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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 10 (1953)

Heft: 6

Artikel: La fatigue et ses signes précurseurs

Autor: Curchod, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996263

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: 10.07.2025

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

La fatigue et ses signes précurseurs

H. Curchod

La fatigue est un des phénomènes biologiques les plus intéressant dans le sport comme dans d'autres activités dans lesquelles le rendement du travail musculaire joue un rôle important. Elle est l'adversaire le plus redouté du sportif, car elle l'empêche de fournir les efforts maxima qui seuls lui permettent de vaincre.

Le sportif doit — pour cette raison — connaître les symptômes de la fatigue et être mis au courant de ses causes et effets.

Je laisse volontairement de côté la fatigue dite centrale et la fatigue maladive. La première provenant de la période d'activité pendant le jour suivie d'une période de restitution pendant la nuit, ce qui permet à l'organisme d'être préparé pour le travail du lendemain. La seconde, qui est affaire du médecin ou du psychophysiologue.

La fatigue musculaire par contre, résulte directement du travail fourni par les muscles. Ce travail (travail du sportif y compris), se fait par la consommation d'énergie accumulée dans les différentes réserves de l'organisme, le muscle lui-même, le foie, etc. Pour éviter l'épuisement complet de ces réserves par un travail trop intense, la sensation de fatigue agit comme un signal d'alarme. Elle peut donc être considérée dans ce sens comme un signe avertisseur, comme par exemple, la faim, la soif, etc.

Cependant, la sensation de fatigue n'est pas toujours l'expression exacte de l'état objectif de lassitude. Elle ne donnera non plus une indication précise sur la quantité de travail fourni. Chaque individu a sa particularité dans ce domaine comme dans tous les autres du reste. Il suffit qu'il en connaisse la structure et qu'il ait diagnostiqué les moyens d'y pallier. Ceci fait partie de son éducation sportive.

Dans le travail sportif, la fatigue a son origine dans la musculature. Mais les premiers symptômes de la fatigue ne se manifestent pas dans les muscles ; ils se manifestent dans le système nerveux central, dans le système qui règle et coordonne les fonctions des organes de la motilité et de la sensibilité.

Dans la course de Marathon, par exemple, la cause de l'abandon n'est que très rarement déterminée par la fatigue des jambes ; mais celle du système nerveux force le coureur à renoncer à terminer la course. Le centre nerveux régulateur souffre trop de l'effort intense : il en résulte des troubles de la coordination et de régulation d'autres systèmes subordonnés : des troubles de la circulation, de la digestion, pour ne citer que ceux-ci.

Les symptômes précurseurs de la fatigue chez le sportif sont tous du domaine de son comportement général et peuvent être définis comme l'expression d'une altération des centres nerveux de coordination et de régulation.

Un des premiers signes consiste dans le phénomène suivant : Le sportif présente des troubles qui l'empêchent de juger sainement d'une situation et de son adaptation adéquate à celle-ci. Je m'explique en vous donnant un exemple :

Le sportif pratiquant le tennis doit non seulement connaître à fond la technique du tennis mais il doit savoir doser exactement l'effort qu'il doit fournir pour arriver à tenir une cadence de jeu, soit parce qu'il a un adversaire qui la lui impose, soit parce qu'il doit lui-même prendre l'initiative de cette cadence pour vaincre. Or, la détermination de cet effort résulte de l'appréciation exacte d'une multitude de facteurs différents. Cette appréciation représente un travail mental compliqué qui ne pourra jamais être fait automatiquement car la situation est différente pour chaque match. Certainement, l'appréciation et le jugement de l'effort seront d'autant plus faciles que le sportif aura fait des expériences nombreuses. Mais, malgré celles-ci, il devra toujours accomplir ce travail mental qui consiste à juger la situation donnée du match, pour pouvoir déterminer ce que j'appelle la tactique de l'épreuve.

Or, c'est ce travail mental d'analyse et de synthèse qui sera influencé, tout d'abord, défavorablement, le sportif étant fatigué. Mais ne le sentant pas, il risque de mal juger et d'interprêter faussement ces différents facteurs que je viens de mentionner plus haut. Son jeu manquera de précision et il risquera d'échouer.

Un autre symptôme précurseur peut être décrit sous la forme d'un relâchement de l'attention. Dans la fatigue, la faculté de se concentrer sur une tâche donnée et de ne pas se laisser distraire par ce qui ne concerne pas immédiatement cette tâche que l'on s'est posée, est diminuée. Il est plus difficile encore de maintenir la tension d'attention à sa tâche si celle-ci est monotone.

La régression des performances techniques, l'apparition d'une certaine insécurité, la réapparition de mouvements involontaires gênant l'exécution des mouvements adéquats, sont également des symptômes précoces de la fatigue. La technique acquise pendant l'entraînement perd sa netteté. Au contraire de ce qui est acquis pendant l'entraînement (à savoir la limitation des mouvements à ceux qui sont strictement nécessaires pour atteindre le but voulu, par la suppression de tout autre mouvement qui ne représente qu'une dépense inutile de force) tous ces gestes que le sportif avait réussi à supprimer, réapparaissent. Il aura davantage de peine à conserver son équilibre et il réagira d'une manière trop véhémente et brutale aux stimulations sensitives, tout comme il le faisait au début de son entraînement.

Un des symptômes les plus caractéristiques du début d'un état de fatigue chez le sportif est une irritabilité plus intense. Il éprouve de la peine à se contenir : à la moindre remarque, soit d'un ami, soit du chef de l'entraînement, il s'emporte, refuse de se laisser corriger, se brouille pour des niaiseries. Parallèlement à cette diminution d'inhibition affective, on peut constater également une diminution de sa résistance envers les efforts d'endurance, envers des insolations, le froid, etc. Ces derniers symptômes peuvent être considérés déjà comme des manifestations dues à la fatigue et non plus seulement comme des signes précurseurs.

Par une impulsion affective, les symptômes mentionnés plus haut peuvent disparaître complètement et — pour une période de courte durée — l'équilibre nerveux peut être rétabli.

Le sportif bien entraîné arrive, par ce redressement affectif, à disposer à nouveau de toutes ses forces. C'est ce qu'on observe dans le sprint final où le coureur sous l'influence affective très intense d'être tout près de l'arrivée, rassemble encore une dernière fois ses forces pour fournir un dernier effort.

Je me permettrai de tirer quelques conclusions de ces remarques que je viens de faire : elles nous démontrent d'une manière évidente l'importance de l'*entraînement sérieux* et *complet*. Pendant cette période, le sportif doit apprendre la technique inhérente au sport qu'il s'est choisi. Il s'appliquera à faire strictement les mouvements nécessaires pour réaliser les performances demandées. Mais il ne s'agit pas seulement de les lui apprendre approximativement. Il faut qu'il acquiert une technique telle que tous les mouvements puissent être exécutés automatiquement. Je ne peux pas considérer un sportif apte à concourir, qui ne maîtrise pas la technique de son sport. Car seulement si ses mouvements sont adéquats, automatisés et sobres, il en résulte cette économie de force nécessaire pour combattre efficacement la fatigue prématurée. C'est à cette condition que sa résistance nerveuse sera suffisamment grande pour ne pas être sujette aux suites fâcheuses de la fatigue.

Démocratisation de l'armée et sagesse sportive

Fr. Pellaud

Si, au début de la dernière guerre, les pays scandinaves se sont si rapidement adaptés à l'œuvre de la défense nationale, c'est sans doute grâce à leur vitalité extraordinaire due essentiellement à la pratique généralisée du sport, source de joie et de force morale. Cet élan fut particulièrement frappant en Finlande.

Le 12 octobre 1949, la Suisse inaugurait officiellement son Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin. Depuis 1944 déjà, Macolin était le centre de formation de nos jeunes chefs de l'instruction préparatoire.

Cette admirable contrée, dominant le lac de Bienne, est idéale et des plus propices à l'heureux épanouissement du corps et de l'esprit.

Macolin ! ce vocable cristallin hante déjà l'esprit de milliers de jeunes et moins jeunes sportifs ! Macolin, c'est la vie saine en pleine nature, les courses folles à travers les sous-bois, les longues et reposantes méditations face au grandiose panorama de l'Eiger, de la Jungfrau et du Mönch !

Le bâtiment principal, l'ancien Kurhaus de Macolin, sert de siège administratif et peut loger actuellement quelque 180 personnes. Une grande halle de sport de 40 m. sur 25 m., une halle de gymnastique, une halle d'athlétisme, une piscine ouverte, trois ou quatre stades, des pistes à travers bois, un court de tennis, une sauna offrent aux sportifs toutes les facilités pour la pratique de leur sport favori. De nouvelles constructions sont actuellement aménagées sur les hauteurs de Macolin qui revêtent en ce moment l'aspect d'un vaste chantier. De profondes et longues canalisations relient les deux réservoirs géants qui alimenteront, bientôt, en eau potable les heureux habitants de cet « Eldorado du sport ». De nouvelles routes s'ouvrent un passage à travers les taillis pour faire la place nécessaire à la construction d'une nouvelle halle de gymnastique et d'un pavillon de sport. Plus loin, dans l'agréable enceinte de la forêt toute proche, un merveilleux stade, tout frais et tout neuf vous offre le spectacle reposant de son tapis d'émeraude sur lequel footballeurs et athlètes pourront bientôt évoluer en toute liberté.

La tâche principale de l'Ecole fut, jusqu'à ce jour, de former les moniteurs de l'instruction préparatoire. Cette instruction de base constitue le point de départ technique, le stimulant qui permet à nos chefs I. P. de rayonner sur la jeunesse post-scolaire en éveillant en elle le désir de poursuivre une activité sportive déterminée. L'ambiance qui règne au sein de ces cours est très sympathique : une chaude camaraderie unit la jeunesse de 22 cantons qui travaille avec enthousiasme et gaieté à la réalisation d'un même idéal. Cette vie en communauté est régie, par une discipline librement consentie, en ce sens que chacun sait, dès son arrivée à Macolin, ce que l'on attend de lui et bien rares sont ceux qui enfreignent le règlement.

L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport est entrée depuis une année dans une nouvelle phase de son activité. Après plusieurs années d'études, le Département militaire fédéral a, en effet, attribué à notre institut national d'éducation physique une tâche extrêmement importante qui ne pourra qu'avoir les plus heureuses répercussions.

Depuis trois ans bientôt les aspirants officiers sanitaires de notre armée bénéficient des enseignements de notre Ecole en y recevant une formation de médecins-sportifs. Ces officiers sont ainsi non seulement mieux aptes à accomplir leurs fonctions de médecins militaires mais ils sont surtout de précieux auxiliaires du sport auquel ils apportent le secours de leur science en matière d'éducation physique dans le cadre de l'action entreprise sur l'ensemble du territoire de la Confédération suisse en faveur du contrôle médico-sportif. Dès le mois d'août 1952, ce sont tous les officiers de carrière de notre armée qui peuvent bénéficier des mêmes privilèges.

C'est ainsi que chaque aspirant-instructeur suivra, dorénavant un cours d'entraînement physique de 10 semaines à Macolin. Le premier de ces cours s'est terminé le 9 mai écoulé. Il réunissait 16 instructeurs des différentes armes qui furent astreints à un enseignement hebdomadaire de 38 heures réparties en 26 heures de travail pratique et 12 heures de théorie portant sur l'anatomie, la physiologie, la pédagogie sportive, l'hygiène sportive, l'histoire de l'éducation physique, la psychologie militaire, etc., etc.

L'année dernière un cours de 8 jours réunissait déjà à Macolin 13 officiers-instructeurs ayant déjà suivi les cours de l'Ecole de guerre. Un cours d'information de 3 jours permit aux commandants de nos Ecoles de recrues de s'initier à cette nouvelle méthode de travail et d'éducation du soldat.

Nous pensons que cette innovation est des plus heureuses. Plus que jamais notre pays a besoin de soldats forts et de chefs actifs et éclairés pour les guider.

Durant les années d'après guerre, on a beaucoup parlé de « démocratisation de l'armée » et de progrès