut-être jamais été en forme (fit). Il y a donc d'importantes relations mutuelles entre être en forme et se sentir en forme, car l'homme n'est pas seu-

lement un être vivant, mais il se sent comme tel.
L'important dans le domaine physique, ce n'est pas uniquement l'inexistence de maladies mais également des bonnes capacités physiques et dans le domaine psychique ce n'est pas uniquement l'inexistence de qualités négatives, mais aussi la bonne disposition à la prestation avec ces différents composants qui compte. Dans ce cas également, l'athlète d'élite n'est pas l'idéal, du point de vue psychique il est souvent unilatéral et parfois il peut, ou même doit avoir des qualités erronées. Dans quelle mesure est-il donc permis de transmettre les raisonnements mentionnés sur une **collectivité,** par exemple un peuple? Kennedy a raison de le faire, bien que son postulat soit précis, sente la politique et s'adresse à la démocratie. Il est ainsi restreint et certainement contestable. Toutefois, il n'y a aucune raison de douter de cette déclaration en vue d'une collectivité pleine de capacités physiques. Une question très délicate est cependant de trouver la limite entre d'un côté la disposition à la performance et les capacités physiques «normales» et souhaitables, c'est-à-dire la condition physique (fitness) d'un peuple et de l'autre l'agressivité et l'activité exagérées, surtout vu les temps modernes du technicien et du commerçant. Cette question est d'ailleurs aussi délicate lorsqu'il s'agit d'un seul individu comme nous l'avons déjà vu auparavant.

La condition physique générale (fitness) n'est pas uniquement un concept mais également un **but,** surtout aujourd'hui. Il s'agit de savoir si c'est uniquement le fruit de la raison ou s'il est fondé sur un principe naturel qui contraint les êtres vivants à se comporter de façon à atteindre la condition physique générale (fitness). De nombreux signes portent à croire qu'il en est ainsi. Tout du moins, l'être supérieur qui n'est pas en forme (fit), est retranché selon le principe de la sélection naturelle. Une seule exception est représentée par l'homme qui, grâce à sa liberté et ses capacités intellectuelles, peut influencer fortement les circonstances naturelles. Toutefois, il faut laisser en suspens ce que nous qualifions de positif ou de négatif; par exemple comment jugeons-nous le droit de reproduction chez les personnes atteintes de déficience physique ou mentale?

L'homme est le seul être vivant à posséder un grand nombre d'atouts pour affronter son entourage. Il peut s'exposer à de très fortes oscillations climatiques, à la chaleur, le froid, l'altitude, la profondeur, la faim, le soif, les poisons et d'autres charges, sans conséquences nocives — tout du moins pas à longue échéance. C'est pourquoi, la condition physique (fitness) nécessaire pour cette lutte est une **condition très ample et générale.** L'animal **est beaucoup** plus spécifié. Il n'est en forme (fit) que dans des circonstances précises — la chauve-souris et la chouette pour la chasse nocturne, le phoque pour la vie dans les régions glaciales, la baleine comme mammifère pour la conservation des poissons, etc. On sait que cette spécialisation est très poussée et mène souvent à des relations fort étranges et à des «domaines de fitness» très restreints. Le «jeu» des animaux est-il un «entraînement de condition physique»? Du point de vue physiologique sans aucun doute. Toutefois il serait faux de penser que l'animal «s'entraîne» consciemment, volontairement ou même dans un but précis qu'il s'est fixé. Son comportement instinctif mène dans des circonstances particulières à une excitation adéquate, «utile» et fonctionnelle (excitation à l'entraînement). On retrouve alors des rapports physiologiques qui permettent — comme exemple — de maintenir la force musculaire, facteur d'une énorme importance, au niveau optimal par des charges relativement rares et courtes mais relativement grandes. Cependant, seul l'homme peut développer ce facteur jusqu'au **maximum,** vu qu'il peut appliquer, grâce à ses facultés intellectuelles, des notions et des méthodes qui sont en principe «peu naturelles» et dont il est le seul à en disposer.

Permettez-moi d'aborder le côté philosophique du thème «condition physique» (fitness).

Kipfer a rappelé dans quelle mesure nous tendons aujourd'hui à éliminer tous les tabous sans s'apercevoir combien de choses nouvelles nous construisons. La mort est devenue le plus grand tabou et nous faisons l'impossible en épuisant tout esprit et moyens financiers à disposition pour la repousser, soit dans le domaine de la médecine, de l'hygiène, de la prophylaxie, soit dans la civilisation toute entière. Même les exercices physiques de toute sorte font partie de nos mesures. Nous nous sentons défié et le droit de faire face à ce phénomène naturel qu'est la mort. Cependant nous ne sommes pas conséquents — circulation routière, alcool, cigarettes, stupéfiants —, ce qui prouve la désorientation de notre boussole et vu que nous contribuons ainsi a précipiter l'inévitable catastrophe de la population, nous la refoulons de notre conscience, n'y «croyons» pas pour des raisons mystiques ou en sommes tout à fait conscients mais impuissants.
Devons-nous donc réprimer ou négliger toutes ses mesures en faveur de l'éducation physique? Non. Nous nous trouvons devant un fait accompli: l'âge moyen a considérablement augmenté même si une stabilisation se fait sentir. Toutefois, de graves conséquences sont déjà survenues et s'accentueront rapidement. **Pris dans ce sens, les exercices physiques sont à considérer comme but positif et doivent être poursuivis avec tenacité.** Il s'agit d'aider l'homme, par une activité perpétuelle, à vivre réellement le plus possible d'années qui lui sont imparties, c'est-à-dire être et rester en forme (fit) et être condamné, si jamais, le moins de temps possible à **végéter.** D'autre part, il serait absolument faux de croire que le mouvement sportif vise à prolonger la vie humaine.
En conclusion, il sera intéressant de voir où nous en sommes dans le **développement historique,** au moins dans le monde soi-disant «civilisé» ou «développé».

Le problème de «l'obésité» a tourmenté depuis toujours des grands esprits. C'est parce que par rapport à l'animal l'homme n'est pas uniquement un corps mais a également un corps auquel il réfléchit, dont il dispose, qu'il approuve ou renie, qu'il soigne ou néglige, qu'il encourage ou blesse — souvent les deux en même temps — et dont la relation avec l'esprit est toujours discutée.
Dans les premières civilisations, la situation était claire comme dans le monde animal pour des raisons de survivance. Les hommes particulièrement versés dans la vie étaient entourés d'une aura de sainteté. Voilà la racine des antiques fêtes sportives. Il s'agissait de trouver le meilleur pour le décorer sur l'autel des Dieux (Göhlen). Le déficient physique était mal vu, comme dans le monde animal. «Il a une **malformation physique**»; il **ne peut** offrir son sacrifice à son Dieu» (IIIe Livre de Moïse, ch. 21, vers 21).
Les Grecs tendaient plutôt vers l'esprit, tout d'abord pour atteindre **l'harmonie.** L'athlète professionnel était bien acclamé, mais de plus en plus méprisé. Vers le déclin de l'antiquité augmentait l'hostilité envers le corps. Dans le christianisme la situation était semblable et ce n'était pas au Moyen Age occidental qu'on arriva au point le plus bas mais bien à l'époque du Rococo et du Baroque. Puis vint «le siècle des Lumières» avec ces tendances régressives comme par exemple l'expressionisme. **Göhler** cite le passage de **Gottfried Benn:** «Nach geistigen Massstäben hat der extravagante Körper mehr geleistet als der normale; seine bionegativen Eigenschaften schufen und tragen die menschliche Welt». (trad. franç. A en juger spirituellement, le corps extravagant a fourni de meilleures performances que le corps normal; ses caractéristiques bionégatives ont crée et portent le monde humain.) Il ajouta que l'expressionisme restera un épisode, et espère qu'il en sera de même pour des phénomènes actuels comme les hippies et les autres sectaires. Je crois du point de vue biologique que de tels développements doivent rester des épisodes selon les lois naturelles, à moins que l'homme ne réussisse à détruire ces lois. **Benn** a certainement raison lorsqu'il dit que le corps extravagant (est-il vraiment toujours bionégatif?) a **crée** le monde, peut-être pas tout seul mais en grande partie. (Lass die Moleküle rasen, was sie auch zusammenknobeln . . .» Kästner!) (trad. française: Laisse les molécules aller à toute vitesse quoiqu'il en sorte...), mais il est porté par le **niveau moyen de la condition physique (fitness).**

Où en est le développement aujourd'hui? Naturellement dans «le siècle des Lumières», bien que l'homme ait toujours besoin d'un peu de mystique, même dans le sport. C'est pourquoi nous voyons clairement la nécessité et les effets positifs de nos efforts entrepris pour la condition physique et l'éducation physique jusqu'au sport d'élite. Toutefois, nous souffrons des troubles croissants de notre boussole, comme mentionné auparavant, d'une contradiction surprenante entre la **liberté** et la **responsabilité** qui devraient être réunis en un parfait équilibre. L'homme veille jalousement sur sa **liberté.** Dans le cadre de cette liberté, il veut manipuler son corps à sa guise, selon son degré d'intelligence, dans le sens positif ou négatif, selon les circonstances, les envies, les commodités et les intérêts matériels. Toutefois, le problème de la responsabilité, — individuelle ou collective — le pose devant davantage de difficultés, bien qu'il aime en parler beaucoup.
La condition physique (fitness) est l'équilibre de la capacité physique optimale — et non maximale — entre tous les composants, disposition à la performance, inexistence de maladies, bien-être psychique et social, dont l'homme est conscient et qui lui permet de réaliser des performances correspondant le mieux à ses propres possibilités. Et celles-ci doivent être en parfait harmonie avec la liberté personnelle et collective et la responsabilité.

Les programmes de condition physique (fitness) nous épargnent-ils l'infarctus?

Dr méd. H. Howald

Trad.: DL

Toute l'Amérique fait du «Jogging», les Scandinaves et les Allemands «trimmen sich durch Sport» (trad. française: font du sport comme un arrimeur, pour rester en bonne santé.) et le peuple suisse fait du ski ou se dégourdit sur les parcours VITA qui poussent comme des champignons! A première vue, on pourrait prétendre que notre société prospère a entendu l'appel des médecins de pratiquer davantage de sport. Et ainsi la lutte contre les maladies du système circulatoire cardiaque, en particulier l'infarctus du myocarde est déjà à moitié gagnée.
Certes avec ces différents programmes de fitness, on a déclenché un développement réjouissant et le nombre élevé de participants à ces programmes démontre que l'homme moderne a vraiment besoin d'une activité sportive comme compensation. Seulement, le succès dans la lutte contre les maladies du système circulatoire cardiaque ne se laisse pas définir en comptant le nombre de skis de fond vendus par hiver ou de parcours VITA en service, mais il s'exprime — ou pas — par des chiffres statistiques concrets. Donc, si nous ne voulons pas être déçu par une défaite, il nous faut être conscients que le succès atteint jusqu'ici n'est que le

commencement. Nous avons certainement éveillé l'intérêt, mais il faut continuer le travail éducatif proprement dit.

Un entraînement efficace du système circulatoire exige une énorme volonté de la part du pratiquant. Les physiologues ont prouvé qu'un effet de l'entraînement sur le cœur s'enregistre, s'il est contraint à battre 5 minutes quotidiennement à une fréquence s'approchant le plus possible de la fréquence maximale imposée par l'âge. Ce principe semble simple mais selon les expériences faites il est très difficile de le mettre en pratique.

Premièrement, pour un homme moderne, il est déjà très difficile de respecter l'entraînement quotidien. L'idée de concentrer les 7 fois 5 minutes de charge par semaine en une seule séance n'est pas recommandable, au contraire elle est même dangereuse. Il est prouvé qu'une grande charge une fois par semaine n'a aucun effet sur le système circulatoire cardiaque, mais peut surcharger excessivement un cœur mal entraîné.

Deuxièmement, un exercice efficace pour le système circulatoire ne peut se faire en règle générale dans un appartement en ville. Qui d'entre-vous peut sauter à la corde dans son appartement, chaque jour pendant 5 minutes, sans s'attirer la rage de ses voisins sur le dos? Et qui d'entre-vous maîtrise si bien la technique du saut à la corde qu'il atteint une charge efficace du système circulatoire? Enfin, qui d'entre-vous se soumettrait d'année en année chaque jour au même exercice seulement parce qu'il a entendu dire qu'il pourrait peut-être lui épargner l'infarctus?

Le défaut de la plupart des programmes et engins présentés pour améliorer notre condition physique est qu'ils ne chargent pas ou pas assez le système circulatoire et deviennent ainsi monotones avec le temps. Seul un programme varié et tenant compte des données physiologiques d'un entraînement du système circulatoire, peut garantir un succès à longue échéance. Par exemple «K. H. Cooper's ‚Aerobics'» répond à ces deux conditions en un programme permettant à chacun de tester le rendement actuel de son système circulatoire cardiaque, de l'améliorer selon un schéma très varié et en plus de maintenir son cœur à un degré de condition physique correspondant à son âge.

Remarquons toutefois en passant, que le manque d'activité physique que nous cherchons à combattre n'est qu'un des facteurs qui en connexion mutuelle mènent à la maladie des vaisseaux sanguins particulièrement les veines coronaires. Il faut combattre non seulement le manque de mouvement mais également la nutrition beaucoup trop grasse et l'abus de nicotine et d'autres produits analogues. Et la continuelle surexitation par des facteurs de tension psychiques peut être diminuée par un entraînement physique ayant un effet régulateur, mais diminuer ne veut pas dire éliminer. Justement, le fait que de nombreux facteurs très différents l'un de l'autre, sont la cause d'un infarctus, entrave sérieusement nos mesures prophylactiques. Une prophylaxie aussi simple est efficace comme le vaccin contre la poliomyélite est impossible dans le secteur des maladies du système circulatoire.

Les découvertes de la physiologie de l'entraînement servent non seulement à la prophylaxie mais également à la thérapie. On a déjà obtenu de grands succès dans des cliniques spécialisées suisses et étrangères, en soumettant systématiquement des malades de troubles cardiaques nerveux, d'hypertension, d'hypotonie, d'angine de poitrine et de plus en plus les nouveaux cas d'infarctus du myocarde à un entraînement du système circulatoire bien dosé et structuré selon les points de vue sportifs, entraînement dirigé par des maîtres de sport et des physiothérapeutes sous contrôle médical. A part cet entraînement, on emploie des mesures accessoires comme le sauna et les entretiens psychothérapeutiques et dans de nombreux cas on peut supprimer peu à peu les médicaments.

Tout récemment encore, la personne atteinte d'une infarctus du myocarde devait absolument se ménager et tout effort physique lui était interdit. Mais aujourd'hui les découvertes de la physiologie de la performance, soit qu'un cœur entraîné à l'endurance travaille moins et est donc ménagé, sont également repris dans le traitement postérieur d'un infarctus. Il n'est plus rare de voir qu'un malade est mieux en forme (fitness) après un infarctus guéri qu'avant, aussi paradoxale que cette prétention puisse sembler. Les expériences faites de cette maladie lui ont ouvert les yeux et il a compris qu'il avait organisé sa vie quotidienne avant l'infarctus d'une manière antiphysiologique.

Et tout à coup il trouve le temps qu'il aurait dû consacrer depuis des années à un entraînement quotidien du système circulatoire, mais il ne l'a pas fait parce qu'il croyait que c'était du temps gâché, qu'il valait mieux travailler ou poursuivre ses loisirs. Le fait qu'il faut toujours une catastrophe avant que l'homme admette quelque chose, est bien enraciné au fond de notre être. Mais lorsqu'il s'agit d'un infarctus du myocarde nous ne pouvons pas nous permettre d'attendre, car Dieu sait si nous survivrons la première attaque!

Enfin revenons au titre: Nous pouvons en toute conscience répondre oui à cette question abordée, si le programme de condition physique choisi est bien conçu, s'il est mis en pratique assez tôt et exécuté régulièrement et enfin si l'on tient bien compte des autres facteurs causals!

Le cœur est avant tout un muscle — et chaque muscle doit être entraîné pour supporter de grandes charges.

La condition physique — Qui? Dans quel but? ou la condition physique de la famille Dupont

Dr méd. Ursula Weiss

Trad.: Mme Savioz

La famille Dupont se compose de cinq personnes: d'une fillette, d'un fils, des parents et du grand-père qui vit au premier étage. Leurs connaissances affirment que la famille Dupont est un exemple type de gens «fit».

Qu'est-ce que cela veut dire? Tâchons d'en donner une idée. Le fait d'être «fit» se rapporte à l'état d'une personne, tout comme les termes sain, corpulant, de bonne ou de mauvaise humeur désignent l'état d'une personne. La fitness rend cette personne capable de maîtriser avec facilité les situations données de la vie quotidienne; cela suppose une certaine réserve de forces, la rendant capable de se dépenser au besoin jusqu'à la limite de ses forces sans en subir de dommage. Etre «fit» suppose un certain comportement face à l'effort dans lequel la capacité de fournir un effort physique joue un rôle important.

Inversement, toute confrontation avec une certaine situation transforme à son tour la personne impliquée: la peau rougit au soleil, le muscle se renforce par l'exercice et l'effort, un but réussi met le joueur de bonne humeur.

Personne ⟶
⟵ Situation

Ces relations agissent dans les deux directions. Elles s'avèrent assez compliquées du fait qu'une personne ne ressemble guère à une autre, et que par conséquent une situation donnée ne peut avoir la même signification pour toutes les personnes, et que les situations subissent des changements au cours du temps.

Il est cependant possible qu'un test portant sur la condition physique de tout un groupe humain puisse révéler les mêmes résultats pour chaque membre du groupe. Mais cela ne signifie pas encore que ces mêmes personnes soient également «fit» une fois confrontées avec toute situation survenant dans leur vie.

Nous essayerons par la suite d'étudier plus en détail les membres de la famille Dupont par rapport à la question condition physique: Qui? Dans quel but?

La famille Dupont comprend trois générations: la fillette a neuf ans, le fils déjà seize, Madame Dupont a quarante-deux, Monsieur Dupont quarante-cinq et le grand-père vient d'avoir soixante-dix ans.

9 16 | 42 45 | 70

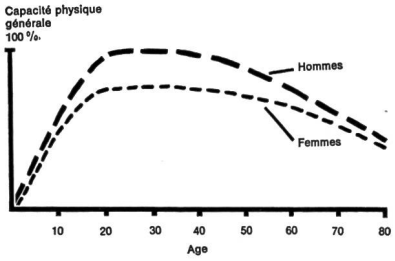
Chaque individu naît muni d'une série de dispositions, qui subiront des influences et transformations plus ou moins grandes. Cela tant au point de vue de la quantité que de la qualité.

Dans une vie, développement et vieillissement suivent un cours tout à fait individuel. L'évolution des caractéristiques génétiques d'une personne peut être favorisée ou inhibée selon les influences du monde environnant. De toute façon, bon nombre d'aptitudes et d'adresses ne s'acquièrent qu'au cours de la vie par effet d'apprentissage et d'entraînement.

Les différences entre les âges sont grandes, la dispersion également, spécialement pendant la puberté et à l'âge avancé.

La famille Dupont va nager. Chacun nage selon son style, plus ou moins loin, plus ou moins vite.

La capacité d'effort physique générale diffère selon l'âge.

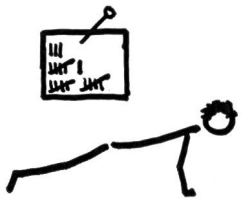


Jusqu'à l'âge adulte elle va en augmentant selon la croissance. Avec le temps les altérations dues au vieillissement se font sentir, leur étendue varie selon l'état de santé, de constitution et dépend surtout de l'intensité de l'effort imposé.

De très grands efforts surmènent les articulations, les ligaments et les tendons. Les muscles, spécialement le muscle cardiaque, diminuent d'endurance à la suite d'un trop grand manque d'exercice.

La puberté fait apparaître les différences relatives au sexe. Celles-ci n'affectent cependant pas dans la même mesure tous les secteurs de la capacité d'effort générale. A l'âge avancé ces différences vont en diminuant.

La famille Dupont s'attarde à table. Le fils rapporte avec fierté qu'il est arrivé, après une semaine d'entraînement, à dix appuis faciaux de plus qu'avant. Qu'en est-il pour les autres?



Les courbes montrent une baisse considérable de la capacité d'effort physique en général, car avec l'âge l'entraînement ne produit plus guère de résultat positif. Une suite d'exercices qui chez les jeunes mène à un accroissement de rendement, suffit chez une personne

de 40 ans peut-être tout juste à maintenir son état de force physique et à freiner la diminution de capacité chez l'homme âgé.

Quelle devrait être la capacité d'effort physique en général? Selon quelle norme faut-il évaluer la fitness?

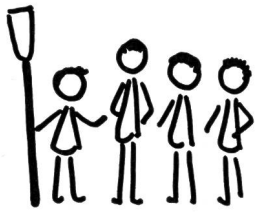
La réponse à ces questions dépend, du moins partiellement, du degré des exigences d'endurance que la vie quotidienne impose.

La famille Dupont passe, à part la mère, une grande partie de la journée assise. Mais le fils devrait entrer dans quelques années à l'école de recrues. La fillette devra affronter une phase de développement importante. La mère porte la corbeille à linge dans son appartement. Le père court au train à la dernière minute, et le grand-père, lors d'une excursion en groupe, joue au football pendant une heure.

A part cela les exigences quotidiennes ne demandent guère d'effort physique, elles varient à peine comme par exemple à l'état assis. Ainsi certaines exigences isolées et extrêmes demandent à l'organisme une adaptation pour produire des efforts, auxquels il est peu préparé. S'il y a faiblesse musculaire, ces exigences entravent en premier lieu l'appareil moteur resté passif. Des dommages de toutes sortes peuvent se produire, depuis les douleurs dorsales jusqu'à la foulure du pied. Des personnes à circulation déficiente doivent déjà abandonner après le moindre effort par suite d'un essoufflement trop rapide. La capacité d'adaptation aux efforts diminue, l'homme devient davantage sujet à des altérations maladives.

A chaque niveau d'âge on devrait tâcher de maintenir une capacité d'effort qui se trouverait plutôt au-dessus de la moyenne qu'en-dessous. Un surplus ne peut qu'être utile, et cela procure en même temps un sentiment personnel d'être vraiment à la hauteur des exigences physiques de son âge. Une capacité d'effort maximum n'est guère garantie de nos jours par les exigences quotidiennes d'effort physique. On doit l'acquérir par un entraînement régulier à la fitness, voire la compléter selon les exigences.

La famille Dupont est conséquente sous ce rapport. Dans quel état le grand-père se trouverait-il aujourd'hui, s'il n'avait jamais rien fait? Madame aurait sûrement de nouveau mal au dos si elle ne suivait pas régulièrement le cours de gymnastique. En aviron, le fils saura égaler ses camarades dans le quatre sans barreur à condition de se maintenir au même niveau qu'eux.



L'attitude de cette famille vis-à-vis du jeu et du sport est positive pour différentes raisons:

— la conviction de la valeur salutaire de l'activité physique,

— l'expérience que le fait d'être «fit» procure un sentiment de bien-être,

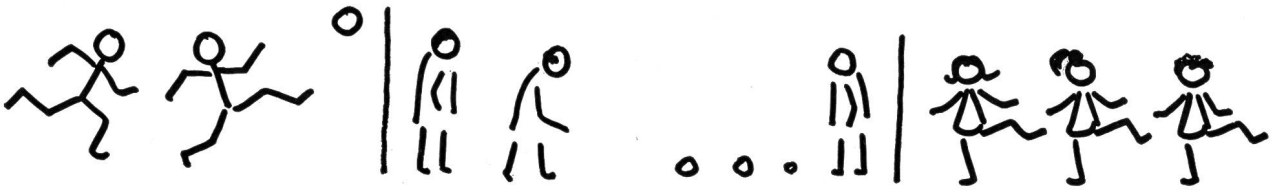
— l'aspiration au prestige par des performances particulières, et

— le désir de contact social dans un groupe partageant les mêmes aspirations.

Les motifs sont différents lors des étapes de vie respective. Ce qui porte à persévérer dans l'activité sportive, c'est avant tout le désir du contact humain, qui se voit satisfait dans un groupe partageant les mêmes aspirations et correspondant au même niveau sportif. Il est à souligner que la confrontation des adversaires joue un rôle aussi important que l'activité en commun, puisque le jeu et le sport représentent, à l'intérieur des règles imposées, pratiquement la seule possibilité de compétition physique directe.

A part cela le groupement sportif procure à ses membres la possibilité de jouer un rôle différent que dans la vie quotidienne; le jeune par exemple peut être chargé de fonctions dirigeantes, et le manager harrassé participe sans se soucier de l'organisation.

La famille Dupont entreprend des promenades à pied et des courses de ski au cours desquelles il est possible de tenir compte de l'endurance de chaque participant. En outre, chaque membre de la famille exerce, à l'intérieur d'un groupe propre, le genre de sport qui lui agrée le plus.



La condition physique (Fitness) et la psychologie

par le Dr G. Schilling

Le sport de notre pays et du temps actuel a deux sources:

La première de caractère nationaliste ou phylogénésiaque et la seconde individualiste ou ontogénésiaque. Il est hors de doute qu'à l'époque du père de la gymnastique, l'éducation physique était au service de la préparation militaire. Chez nous aussi en Suisse la gymnastique et les sports étaient et sont encore étroitement liés avec la vaillance et l'obligation du service militaire de la jeunesse masculine. Toutefois, nous approchons d'une votation populaire concernant une modification de la constitution fédérale qui doit déserrer un peu le nœud liant le sport suisse à l'idée de la «Jeunesse (masculine) forte — peuple libre» et faciliter finalement l'accès des jeunes filles aux sports. Le Département militaire a préparé la modification constitutionnelle et élaborera les bases légales y relatives. Pour l'instant «Jeunesse + Sport» restera subordonné au Département militaire.

Du point de vue phylogénésiaque, la gymnastique et les sports, l'éducation physique doivent servir directement à la protection d'une race, d'un peuple, d'une nation. L'éducation physique a pour but — formulation exagérée — «la conservation de la race» dans le sens biologique. En tant que peuple on voudrait être armé contre les agresseurs étrangers (heureusement, aujourd'hui les agressions ne se manifestent plus uniquement en conflits bélliqueux mais par exemple sous forme de compétitions internationales, de championnats du monde de football, de Jeux olympiques; le sport suisse s'est également décidé pour «la conservation de la race». La Suisse veut se confirmer aussi sur le plan international. Le Comité national pour le sport d'élite doit engager et coordonner les efforts nécessaires pour atteindre ce but).

Le sport influencé par l'individualisme provenant de l'Angleterre, sert plutôt au «zèle pour la valeur personnelle», qu'à la «conservation de la race». L'industrialisation et la civilisation ont donné à l'homme davantage de libertés et de possibilités de se «réaliser». Dans le sport, l'individu peut être lui-même et s'imposer envers les autres.

Les médecins et professeurs d'éducation physique ou «Leibeserzieher» (trad. fran. éducateur physique) — comme on les appelle malheureusement encore aujourd'hui — tendent trop souvent à ne lier le concept «fitness» qu'avec la racine nationaliste ou phylogénésiaque du sport. Pour eux, il s'agit de l'avenir du peuple. On voudrait par l'intermédiaire de la condition physique améliorer la santé publique, combattre le dépérissement de la bonne tenue ou d'autres maux de la civilisation. Par «fitness» on entend donc souvent les aptitudes physiques, la santé, pas de maladies et l'on ne s'intéresse pas à l'individu mais à la collectivité ou à la moyenne. On teste spécialement la condition physique, on introduit des examens de performance et des distinctions qui visent avant tout à la condition purement physique. Avec des programmes de «fitness» généreusement conçus comme par exemple «la piste à transpirer» ou la «gymnastique pour tout le monde» on veut améliorer les aptitudes physiques d'un peuple entier.

Malheureusement on a très peu parlé de la racine individuelle ou ontogénésiaque, du désir d'être en bonne condition physique et pourtant c'est bien cet aspect qui semble être aujourd'hui de grande actualité. Pourquoi, par exemple, l'entraînement de la condition physique s'organise-t-il de moins en moins au sein des sociétés traditionnelles? Pourquoi cherche-t-on des formes sociales nouvelles? N'est-ce pas l'opinion individualiste de «fitness» qui en est la cause? N'est-il pas frappant de voir que dans l'entraînement de la condition physique l'individu juge également la performance physique, mais que le fait de vivre une performance lui est bien plus important? Le fait de se sentir en forme dépent-il vraiment des sensations physiques? N'y a-t-il pas aussi une «fitness mentale»? Comment se présente réellement la chose: nous sentons-nous en forme car notre corps est bien entraîné ou sommes-nous en forme parce que nous nous sentons en forme? Le «désir de la valeur personnelle» ou la «conservation de la racine» sont donc les racines de l'aspiration humaine d'être en forme. Il est vrai que la forme physique est très imposante, mais il ne faut pas négliger l'aspect psychique de la condition physique (fitness). La domestication a pris à l'homme moderne de nombreuses possibilités naturelles de se tenir en forme physiquement et mentalement et le sport représente un substitut. L'entraînement sportif (et la nutrition sportive) peuvent tenir l'homme en forme, lui donner pour toute sa vie de bonnes aptitudes physiques et la disposition à prêter une prestation, car seul l'homme en forme se sent à son aise physiquement, mentalement et socialement. Dans notre civilisation on essaie d'atteindre la condition physique (fitness) de «l'extérieur vers l'intérieur». Nous entraînons notre corps et espérons de voir se réaliser des «effets de transfert» qui devraient également influencer notre âme. Toutefois une influence de «l'intérieur vers l'extérieur» est également possible, comme par exemple dans l'entraînement autogène selon J. H. Schultz et dans d'autres civilisations par le yoga.

La condition physique est la capacité d'une personne de vivre, jouer et travailler avec un rendement optimal de tout l'organisme. La condition physique donne à l'homme la possibilité de s'adapter à des situations nouvelles et imprévues et de supporter des moments de tension (Stress).

Education au sport —

Education par le sport