

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:	28 (1971)
Heft:	2
Artikel:	Les marches populaires à ski vues sous l'aspect médical
Autor:	Dubs, R.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997632

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: 05.02.2026

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

Mais le théâtre, l'opéra, le music-hall, le cirque, le cinéma procurent aussi, à ceux qui les aiment, ce sentiment de délassement et de rêve si nécessaire à l'équilibre physique et cérébral. Ils dispensent un plaisir subtil grâce auquel il est possible d'oublier les rigueurs du monde moderne. Cependant, le sport tend à devenir immoral; ses scandales ne se comptent plus. L'art dramatique, malgré certains excès, certaines audaces, conserve une stabilité rassurante: et puisque j'ai surtout insisté sur le théâtre, on jouera toujours Molière, Racine, Shakespeare, Goldoni, et les jeunes générations les apprécieront autant que les vieilles.

Que reste-t-il d'un match, d'une course pour ceux qui les ont vus? Le souvenir coloré d'une bataille de souffles et de couleurs soulignée de loin en loin par les orages du public.

Que reste-t-il d'une pièce, d'un opéra, d'un ballet? Quelque chose de suave, une espèce de baume ou de révulsif appliqué à l'esprit; quelque chose dont on se souvient durablement; un souvenir auquel on se réfère et sur lequel, souvent, l'on médite.

N'est-ce pas mieux?

Même si les recettes des stades et des théâtres, finalement, s'équilibrivent, le comédien semble moins bien payé que le champion. Il ne s'en plaint pas; il durera plus longtemps...

Après avoir joué «La Guerre de Troie n'aura pas lieu», de Giraudoux, Daniel Ivernel, qui incarnait Hector, déclara:

«Le régime d'un comédien n'est guère différent de celui d'un athlète. Il faut qu'il soit en forme pour tenir quelques heures en scène. On ne soupçonne pas la tension musculaire et nerveuse que cela implique... Un bon acteur doit se préparer physiquement comme un athlète.»

Le 5 juillet 1950, avant de suivre la première étape du Tour de France, Orson Welles, ancien joueur de basket-ball et seul Américain admis à la célèbre académie d'escrime de Rome, Orson Welles entendait les questions suivantes posées par George Duthen, reporter de l'*«Equipe»*.

«Que préférez-vous, le sport ou l'art dramatique? Le champion ou le comédien?»

Il répondit:

«L'athlète dépasse le comédien. Le stade efface la scène. Seul le champion est en mesure de renouveler l'exploit. La performance dramatique, celle qui atteint aux sommets de l'émotion, ne peut pas être de tous les soirs. Le sublime ne souffre pas de répétition. Une seule fois, dans ma vie, j'ai rencontré au théâtre le

bouleversement: Fedor Chaliapine dans **«Boris Godounov»...**»

De pareils moments, le sport est moins avare. Le champion a la chance de se produire assez souvent pour pouvoir se donner. Il est visité; comme une force le tire. Il se surpassé. Il embrasse l'apothéose. J'ai gardé le souvenir de ces gestes sportifs qu'une divine perfection fréquente: le punch de Joe Louis, Homicide Armstrong; le renvoi de balle de Joe Di Maggio, le passe de Manolete.

J'ai souvent médité sur ce problème: l'effort athlétique et le jeu dramatique présentent-ils des points de comparaison? Au terme de leur action, le champion et le comédien ont atteint le même degré d'épuisement. L'un et l'autre semblent effondrés pareillement: les mêmes sueurs, les mêmes ravages, la même «panthalance»; corps également désertés de toute force. C'est Joe Di Maggio après son match de baseball. C'est l'acteur de **«Faust»** quand tombe le rideau. Mais l'intérêt de la comparaison se situe au-delà de ces apparences. Je crois pouvoir affirmer que l'athlète et le comédien ressentent une émotion de même nature, le premier quand il attaque le record ou quand du geste qu'il va accomplir dépend la victoire; le second lorsqu'il aborde le morceau de bravoure, lorsque son jeu doit exprimer l'intensité dramatique à son paroxysme. Chacun éclate: la projection de soi, le dépassement. Ils sont alors aussi grands l'un que l'autre, la même grâce les habite, la même extase les surprend. Pourtant, je vous le disais: cette faveur, les dieux l'accordent plus volontiers au sportif qu'à l'acteur. Celui-ci crée quelquefois; il joue le plus souvent; son moment de vérité est factice. Celui-là crée toujours, exprime sans artifice l'émotion qu'il éprouve, réelle, au noeud de la compétition.

Ainsi le sport vaut-il la meilleure tragédie. Aussi le geste sportif, dans sa pureté, n'est-il pas inférieur à la plus émouvante tirade?

Heureux temps où les Jeux olympiques unissaient le Théâtre et le Sport! Nous avons, depuis les Grecs, perdu ce secret aussi. Puisque j'en suis aux regrets, je constate avec tristesse que trop de gens méconnaissent la vertu du sport: elle réside avant tout dans l'émotion qu'il excelle à créer. Combien je les plains, tous ceux-là qui le prennent pour un accessoire physique. Ils lui demandent seulement de gagner en tour de biceps ce qu'ils perdent en tour de taille! Je n'ai pas leur religion des exercices physiques, mais lancez-moi une balle, je la renvoie...
Je ne vois rien à ajouter.

Les marches populaires à ski vues sous l'aspect médical

Dr méd. R. Dubs

A. Considérations médico-sportives d'ordre général concernant le ski de fond

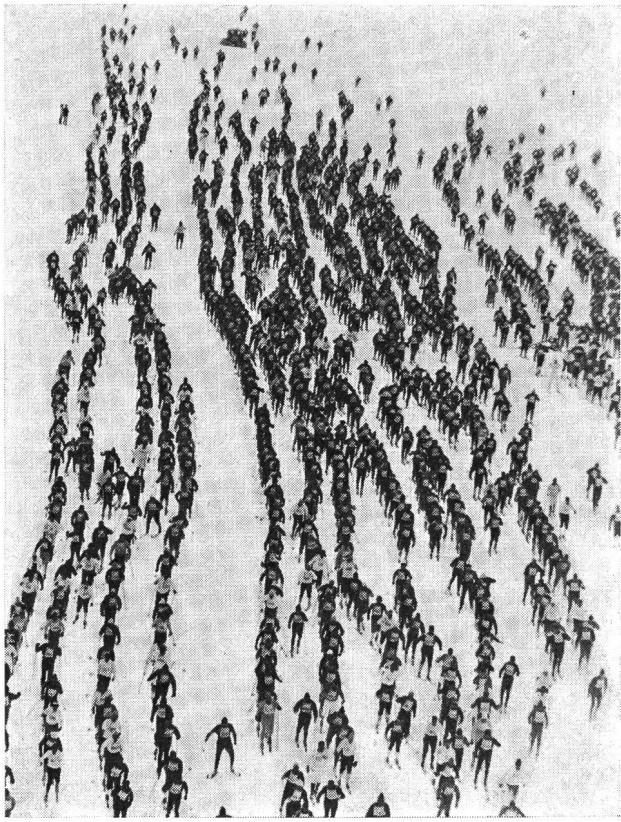
Le fait que le Marathon de ski de l'Engadine parvienne, dès sa 2e année d'existence, à mobiliser déjà plus de 2000 participants, démontre clairement que le ski nordique exerce une attirance toute particulière sur tous ceux qui ont la volonté de se constituer une condition physique par la pratique du sport. Les raisons motivant cette prédilection pour le fond sont diverses.

1. La pratique du fond entraîne une mise à contribution idéale de tout l'organisme: bras, épaules, torse, jambes et organes de la circulation sanguine, fournissent un effort égal. Cet effort peut être plus ou moins grand, suivant l'âge et la condition d'entraînement.

2. Le fond peut donc être pratiqué pour ainsi dire à tout âge. Les plus âgés s'adonneront de préférence aux randonnées à ski.

3. Du point de vue médical, l'activité sportive se déroule dans les conditions les plus favorables: air pur, neige recouvrant toute trace de poussière, proximité de forêts, donc atmosphère particulièrement riche en oxygène, températures fraîches.

4. L'expérience vécue dans la nature joue un rôle qui n'est point négligeable: forêts enneigées, neige poudreuse, soleil, forment un décor merveilleux dans lequel il fait bon évoluer paisiblement, loin du bruit et de l'agitation citadine. Il devrait donc être superflu de souligner que ce sont là des conditions idéales de détente psychique.



La masse au départ

5. Le surpeuplement des pistes et la très longue attente aux skilifts et dans les gares de montagne ont incité nombre de skieurs à abandonner le ski alpin au profit du ski nordique.
6. Par ailleurs, beaucoup de skieurs de fond sont fascinés par la problématique du fartage, qui n'existe pas dans d'autres disciplines sportives. Il faut avoir partagé la fébrilité précédant le départ d'une course nordique pour être en mesure d'apprécier toute la saveur de cette atmosphère passionnante, tendue à l'extrême.
7. Il est prouvé que le fond exerce une telle emprise sur ses adeptes que ceux-ci ne l'abandonnent que fort à contre-cœur, ce qui garantit plus facilement un long entraînement.
8. Les risques d'accidents sont incomparablement moindres pour le ski de fond que pour l'autre pratique du ski en général.
9. Finalement, il faut encore souligner un dernier point positif très important: le fond est une activité sportive qui met fortement à contribution tout l'appareil circulatoire dans un air froid purifié par la neige, il aguerrit contre les habituels refroidissements hivernaux (un bienfait qui n'est dispensé encore tout au plus que par la natation). Grâce à la pratique du ski de fond combinée avec des douches froides fréquentes (journalières), des saunas, etc., les cas de refroidissements ne devraient être que très rares.

B. Préparation physique pour la pratique du ski de fond

Quiconque a décidé de pratiquer le ski de fond, et dont l'état de santé le lui permet, doit s'initier premièrement aux bases fondamentales de la technique du fond. Que cela se fasse au moyen de livres spécialisés ou sous les directives d'un moniteur nous importe

peu en l'occurrence. L'essentiel c'est qu'un skieur ayant profité d'un bon enseignement soit en mesure de fournir une meilleure prestation avec une même dépense d'énergie, en effectuant un pas plus souple et plus rationnel que celui du skieur ignorant et crispé. Toutefois, la technique seule ne suffit pas. Il faut aussi être en bonne condition physique, ce qui est surtout une question de temps. Le skieur dont l'objectif est de disputer une course de fond sans y être particulièrement préparé, fera bien de s'entraîner pendant plusieurs mois. Il n'attendra pas la venue de la neige pour s'entraîner, il le fera des mois à l'avance. Le mieux serait de s'efforcer d'élaborer un entraînement systématique s'étendant sur toute l'année, dont l'aboutissement serait l'entraînement quotidien.

Comment cette préparation à long terme se déroulerait-elle? Deux objectifs principaux doivent être retenus: d'une part il faut fortifier notre musculature et d'autre part stimuler notre appareil circulatoire. Ces deux points peuvent fort bien être atteints parallèlement. Sans vouloir nous attarder sur des détails d'élaboration de l'entraînement, nous citons néanmoins quelques points du programme à titre d'exemple. Nous avons besoin de:

1. Une bonne dose d'énergie, respectivement de volonté de renoncement. Celle-ci sera aussi nécessaire pour accomplir le point 2.
2. Consacrer quotidiennement au moins 15 (ou mieux 30) minutes. Cependant, on n'a jamais le temps! Mais grâce à cette volonté de renoncement citée plus avant, on parviendra peut-être à se lever une demi-heure plus tôt ou à se passer d'une autre commodité afin de réussir à trouver ces précieuses minutes.
3. Un local bien aéré ou un endroit tranquille à l'extérieur pour l'accomplissement de cet entraînement.
4. Quelques accessoires, comme par exemple 2 haltères (de 4 à 8 kg. chacun, suivant la force physique), éventuellement des poids improvisés, en outre 1 cordelette extensible dans les deux sens (à défaut: 1 vieille chambre à air de bicyclette), ainsi qu'une corde à sauter.
Exemples d'exercices: 1 à 3 minutes de saut à la corde, les deux bras tendus déplacer les haltères d'avant de côté. Exercer les mouvements de poussée des bâtons de ski au moyen de la corde élastique. Ces exercices peuvent être répétés à volonté, être augmentés, et accélérés.
5. Consacrer 30 à 60 minutes par semaine pour une marche en forêt. Dès le commencement de l'entraînement sur neige, accomplir chaque semaine une marche d'entraînement d'une à trois heures.

Il est recommandé d'établir un contrôle du travail accompli. Ce contrôle portera sur le nombre de kilomètres d'entraînement parcourus avant le début des compétitions. Bien qu'admettant qu'un skieur de fond de force moyenne se contente d'accomplir un entraînement beaucoup plus modeste qu'un coureur d'élite (lequel parviendra facilement à 3000 km) il faut néanmoins exiger qu'une compétition soit précédée de marches d'entraînement d'une distance égale à celle de cette course. Ce faisant, il faut tenir compte de l'entraînement dit «à intervalles». L'accélération périodique du rythme contribue à une excellente préparation de notre appareil circulatoire en vue des prestations qu'il aura à fournir. En outre, il faudra s'exercer à de longues marches en terrain plat (Marathon de l'Engadine!), en s'efforçant d'obtenir un style aussi rationnel que possible, en modifiant sans cesse le pas et l'appui des bâtons.

S'il était jusqu'ici question du plan annuel d'entraînement, nous allons brièvement examiner quels sont les ultimes préparatifs à faire avant une marche. A ce propos, il existe une règle fondamentale: plus le changement géographique et climatique est grand, plus le temps d'adaptation physique est long. Autrement dit: un coureur de plaine désireux de disputer le Marathon de l'Engadine (42 km à une altitude de 1800 m) ne parviendra à sa forme optimum qu'après plusieurs jours d'acclimatation à cette altitude (4 à 5 jours au minimum). (Un grand nombre de concurrents tiennent compte de cet élément en «sacrifiant» une semaine de vacances en Engadine avant la course). Par contre, pour une épreuve de fond en plaine, la préparation habituelle suffit: beaucoup de sommeil, un rythme quotidien régulier, limiter ou supprimer totalement l'alcool et la nicotine, éviter les repas trop copieux, éventuellement apport complémentaire de vitamines B et C, évent. sauna 1 à 2 jours avant la compétition.

En lui-même, le jour de compétition nous pose aussi quelques problèmes d'ordre médico-sportif. Le fait que le corps ne soit en mesure de fournir des prestations maxima que quelques heures après la fin du sommeil permet la nette conclusion qu'il est recommandable de se lever 3 à 4 heures avant le début d'une course. Ce décalage permet aussi de prendre un dernier repas avant la compétition, de façon que la digestion soit en grande partie terminée au moment du départ. L'importance de ce long temps de préparation (valable d'ailleurs pour tous les genres de sport) ne sera jamais assez soulignée. Elle compense largement le léger écourttement du sommeil. On fera autant que possible des «réserves» de sommeil plusieurs jours avant la compétition et non pas seulement la veille.

La composition de ce dernier repas sera adaptée à la fébrilité troubant le concurrent avant le départ. A ce moment-là, certains coureurs éprouvent un profond dégoût pour toute nourriture. Toutefois, comme cet ultime apport de calories peut être primordial par la suite, il faut s'efforcer de surmonter cette inappétence. Pour y parvenir, la meilleure solution est d'absorber un jus stimulant l'appétit (qui s'obtient sans ordonnance dans les pharmacies) 1 demi-heure avant le repas ou de boire un bouillon sans graisse ou évent. un peu de café noir. Il importe surtout de stimuler les glandes digestives. Si nécessaire, la digestion peut aussi être activée par la prise de tablettes d'enzymes (également en vente dans les pharmacies, sans ordonnance). Par ce moyen, on parvient aussi à assimiler des repas qui, en la circonstance, pourraient être



...et ceux qui luttent.

qualifiés de trop pesants. Pour trouver la solution idéale, il faudra souvent se baser sur des expériences personnelles. Comme ligne de conduite, il faut adopter: peu de graisse — mais pas sans graisse — beaucoup d'albumine et d'hydrocarbonate. Un petit déjeuner bien adéquat se composera de pain, de beurre, de confiture, évent. d'un œuf et de fromage, de café (veiller à ne pas trop prendre de lait!), évent. un mets de flocon d'avoine, évent. une tranche de viande maigre bien assaisonnée et grillée.

Et voici encore quelques brèves réflexions relatives au ravitaillement intermédiaire pendant une course. Les parcours de plus de 20 à 25 km exigent en règle générale un nouvel apport de calories. Pour les marches populaires à ski en Suisse, cela concerne surtout le Marathon de l'Engadine. En tenant compte que ce parcours exige une dépense de 2500 à 3000 calories, on se demandera de prime abord d'où le corps tire ce carburant. La majeure partie, peut-être les deux tiers, provient des réserves de glycogène de la musculature. Le reste doit être fourni à l'organisme par le ravitaillement intermédiaire. Plus la condition d'entraînement est poussée (développement des muscles!), plus l'équilibre se fait en faveur des réserves de glycogène — en d'autres termes: le coureur bien entraîné dépendra beaucoup moins d'un ravitaillement intermédiaire qu'un concurrent qui n'est pas entraîné. Cela vaut aussi pour la compensation de liquide. Le concurrent non entraîné transpire davantage que l'entraîné, il accuse donc une plus grande perte de liquide. En moyenne, on estime l'élimination à 1 à 2 dl. par heure, sous forme de transpiration et de buée. Comme la sueur contient du sel, il en résulte donc aussi une perte de sel importante, pouvant être compensée par l'absorption de tablettes salines. Si en temps normal le corps a besoin quotidiennement de 3 g de sel, ce besoin devient double lors d'efforts fournis pendant plusieurs heures. On fera donc bien de prévoir un apport de sel pendant la course (bouillon, tablettes salines) afin de ne pas risquer de fâcheuses conséquences telles que malaise, inappétence, faiblesse, nausée, etc. Pour les autres aliments, l'absorption est



Ceux qui participent...

réglée selon les besoins du moment. Ce qu'il est important de savoir, c'est qu'une boisson chaude est assimilée plus rapidement qu'un aliment froid et solide. Vers la fin d'une course, un café bouillant est fort apprécié.

A quel moment faut-il prendre un premier ravitaillement intermédiaire? Au Marathon engadinois, les postes de ravitaillement sont situés aux kilomètres 12,5, 22,5, 26, 30, 36. Il est recommandé de définir durant l'entraînement à quel moment les premiers signes de faim et de fatigue se font sentir. En déduisant 20 à 25 minutes à partir de ce moment, on obtient le point approximatif où doit se trouver le premier poste de ravitaillement intermédiaire. Un coureur qui parcourt 25 km avant de ressentir les premiers symptômes de faiblesse (en marchant ainsi par exemple pendant environ 2 heures) aura besoin d'un premier ravitaillement intermédiaire au plus tard aux 18—20 km. En général, il vaut d'ailleurs mieux se réconforter en prenant des petites portions fréquentes qui alourdissent moins l'estomac.

Quelques observations aussi concernant l'habillement: des variations sont nécessaires, suivant la température extérieure. Mais il faut adopter comme règle que mieux vaut être trop vêtu que le contraire. La chaleur est surtout nécessaire aux muscles des jambes, des bras et des épaules (nuque comprise). Des sous-vêtements longs en laine, ainsi qu'une éventuelle protection de la nuque également en laine, répondent le mieux aux exigences. Il est très important que la région de la nuque soit bien protégée, car les crampes qui ne manquent pas de s'y produire par le froid peuvent provoquer un affaiblissement de la musculature des bras. Un bonnet est recommandé, surtout lorsqu'il neige ou qu'il vente. Les gants préservent contre les fastidieuses ampoules (même par temps chaud). Lorsque la température est au-dessus de zéro, donc lorsque la neige est mouillée, il est avantageux de porter une protection en caoutchouc sur les chaussures, cela évitera de devoir marcher pendant des heures dans des chaussettes humides. Les «fondeurs» dont les yeux sont sensibles (aux effets du soleil et du vent!) se muniront de bonnes lunettes (Lors du dernier Marathon de l'Engadine, plusieurs cas de conjonctivites ont dû être traités!).

C. Conclusions

Les marches populaires à ski sont des compétitions sportives de grande valeur et dont l'importance est indéniable. Pour de nombreux coureurs, elles servent de test pour leur condition physique du moment et de point de repère pour leur niveau d'entraînement. Cet aspect devrait retenir encore davantage l'attention des organisateurs de telles marches populaires à participation massive: aussi longtemps qu'une marche se dispute contre la montre et avec classement individuel, aussi longtemps faudra-t-il mettre à disposition des parcours corrects (2 à 3 traces sur toute la distance). Les passages étroits contraint à une halte, l'impossibilité de dépasser à cause de pistes surchargées, provoquent non seulement une rupture du rythme de la foulée du coureur, mais sont aussi néfastes pour son esprit compétitif. A ce point de vue, tout n'est pas encore parfait partout! Bien entendu, la discipline des concurrents laisse aussi souvent à désirer. Parviendra-t-on une fois à obtenir aussi pendant une marche populaire à ski qu'un participant cède le passage dès qu'un concurrent exprime son intention de dépasser? Autre chose encore qui permet d'évaluer les prestations: le classement des «fondeurs» par catégories d'âges. Jusqu'à dernièrement, un mode de classe-

ment fort sage était usuel, équitable également envers les participants plus âgés (seniors 1, 2, 3 et 4). Mais si tout à coup tous les seniors de plus de 32 ans doivent concourir dans une seule et même catégorie, l'attrait d'une confrontation à armes égales manquera aux plus âgés. Bien sûr, on part de l'idée qu'il est plus important de participer que de gagner. Mais on oublie de tenir compte de l'amour-propre de nombreux concurrents, pour qui il importe non seulement d'être de la partie, mais encore de réaliser un bon temps et d'obtenir un bon classement. Cependant, c'est une importance à laquelle il est aussi quelquefois attaché trop de poids par rapport aux prestations que certains concurrents sont capables de fournir. Et cet aspect de la compétition ne doit pas laisser indifférent le médecin sportif. Si déjà on a tendance à accorder désormais davantage de responsabilité aux concurrents en ce qui concerne leur propre santé, il faut aussi prévoir des conditions leur facilitant cette responsabilité. Dans un certain sens, il en va de même pour les contrôles sanitaires périodiques recommandés par les médecins aux sportifs s'adonnant à la compétition. Pour la plupart des compétiteurs sportifs, les contrôles médico-sportifs sont encore facultatifs. Il n'est donc pas étonnant que les contrôles sanitaires déclarés obligatoires pour le Marathon de l'Engadine soulèvent parfois quelques critiques. Certains estiment que c'est là une mesure purement formelle, une sorte de couverture, pour les organisateurs, en cas d'incidents (déficiences cardiaques, troubles de circulation sanguine, aggravation de maladies latentes, etc.). Ils s'en réfèrent à la pratique adoptée à l'étranger, où aucun contrôle sanitaire préliminaire n'est exigé, même pas pour les marches populaires de plusieurs heures (par exemple celle de Vasa, 86 km). Mais quelques observations s'imposent: le Marathon de ski de l'Engadine est l'unique épreuve du genre qui se dispute en Europe à une altitude moyenne de 1800 m. Du fait que la plupart de concurrents viennent de la plaine, leurs organes de circulation sanguine sont soumis à des exigences accrues. Ces exigences peuvent avoir de lourdes conséquences lorsque le corps est insuffisamment préparé (manque d'entraînement), mais aussi en cas d'indispositions passagères (légers refroidissements, convalescence) ou encore en cas de maladies latentes, ignorées par les concurrents. Nous admettons cependant volontiers que les deux premiers groupes cités ne pourront pas être décelés par un contrôle médical d'aptitude physique. Un manque d'entraînement ne pourra certes pas être compensé par une attestation d'excellente santé. Par ailleurs, il n'est pas possible non plus d'examiner plusieurs milliers de concurrents au moment du départ pour vérifier leur état de santé momentané. Ainsi, il ne reste que le troisième groupe, soit le décèlement de maladies latentes, ou d'états de santé déficients, dont les intéressés n'auraient pas connaissance (comme par exemple: pression trop élevée, troubles cardiaques, diabète, maladies des reins, etc.). Ainsi, les «fondeurs» qui s'adonnent à la compétition devraient, dès l'âge de 35 à 40 ans, se soumettre une fois par année à un contrôle médico-sportif, de préférence en automne, avant le début de la saison des compétitions.

Ce petit test d'aptitude physique n'est pas une garantie absolue contre les préjudices pouvant résulter de la pratique du sport, mais il est une condition essentielle à remplir avant l'accomplissement d'un entraînement sportif plus ou moins intensif en vue d'une compétition.

Considéré sous cet angle, le contrôle médico-sportif obligatoire n'est donc plus tellement rébarbatif. La santé est notre richesse la plus précieuse! Une activité sportive est le meilleur moyen de l'entretenir!