

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Du souffle pour soutenir le rythme quotidien"  
**Autor:** Hegner, Jost  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995934>

### **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:** 30.01.2025

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



# «Du souffle pour le rythme quotidien»

## **Pour une meilleure qualité de vie**

L'endurance représente la capacité de résister sur une durée plus ou moins longue à la fatigue physique, mentale et sensorielle. Une bonne endurance favorise aussi la capacité de récupération. Elle améliore donc la qualité de vie. De plus, les personnes qui s'entraînent régulièrement se nourrissent en général mieux et renoncent souvent au tabac.

## **Une endurance ludique pour les enfants et les jeunes**

Chaque période de la vie bénéficie des apports d'un bon entraînement d'endurance. Si le développement des facultés coordinatrices prime chez les jeunes, la capacité aérobie ne doit pas pour autant être négligée. De nombreuses stratégies existent pour développer l'endurance au niveau scolaire. Le choix des exercices veillera à respecter les spécificités physiologiques et anatomiques propres à chaque âge, tout en privilégiant la notion de plaisir. Pour les aînés, l'endurance reste un atout primordial pour assurer une autonomie au quotidien, au même titre que les facultés de coordination et la force.

## **Le bon dosage entre volume et intensité**

Séance d'endurance rime souvent avec monotonie et ennui. Des variations au niveau des charges, des rythmes, le recours aux jeux de course ouvrent des perspectives quasi illimitées. Différentes disciplines se combinent et se complètent par ailleurs très bien. Le point principal consiste à trouver la bonne recette entre volume et intensité. Courir, c'est aussi prendre du temps pour soi, se soustraire au rythme parfois infernal de la vie, et recharger ses batteries, dans le calme et la fraîcheur d'une forêt, sans le verdict implacable du chronomètre.

## **La régénération, partie intégrante de l'entraînement**

La capacité aérobie se développe et se maintient à condition d'y consacrer un certain temps. Un rythme de trois séances hebdomadaires de vingt minutes représente un bon point de départ. Quelques minutes supplémentaires destinées à la régénération compléteront le programme. Ce retour au calme, même s'il paraît anodin, permet au corps et à l'esprit de retrouver une unité bienfaisante. Et encore une fois: pas de stress – écoute ton cœur

# ur soutenir

et tes besoins personnels! Pose-toi la question: «Qu'est-ce qui me fait du bien?» et non pas «Qu'est-ce que je devrais encore faire aujourd'hui?»

## A chacun sa planification

Les dispositions et besoins individuels dictent en première ligne la planification de l'entraînement. Le sport de pointe ne doit pas constituer l'exemple à suivre. Il répond à d'autres objectifs. La constitution de groupes d'entraînement homogènes (au niveau de la performance) représente une bonne source de motivation. Les petits défis donnent du piment aux sorties, mais attention à la surenchère! Certains – c'est plutôt une spécialité masculine – tendent à dépasser leurs limites pour se montrer les meilleurs, question de prestige...

## Le mouvement avant tout

Chaque exercice qui pendant plusieurs minutes conduit à une augmentation du rythme cardiaque, du volume respiratoire et à une consommation accrue d'énergie engendre une amélioration ou contribue au maintien de l'endurance de base. Plus le niveau

est élevé, plus la planification s'attachera à des aspects spécifiques. Dans tous les cas, on privilégiera la diversité et l'alternance des contenus d'entraînement. Pour prévenir le risque de surcharge de l'appareil locomoteur et garder intacte la motivation.

m

*Jost Hegner*