

**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:** 25 (1968)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Ailleurs

### **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:** 14.04.2026

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

# Ailleurs

## La gymnastique de pause

Il est prouvé qu'en milieu professionnel une gymnastique appropriée peut réduire le nombre des accidents de travail. En France, une action est entreprise par le Groupement national pour le développement de la gymnastique de pause, qui peut s'inscrire dans le vaste programme des mesures de prévention, de sécurité, d'hygiène et d'adaptation de la machine à l'homme. Mesures qui ont pour but d'éviter les accidents et de diminuer la fatigue.

### De quoi s'agit-il exactement?

La gymnastique de pause est une technique cinésique de réduction des tensions. Elle consiste en la pratique, pendant 8 à 10 minutes au maximum, d'une série de mouvements d'ensemble exécutés sur fond musical convenablement choisi.

Les mouvements exécutés ont été étudiés de façon principalement à « relaxer » les muscles qui ont subi les plus fortes tensions au cours de l'activité professionnelle, sans pour autant développer une fatigue supplémentaire.

Il s'agit de mouvements faciles pouvant être exécutés pratiquement par tous et par toutes dans le local professionnel, sous la conduite d'un membre animateur faisant partie du groupe professionnel: l'animateur ou l'animatrice qui anime la séance, conseille et corrige les mouvements défectueux.

### Ses effets

Les conséquences de la gymnastique de pause ont été étudiées dans divers pays. En France, particulièrement, le docteur Fradetal a fait des observations comparatives entre des activités où la gymnastique de pause était pratiquée et des activités similaires où elle ne l'était pas.

De ces conclusions, on peut tirer les enseignements suivants:

#### Sur le plan physiologique:

- compensation des troubles fonctionnels d'attitude;
- diminution des points de fatigue.

#### Sur le plan psychologique:

- diminution nette de la nervosité;
- amélioration de l'esprit d'équipe et disparition des clans, des mesquineries;
- ambiance améliorée;
- les bienfaits de la détente se prolongent dans le milieu familial.

#### Sur le plan de la fonction:

- la production non seulement ne souffre pas des quelques minutes supplémentaires, mais certaines entreprises ont constaté une amélioration de la qualité du travail;
- l'absentéisme court, pour autres causes que maternité, chirurgie, a diminué dans les entreprises où des observations méthodiques ont été faites.

C'est donc à un maintien ou à une mise en condition d'équilibre tensionnel que conduit la gymnastique de pause, particulièrement favorable à un comportement plus « détendu » du travailleur, qui est moins exposé aux accidents, tant au cours de son travail qu'en dehors de son activité spécifiquement professionnelle (trajet, domicile).

## Son développement en France et ailleurs

L'idée de recourir à des mouvements de détente physique pour pallier la fatigue du travail est assez ancienne; en 1927 déjà, un manuel de gymnastique de pause était édité à Dresde. En France, les débuts datent de 1960. La méthode utilisée comprend deux séries de 10 leçons s'adressant plus particulièrement à des employés pratiquant un travail sédentaire.

La gymnastique de pause a enregistré un très important développement dans les pays de l'Est où elle est spécialement dirigée en vue de l'amélioration du rendement et de l'accroissement de la production.

Dans les pays de l'Europe de l'ouest, la gymnastique de pause est regardée, avant toute autre considération, comme un des moyens de remédier aux contraintes imposées au travailleur et d'alléger les tensions qui menacent sa santé physiologique et mentale; elle est donc conçue pour le travailleur.

En France, on compte actuellement une quarantaine d'entreprises, organisations ou administrations pratiquant la gymnastique de pause, réparties sur tout le territoire national.

Bien que dans la grande majorité des cas la gymnastique de pause soit pratiquée par des éléments féminins, elle s'adresse aussi bien aux éléments masculins, mais dans ce cas, sa mise en œuvre doit être adaptée, tant sur le plan psychologique que sur celui de la nature des mouvements, à des êtres plus naturellement attirés vers le sport et les exercices exigeant une plus grande virilité.

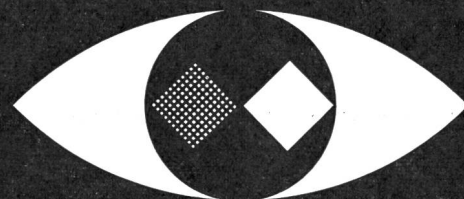
### Son complément indispensable: le sport

Si la gymnastique de pause a des effets bienfaisants dans le domaine physiologique et neuro-psychique, elle ne suffit pas à combattre les effets d'une activité professionnelle sédentaire qui se traduit par un manque d'élimination des toxines, un développement insuffisant de l'appareil respiratoire, de la musculature.

Elle ne suffit pas non plus à assurer l'équilibre mental si menacé par les contingences d'une vie qui s'éloigne de plus en plus de la vie de nature, pas plus qu'elle ne peut suffire à développer la sociabilité et l'esprit d'équipe mis en péril par toutes les incitations à l'isolement et à l'égoïsme offertes par les multiples émergences matérielles de notre civilisation.

Le sport, et plus particulièrement le sport féminin, peut apporter le complément nécessaire. C'est pourquoi l'on ne saurait trop encourager les entreprises à apporter concours et soutien au club d'entreprise et plus largement au sport corporatif dans son ensemble.

**Pour votre publicité,  
ne nous perdez pas de vue**



**Clichés Moser & Co.**  
Biel-Bienne Rue du Faucon 21 Tél. 4 83 83