

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 7

**Artikel:** "Fit-zWäg" : la Ville de Berne emprunte un nouveau chemin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998271>

### **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:** 15.07.2025

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

## « Fit- zWäg »

### La Ville de Berne emprunte un nouveau chemin

Traduction: Henri Chappuis



*Les Bernoises et les Bernois disposent d'un nouveau type de parcours fitness public: le «Fit-zWäg», un modèle pas comme les autres. Le Service des sports de la Ville de Berne est prêt à conseiller les communes et les organisations de sport qui s'intéressent à un tel projet en mettant notamment à leur disposition les directives relatives à la construction et à l'acquisition des panneaux.*

Voilà un quart de siècle, les premiers parcours fitness s'ouvraient au grand public. Brillante, l'idée a fait école, si bien qu'aujourd'hui, la Suisse compte pas moins de 500 parcours dont la plupart

sont très fréquentés. Si l'on en croit une statistique réalisée par l'Association suisse du sport (ASS) en 1990, 14% de la population vont régulièrement s'entraîner sur un parcours fitness.

A Berne, le premier parcours VITA a été créé en 1971 sur l'initiative de l'Association communale des médecins bernois. Quelques années plus tard, un deuxième parcours était mis en place par les soins d'une association de quartier. Les pionniers d'alors se sont vite vu dépasser par les tâches d'entretien que nécessite ce genre de parcours et dont l'ampleur ne doit pas être sous-estimée. Les services publics, en l'occurrence le Service des sports et le Service des parcs et promenades, ont dû prendre en charge l'entretien de ces installations de sport et les remettre en état.

Ces dernières années, les médecins du sport, les chiropraticiens ainsi que les monitrices et moniteurs de sport ont multiplié les critiques à l'endroit des parcours fitness traditionnels. Les améliorations apportées récemment n'ont pas suffi à corriger le tir.

#### **Le nouveau sport de loisir**

On ne pratique plus le sport comme il y a 20 ans. Les leçons de gymnastique au sens large – y compris un entraînement de santé ou de condition physique en plein air – sont organisées de manière à mieux tenir compte des préceptes énoncés par la médecine du sport, dont l'influence a été très positive.

Les exercices brusques, tels qu'ils étaient encore enseignés jadis aux monitrices et moniteurs de sport, ont fort heureusement disparu des programmes de formation. Voici les éléments essentiels sur lesquels est basé aujourd'hui tout entraînement: mise en train avec exercices de gymnastique, étirements (stretching), souplesse, adresse, coordination des mouvements et endurance. A cela s'ajoutent quelques exercices de musculation avec des poids légers ou avec le poids de son propre corps. A la lumière des découvertes faites en médecine sportive, les monitrices et les moniteurs, les sportifs, mais aussi les responsables d'installations sportives et, partant, de parcours fitness, devraient repenser certains exercices et prêter une attention particulière aux lésions provoquées par un mauvais maintien du corps, mal numéro un de notre civilisation.

Des travaux d'entretien assez conséquents devaient être effectués sur les parcours fitness de Berne. Le Service des sports a donc saisi l'occasion pour en revoir la conception et les modifier en conséquence.

## Le parcours «Fit-zWäg»

Cette réorganisation est l'œuvre d'enseignants et de médecins spécialisés dans le domaine du sport. Réunis au sein d'un groupe de travail consacré au problème des parcours fitness, ils ont développé un nouveau type de parcours sous le nom de «Fit-zWäg», qui tient compte des dernières découvertes faites en matière de santé sportive et permet aux individus de tout âge de commencer un entraînement à la mesure de leurs possibilités physiques, d'améliorer peu à peu leur condition physique et de poursuivre un objectif d'entraînement fixé de manière individuelle. Pour les sportives et les sportifs chevronnés, «Fit-zWäg» est également un programme d'entraînement complémentaire bienvenu grâce auquel ils peuvent améliorer leur capacité de performance en variant leur entraînement.

## La forme pour tous

«Fit-zWäg» a été conçu dans le but d'inciter à un entraînement régulier non seulement celles et ceux qui commencent à faire du sport, mais aussi la multitude de sportifs occasionnels ou populaires. La formule du «Fit-zWäg» se veut attrayante tout en accordant, de par sa conception, une importance fondamentale aux points suivants:

- Contribution à la santé et amélioration progressive de la condition physique
- Equilibre par rapport au travail quotidien
- Plaisir à l'exercice physique
- Présentation claire et précise des exercices
- Développement de la souplesse, de l'endurance et de la force
- Sécurité et réduction du risque d'accidents

En utilisant régulièrement ce parcours, les sportifs, qu'ils soient débutants ou chevronnés, verront leur condition physique s'améliorer lentement mais sûrement.

### Echauffement et mise en train

Au début du parcours «Fit-zWäg», on lit sur des panneaux quelques principes de base à propos de son utilisation, ainsi que des conseils concernant l'échauffement et la mise en train. Quatre exercices de gymnastique sont répartis sur la première tranche du parcours. Combinés à divers exercices de course, ils préparent l'organisme à l'étape suivante du «Fit-zWäg».

### Stretching

Tout entraînement doit commencer et se conclure par une séance d'étirements. Douze exercices sont proposés sur la place centrale du parcours, avec pour re-

commandation d'en effectuer au moins la moitié au début de l'entraînement, donc après l'échauffement – ainsi qu'après avoir effectué le parcours.

### Piste d'entraînement

Selon l'emplacement du parcours, la piste d'entraînement forme deux boucles longues de 1,9 et 2,1 km, comportant 10 exercices d'assouplissement et d'adresse. A chaque poste, les exercices sont décrits et illustrés de manière à garantir une exécution correcte des mouvements. Certains d'entre eux comportent deux variantes, l'une plus difficile que l'autre. Pour chaque exercice, les nombres minimum et maximum de répétitions conseillées sont affichés.

### Musculation

Six postes de musculation sont répartis sur le parcours; ils se distinguent par des panneaux de couleur particulière. Les exercices font appel au poids du corps. Quant au degré de difficulté et au nombre de répétitions, ils sont laissés à la libre appréciation de chacun.

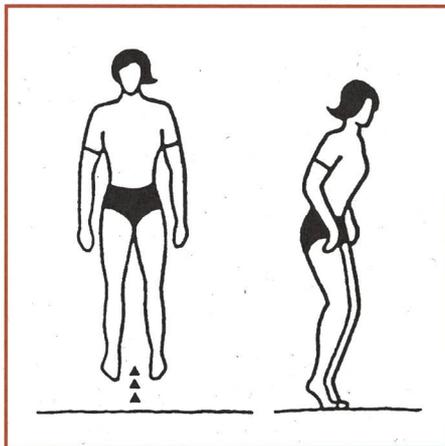
### Course et coordination des mouvements

Sur tout le parcours, les sportifs et sportives sont invités à se déplacer d'un poste à l'autre en effectuant des exercices de course qui leur permettent d'améliorer tant la coordination des mouvements que leur style personnel.

### Entraînement de l'endurance

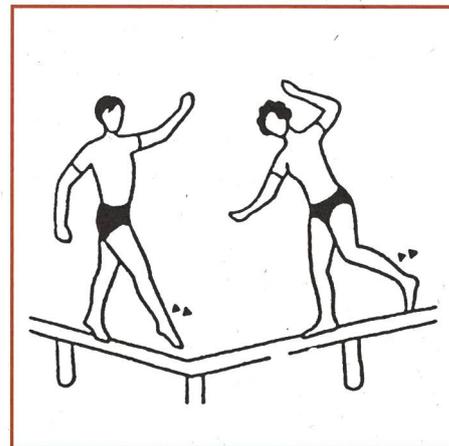
La piste d'entraînement offre aux personnes déjà bien entraînées la possibilité d'améliorer leur endurance et de faire périodiquement le test des douze minutes. Une échelle d'évaluation permet à chacun de comparer ses résultats.

Chacun des deux parcours «Fit-zWäg» (Bethlehem et Neufeld) déjà mis en place dans la forêt de Bremgarten, près de Berne, suit le tracé de la petite boucle (bleue) du parcours mesuré. Il s'agit là d'une combinaison idéale: les personnes pratiquant le jogging sont incitées à inclure le «Fit-zWäg» dans leur programme d'entraînement, et celles qui utilisent le parcours fitness, à s'entraîner à la course.



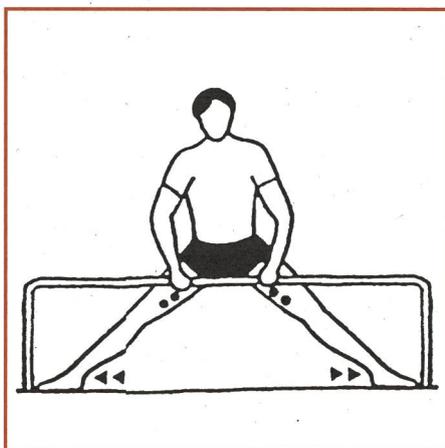
### Sautiller:

- Sautiller légèrement et retomber délicatement sur la plante des pieds
- 10–20 x



### Se maintenir en équilibre:

- Solution facile: en avançant
- Solution difficile: en reculant



### Musculation interne de la hanche:

- Position des jambes très écartée
- Haut du corps droit
- S'appuyer sur les mains



### Musculation du dos et des cuisses:

- Poser les pieds parallèles
- Se mettre en position accroupie profonde

## A tout moment et si possible tout près

La Ville de Berne prévoit d'installer dans un premier temps cinq parcours «Fit-zWäg» à proximité de zones d'habitation, dans le but de fournir à la population l'occasion de faire du sport près de chez soi. Des vestiaires sont d'ores et déjà disponibles sur un des parcours; les autres ne peuvent en être équipés actuellement, faute de moyens financiers. Le plus souvent, les parcours empruntent les chemins existants, non goudronnés de préférence. Ainsi, on peut faire un parcours «Fit-zWäg» en toute sécurité même par mauvais temps ou par visibilité réduite.

Grâce à la compréhension du Service des forêts et à celle des propriétaires fonciers concernés, le Service des sports a pu, dans une large mesure, réaliser les tracés de parcours et les emplacements d'exercices aux endroits prévus.

## L'entretien

Le Service des parcs et promenades assure les grands travaux d'entretien annuels. Les contrôles périodiques et les travaux courants sont effectués par des surveillants - concierges ou responsables de terrains de sport. Les actes de vandalisme ne peuvent malheureusement pas être évités, mais leurs conséquences sont moindres grâce, justement, à un entretien régulier.

## La brochure

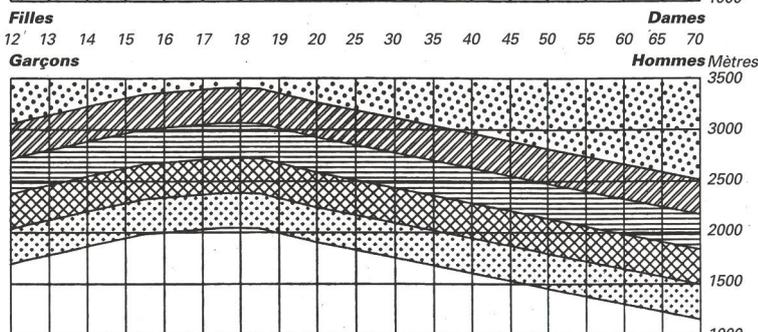
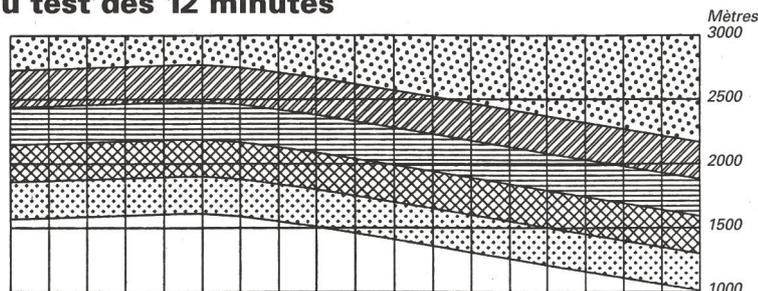
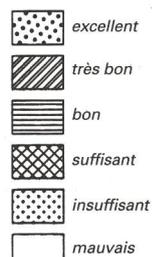
Sous le titre de «Fit-zWäg zBärn», le Service des sports a édité une brochure sur la manière d'améliorer sa condition physique et sur l'utilisation du «Fit-zWäg». Elle décrit les éléments constitutifs du parcours et illustre chaque exercice par le texte et par l'image. Cette brochure permet à chacun de préparer son entraînement tranquillement; la plupart des exercices peuvent d'ailleurs être pratiqués entre ses quatre murs, sur son balcon ou au jardin.

Grâce à l'appui de divers sponsors, le Service des sports est en mesure de distribuer gratuitement cette brochure. Des séances d'initiation sont périodiquement organisées sous la conduite de monitrices et de moniteurs expérimentés pour permettre à la population de découvrir les parcours «Fit-zWäg» et les exercices qui y sont proposés, ainsi que diverses possibilités d'entraînement.

Pour tout renseignement : *Toni Stalder*, Service des sports, case postale 8125, 3001 Berne. Tél. 031 321 68 80.



## Résultats du test des 12 minutes



Evaluation faite par le Dr R. Zahnd

## Le financement

L'entretien par les services compétents des parcours existants est l'occasion de les adapter petit à petit au modèle «Fit-zWäg», en fonction des moyens financiers mis annuellement à disposition. Pour sa part, la «Spar+Leihkasse» de Berne a financé l'acquisition des panneaux explicatifs.

D'après les calculs du Service des parcs et promenades, la création d'un parcours «Fit-zWäg» revient, l'un dans l'autre, à 60 000 francs.

## Les concepteurs

Toni Stalder, adjoint au Service des sports (chef de projet); Jost Hegner, maître d'éducation physique à l'Université; Christine Hirter, maîtresse de gymnastique; Roland Hirter, graphiste; Markus Scheidegger, médecin chiropraticien; Jörg Stäubli, vice-directeur de l'ASS; Rolf Zahnd, suppléant du chef du Service de la santé de la Ville de Berne; les collaboratrices et collaborateurs du Service des sports et du Service des parcs et promenades de Berne. ■