

**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:** 37 (1980)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Divers

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

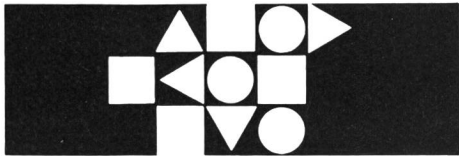
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



## Fitness pour tous

Extrait du magazine  
de la Banque populaire suisse

**Etre en forme, c'est rester jeune**

Le Dr Paul Martin, de Lausanne, est le seul athlète au monde à avoir participé cinq fois aux Jeux olympiques: en 1920, 1924, 1928, 1932 et 1936. Chaque fois comme coureur de demi-fond. En 1924, à Paris, il a remporté la médaille d'argent aux 800 mètres. En 1928, à Amsterdam, il fut sixième sur douze à la finale des 1500 mètres. Mais il s'est aussi fait connaître par des ouvrages tels que «Le sport et l'homme», «Au dixième de seconde» et «Jeux glorieux» (ce dernier en collaboration avec Roger Panchaud). C'est pour récompenser cette intense activité que le Comité International Olympique lui a décerné le Diplôme olympique du mérite. Il a aussi obtenu le Grand Prix français de littérature sportive. Le Dr Paul Martin est un chirurgien orthopédiste réputé. Jusqu'à l'âge de 77 ans, il a pris part plus de dix fois à la course pédestre Morat-Fribourg (18 km), quatre fois, à ski de fond, au Marathon de l'Engadine, ainsi qu'à la célèbre course de la Vasa, en Suède (86 km)... et il semble toujours désireux d'y participer!

Avec les années, il a mis au point une formule de base pour le «fitness», ou la bonne forme. Cette formule est valable pour tous les âges, tous les sports et toutes les activités.

**3S + Va + 3T = fitness**

### 3S:

**Souffle** (puissance pulmonaire et cardiovasculaire)

**Souplesse** (décontraction, permet le choix naturel des muscles en action)

**Style** (jeu harmonieux du geste, tend au maximum d'économie)

### Va:

**Vitesse** (notion du rythme, sens de l'allure la plus juste, indispensable à l'endurance)  
**accélération** (variations du rythme avec ses possibilités d'accélération subite)

### 3T:

**Technique** (elle s'apprend avec les entraîneurs, puis devient automatique)

**Tactique** (faculté de jugement et d'intelligence dans l'action, contrôle de soi)

**Ténacité** (l'effort dans le temps, esprit de triomphe ou volonté de gagner)

### Lutter contre l'immobilité

Le manque d'exercice n'est pas une fatalité. C'est seulement une question de discipline personnelle. Car n'importe qui peut pratiquer la marche ou la course – les formes d'exercice les plus simples. Les infirmes qui ont perdu l'usage de leurs jambes en connaissent la valeur.

### Souplesse – force – endurance

Etre en forme, c'est se sentir bien physiquement et psychologiquement. Mais la bonne forme est davantage qu'une sensation. C'est un état qui dépend de trois éléments: endurance – souplesse – force. Les trois sont importants. En général, c'est l'endurance qui manque le plus. C'est donc surtout cette aptitude qu'il faut développer.

### Souplesse

La souplesse diminue avec l'âge. On se sent «rouillé» dans ses articulations. Cela se manifeste surtout dans la colonne vertébrale, mais aussi au niveau des épaules et des hanches. Pour développer la souplesse, il est indispensable de faire de petits exercices qui mobilisent surtout les articulations les plus menacées.

### Force

Augmenter sa force ne signifie pas se couvrir tout le corps de gros paquets de muscles. Chacun devrait être capable de porter sans peine son sac de montagne. C'est surtout sur la musculature du tronc que doit porter l'entraînement.

### Endurance

La seule manière de développer son endurance consiste à fournir des efforts d'une certaine durée. Il y a beaucoup d'activités sportives, parmi lesquelles chacun peut choisir librement ce qui lui convient. L'essentiel est de faire activer, pendant quelques minutes, le cœur et le système circulatoire. Et ce n'est pas difficile. Il suffit, par exemple, de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. Ou chez soi, de danser sur une musique endiablée. Ou de sauter à la corde, de courir, de nager, de faire du vélo, etc. Les moyens de s'entraîner ne manquent pas.

### Les 11 effets du «fitness»

- Le cœur est fortifié et sa capacité améliorée
- Le cœur supporte un effort plus grand dans le stress quotidien
- Réserves d'énergie plus importantes
- Diminution de la fatigue
- Meilleure concentration
- Pas d'excès de poids
- Meilleur équilibre du psychisme
- Diminution des risques de maladie
- Récupération plus rapide après un effort inhabituel
- Energie toujours active malgré le poids des années
- Prolongation des années de vie active.

### Les institutions et le «fitness»

La forme physique, on peut la cultiver partout: à la maison, dans la forêt, au stade. Les installations sont nombreuses: les parcours d'entraînement, les engins sur les stades ou les plages, les piscines, etc.

Les compétitions populaires de marche, de course ou de ski de fond ont toujours plus de succès. Des dizaines de milliers de personnes participent à ces manifestations qui sont devenues de véritables fêtes populaires: marathon de ski de fond de l'Engadine, course pédestre Morat-Fribourg, concours de marches militaires, marche de deux jours, etc.

Bien que la presse, la radio et la télévision ne mentionnent que les vainqueurs de ces compétitions, l'essentiel est que des milliers de personnes y participent et s'y préparent sérieusement, en s'entraînant régulièrement plusieurs mois à l'avance. C'est pour cela que les compétitions populaires sont devenues des institutions importantes dans le domaine du «fitness».

Mais il y a aussi beaucoup de clubs qui favorisent le «fitness», souvent sans même fixer de conditions d'adhésion aux participants de ces séances. Il existe aussi des guides à l'intention des individualistes. En particulier «FIT-Parade», de l'Association suisse du sport. Quoi que l'on fasse pour sa santé, l'essentiel est d'atteindre la bonne forme, ou le «fitness», que le Dr Martin définit ainsi «état que ressent l'homme parfaitement entraîné, en pleine santé et conscient de son aptitude physique, psychique et morale».

### Testez votre forme

A 20 ans, on doit être capable de meilleures performances qu'à l'âge de la retraite. Un homme doit pouvoir faire mieux qu'une femme. C'est après avoir testé des milliers de personnes qu'on a pu déterminer des normes valables pour les trois composantes de la forme: souplesse – force – endurance. Trois tests simples vous suffiront pour savoir où vous êtes.

A noter que les points concernant l'endurance comptent double. Parce que l'endurance est essentielle.

**Test 1: souplesse (flexion du corps en avant)**

Assis ou debout sur un muret, une marche d'escalier, etc., vous vous penchez en avant, genoux tendus. En allongeant les bras, vous essayez de toucher vos pieds ou même d'aller plus loin. Le plus loin possible. Mesurez la distance entre le bout de vos doigts et la pointe de vos pieds. En vous reportant au tableau ci-dessous, vous connaîtrez votre score en matière de souplesse.

**Hommes** – (moins) = vous n'atteignez pas vos pieds / + (plus) = vous dépassez vos pieds

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	+ 17 cm	+ 10 et + 17 cm	+ 3 et + 9 cm	+ 3 cm
20-29 ans	+ 19 cm	+ 11 et + 19 cm	+ 3 et + 10 cm	+ 3 cm
30-39 ans	+ 17 cm	+ 9 et + 17 cm	+ 1 et + 8 cm	+ 1 cm
40-49 ans	+ 16 cm	+ 8 et + 16 cm	0 et + 7 cm	0 cm
50-59 ans	+ 15 cm	+ 5 et + 15 cm	- 4 et + 4 cm	- 4 cm
60-64 ans	+ 10 cm	+ 1 et + 10 cm	- 8 et 0 cm	- 8 cm
65 ans et plus	+ 9 cm	- 1 et + 9 cm	- 11 et - 2 cm	- 11 cm

**Test 2: force (suspension, bras fléchis)**

Vous testerez facilement votre force en vous suspendant, bras fléchis, à une branche, une barre fixe, etc. Votre menton doit être au moins à la hauteur de vos mains. Mais il ne doit pas s'appuyer sur la barre! Comptez combien de secondes vous pouvez tenir dans cette position. En regardant le tableau, vous saurez combien de points mérite votre force.

**Hommes**

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	44 sec.	29 et 44 sec.	14 et 28 sec.	14 sec.
20-29 ans	44 sec.	29 et 44 sec.	14 et 28 sec.	14 sec.
30-39 ans	36 sec.	22 et 36 sec.	8 et 21 sec.	8 sec.
40-49 ans	31 sec.	17 et 31 sec.	5 et 16 sec.	5 sec.
50-59 ans	26 sec.	14 et 26 sec.	4 et 13 sec.	4 sec.
60-64 ans	18 sec.	10 et 18 sec.	2 et 9 sec.	2 sec.
65 ans et plus	15 sec.	7 et 15 sec.	1 et 6 sec.	1 sec.

**Test 3: endurance (course de 12 minutes)**

C'est sur un chemin campagnard ou forestier plat, sur un circuit autour de votre bloc d'immeubles ou sur une piste d'athlétisme que vous pourrez le mieux tester votre endurance. Vous courez ou marchez 12 minutes, aussi loin que possible, mais sans forcer. Comptez le nombre de mètres parcourus. Le tableau vous dira à combien de points cela correspond – des points que vous compterez à double dans le calcul final.

**Hommes**

Les points d'endurance comptent double

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	2900 m	2500 et 2900 m	2100 et 2490 m	2100 m
20-29 ans	2800 m	2400 et 2800 m	2000 et 2390 m	2000 m
30-39 ans	2650 m	2250 et 2650 m	1850 et 2240 m	1850 m
40-49 ans	2500 m	2100 et 2500 m	1700 et 2090 m	1700 m
50-59 ans	2350 m	1950 et 2350 m	1550 et 1940 m	1550 m
60-64 ans	2100 m	1700 et 2100 m	1300 et 1690 m	1300 m
65 ans et plus	2000 m	1600 et 2000 m	1200 et 1590 m	1200 m

**Appréciation de chaque test****4 points**

Vos capacités sont nettement au-dessus de la moyenne.

**3 points**

On peut estimer que vos aptitudes sont bonnes.

**2 points**

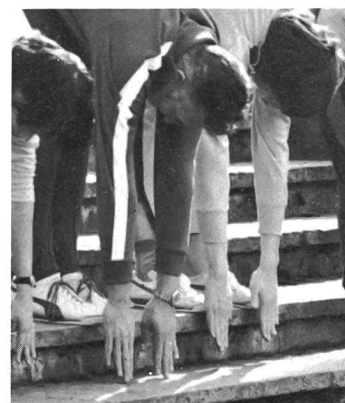
Vos capacités sont encore suffisantes, bien qu'en dessous de la moyenne.

**1 point**

Vous êtes très nettement en dessous de la moyenne.

**Femmes** – (moins) = vous n'atteignez pas vos pieds / + (plus) = vous dépassez vos pieds

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	+ 18 cm	+ 12 et + 18 cm	+ 5 et + 11 cm	+ 5 cm
20-29 ans	+ 18 cm	+ 11 et + 18 cm	+ 4 et + 10 cm	+ 4 cm
30-39 ans	+ 17 cm	+ 10 et + 17 cm	+ 3 et + 9 cm	+ 3 cm
40-49 ans	+ 17 cm	+ 9 et + 17 cm	+ 2 et + 8 cm	+ 2 cm
50-59 ans	+ 15 cm	+ 7 et + 15 cm	- 1 et + 6 cm	- 1 cm
60-64 ans	+ 14 cm	+ 6 et + 14 cm	- 2 et + 5 cm	- 2 cm
65 ans et plus	+ 10 cm	+ 1 et + 10 cm	- 8 et 0 cm	- 8 cm



**Femmes**

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	24 sec.	13 et 24 sec.	3 et 12 sec.	3 sec.
20-29 ans	22 sec.	12 et 22 sec.	2 et 11 sec.	2 sec.
30-39 ans	17 sec.	9 et 17 sec.	2 et 8 sec.	2 sec.
40-49 ans	12 sec.	6 et 12 sec.	1 et 5 sec.	1 sec.
50-59 ans	9 sec.	5 et 9 sec.	1 et 4 sec.	1 sec.
60-64 ans	6 sec.	4 et 6 sec.	1 et 3 sec.	1 sec.
65 ans et plus	5 sec.	2 et 5 sec.	0 et 1 sec.	-



**Femmes**

Les points d'endurance comptent double

Classe d'âge	4 points plus de	3 points entre	2 points entre	1 point moins de
15-19 ans	2600 m	2200 et 2600 m	1800 et 2190 m	1800 m
20-29 ans	2500 m	2100 et 2500 m	1700 et 2090 m	1700 m
30-39 ans	2350 m	1950 et 2350 m	1550 et 1940 m	1550 m
40-49 ans	2200 m	1800 et 2200 m	1400 et 1790 m	1400 m
50-59 ans	2050 m	1650 et 2050 m	1250 et 1640 m	1250 m
60-64 ans	1800 m	1400 et 1800 m	1000 et 1390 m	1000 m
65 ans et plus	1700 m	1300 et 1700 m	900 et 1290 m	900 m



**Appréciation globale du total de vos points**

**16-15**  
Vous êtes en excellente forme. Conservez-la en vous entraînant régulièrement!

**14-13-12-11**  
Votre forme est bonne. Mais vous pouvez et vous devriez l'améliorer encore!

**10-9-8-7**  
Votre forme n'est pas des meilleures. Il vous faut davantage de mouvement, de jeu et de sport!

**6-5-4**  
Vous devriez vous préoccuper davantage de votre corps. Entraînez-vous lentement au début, mais avec persévérance!