

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: 35 (1978)

Heft: 2

Rubrik: Divers

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

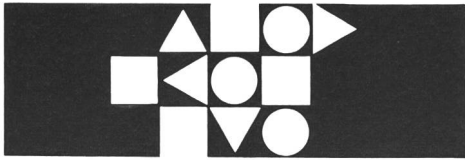
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 03.05.2026

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



L'extraordinaire moteur des champions fonctionne à plusieurs carburants...

Lorsque Michel Broillet arrache 172 kilos ou quand Merckx et les autres se «défontent» dans un col, il se passe en eux quelque chose d'extraordinaire: une formidable usine chimique se met automatiquement en marche et leurs muscles deviennent de véritables laboratoires où se déroulent d'étonnants échanges. Car l'effort musculaire est le produit d'une chaîne extrêmement complexe de réactions savamment et minutieusement dosées.

Comme une voiture, le muscle a besoin de carburant pour fonctionner. Et même de plusieurs carburants: le phosphore, les graisses, les matières azotées (protides), le glucose. Mais, première merveille du moteur musculaire, il est capable de choisir et de doser son ou ses carburants en fonction du travail qui lui est demandé: ainsi, le phosphore est plus spécialement utilisé au cours d'un effort bref et rapide alors que la force pure puise dans les réserves de protides. L'endurance, qui est l'aptitude, la faculté de poursuivre longtemps un effort peu intense, consomme plus spécialement des graisses. Enfin le glucose sera, sous forme de glycogène, le combustible de base du travail de résistance primordial dans la plupart des disciplines sportives puisqu'il s'agit de l'aptitude à soutenir un effort intense.

Le moteur à oxygène...

Le glycogène est donc le carburant essentiel de tous les «messieurs Muscle» héros de nos stades. Or, et c'est là la seconde merveille du système, ce glycogène – comme d'ailleurs les autres combustibles musculaires – ne se contente pas de faire fonctionner la machine, après utilisation il se régénère automatiquement et cela à partir de ses propres déchets.

C'est un peu comme si une voiture consommant de l'essence dont la quantité serait limitée par la contenance de son réservoir pouvait en refabriquer à partir de ses gaz d'échappement. Formidable pas vrai! Et bien, au terme d'un processus biochimique fort complexe, le glycogène se reconstitue automatiquement à partir de l'acide lactique, déchet de la combustion musculaire. Mais, ce «miracle» ne se produira que s'il y a apport suffisant d'oxygène.

Si tel est le cas, le ravitaillement en carburant glycogène sera normalement renouvelé tout au long de l'effort et il ne subsistera que peu ou pas d'acide lactique dans le muscle. Dans le cas contraire, cet acide lactique va au contraire s'accumuler dans les tissus musculaires... et le moteur aura des ratés. Or, dans ce domaine les ratés, ça s'appelle tout simplement la fatigue.

Un réservoir (presque) inépuisable

Le ravitaillement maximum des muscles en oxygène est donc primordial et c'est pourquoi l'entraînement de base de tout sportif porte sur la respiration, le développement et la bonne utilisation du volume pulmonaire ainsi que sur l'adaptation du système cardio-vasculaire chargé d'acheminer l'oxygène jusqu'au muscles.

Simultanément et en retour, l'appareil cardio-respiratoire sert aussi à évacuer un autre déchet du fonctionnement musculaire: le gaz carbonique. Mais, quel que soit l'entraînement d'un athlète il se trouvera, à un moment ou à un autre, limité dans ses possibilités d'alimentation en précieux oxygène.

Selon certaines études, un cent mètres couru dans les temps mondiaux nécessiterait normalement la consommation d'environ 7,02 litres d'oxygène, ce qui correspond à l'inhalation de 35 litres d'air. Or il n'est pas possible à un sprinter d'inspirer une telle quantité en dix secondes! Autre exemple: en natation, l'oxygénation se trouve forcément limitée du seul fait que le nageur ne peut inspirer que très brièvement hors de l'eau. Dès lors, l'entraînement aura donc aussi et surtout pour but d'adapter le muscle à fonctionner en manque d'oxygène. Il devra développer la résistance à la fatigue et stimuler la constitution d'une réserve de glycogène dans laquelle le muscle puisera lors de l'intense effort qu'on lui demandera en compétition.

Pour ce faire, l'entraîneur va exploiter cette autre remarquable faculté de la machine humaine: après chaque effort, le temps de récupération permet à l'athlète de reconstituer son stock de combustibles musculaires ce qui, en soi, est déjà remarquable. Mais il y a mieux: la période de récupération se trouve suivie par une autre, dite de surcompensation, au cours de laquelle le stock va même dépasser son niveau initial avant d'y redescendre.

On comprend aisément que si on fait alterner successivement effort, repos puis reprise de l'effort pendant la période de surcompensation et ainsi de suite on parviendra progressivement à augmenter, dans certaines limites, les réserves de matières énergétiques.



Ainsi le muscle entraîné, selon ce principe, avec des exercices de vitesse s'enrichira en phosphore, le muscle travaillé en force s'enrichira en protides, le muscle travaillé en endurance gagnera des corps gras et le muscle travaillé en résistance verra croître ses réserves de glycogène.

Pour sprinter

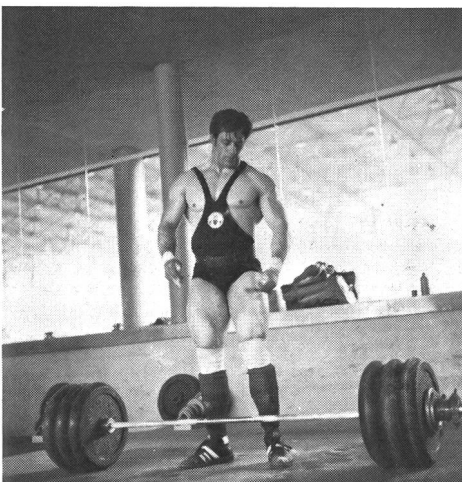
Aujourd'hui un tel type d'entraînement – connu globalement sous le nom d'interval-training – est couramment pratiqué notamment en athlétisme et en natation. C'est lui, par exemple qui permettra à un coureur de démarrer à un rythme supérieur à celui de la course, «d'encaisser» les changements d'allure, de sprinter... Contrairement à l'entraînement classique en endurance pure (parcours de longues distances à allure modérée avec apport suffisant d'oxygène) l'interval-training se caractérise par l'alternance d'efforts plus intenses mais courts et de périodes de récupération elles aussi assez brèves.

A partir de là, chaque entraîneur dose le travail de ses poulains en fonction de la combinaison d'efforts qu'ils doivent fournir (par exemple: force-résistance pour les skieurs de fond, les cyclistes, les rameurs, force et vitesse mais dans des proportions différentes pour les sauteurs ou les haltérophiles).

En réalité, les deux formes d'entraînement sont complémentaires, le travail en endurance pure restant la base de la préparation principalement chez les jeunes sportifs. Bien entendu, l'alimentation joue également un rôle très important dans la constitution et l'entretien des réserves énergétiques de l'athlète.

Le muscle est un extraordinaire moteur dont les performances n'ont pas cessé de croître principalement parce que, au fil des années, on a mieux compris sa «carburant». Aujourd'hui, le biologiste, le médecin sportif, l'entraîneur doivent collaborer pour améliorer encore son rendement... mais sans recourir à certains «additifs» capables de produire momentanément des résultats spectaculaires mais dangereux à plus ou moins long terme pour la magnifique machine – corps et esprit – qu'est l'athlète.

par J.-C. Orcel, «Tribune de Genève»



La physiologie au service de la compétition

Les facteurs limitant l'endurance humaine et les techniques d'amélioration de la performance avaient été choisis pour thèmes d'un important colloque de physiologie médico-sportive, réuni récemment à Saint-Etienne. Parmi les invités figuraient les meilleurs physiologistes américains et scandinaves, pays où ce secteur de la médecine sportive est le plus développé.

Trop longtemps, cette médecine s'est essentiellement limitée en France aux soins à apporter aux blessures liées aux activités sportives. Les recherches entreprises dans les pays scandinaves depuis quelques dizaines d'années ont démontré que le médecin sportif pouvait ne pas se contenter de «réparer» le moteur humain mais aussi chercher à améliorer son rendement et sa «carburation».

Au moment où les problèmes de dopage sont plus que jamais à l'ordre du jour, il est intéressant de connaître ce que les meilleurs physiologistes proposent pour réussir des performances de façon plus naturelle et, surtout, moins dangereuse. En plus des médecins sportifs français et étrangers, de nombreux entraîneurs nationaux ou de clubs assistaient au colloque. Certains ont été déçus de ne pas obtenir d'emblée quelques «recettes-miracles». Les expé-

riences des physiologistes américains et scandinaves n'ont pas pour but de «fabriquer» des champions mais d'étudier de manière plus générale les conditions et les impératifs de l'effort physique. Leurs résultats devront encore être discutés et analysés en commun par des médecins sportifs et des entraîneurs pour pouvoir en tirer des enseignements pratiques appliqués aux diverses disciplines.

La «V.O2 max.», clé des performances

Auteur du Manuel de physiologie de l'exercice musculaire – le document de base de cette science – et précurseur de l'entraînement fractionné, le professeur Astrand, de Stockholm, a abordé, en ouverture du colloque, «le transport de l'oxygène et les facteurs limitant». Il a fait part de ses expériences sur la consommation maximale d'oxygène (V.O2 max.). Tout effort réclame une énergie obtenue grâce à l'oxygène qui déclenche le processus métabolique de libération d'énergie par oxydation du glucose. L'énergie fournie est donc proportionnellement liée aux possibilités de consommation d'oxygène. Cette consommation maximale d'oxygène varie selon les individus (sexe, poids, taille, etc.), et en fonction de facteurs externes (mode de vie, entraînement, environnement, température, altitude, etc.). La consommation maximale d'oxygène peut ainsi être améliorée par

l'entraînement physique. Le professeur Astrand l'a mesurée sur un sujet «moyen». Après vingt jours passés immobile au lit, la V.O2 max. de cet homme était de 1,74 litre par minute. Après deux jours d'une vie sédentaire, elle atteignait 2,52. Après cinquante jours d'entraînement physique, elle était de 3,4; c'est-à-dire qu'elle avait doublé par rapport à la première phase de l'expérience.

Le procédé de prélèvement sanguin permet aussi un accroissement spectaculaire de la V.O2 max. Après avoir retiré 800 millilitres de sang à un athlète, le professeur Astrand a expérimenté que celui-ci avait retrouvé son taux normal d'hématies au bout de trente jours. Quand il lui réinjecta alors le sang prélevé, il put constater une augmentation importante de la V.O2 max., et par là même, des performances de l'athlète. Si l'oxygène déclenche et entretient le processus métabolique de libération d'énergie, les combustibles nécessaires sont principalement le glycogène et les lipides. Le professeur Gollnick, de l'Université de l'Etat de Washington, a abordé ce thème en traitant de «l'influence de l'effort et de l'entraînement sur le stock de glycogène intramusculaire et sur la mobilisation des acides gras libres».

Le glycogène, c'est-à-dire les réserves de glucose, stockées dans le foie et les muscles, se révèle un facteur important pour la poursuite de l'effort maximal. Il améliore l'endurance mais non la vitesse. Il peut surtout permettre de maintenir une cadence et surtout de la prolonger au maximum, voire de trouver les ressources pour sprinter en fin de parcours. On mesure son importance pour les athlètes participant à des épreuves de fond, mais aussi pour certains sports collectifs, où des expériences ont montré – notamment en football – que les niveaux de mobilité et de vitesse sont plus élevés pour une équipe dont les joueurs ont d'importantes réserves de glycogène.

Lors d'un effort intense (supérieur à 75 pour cent de la V.O2 max.), les expériences démontrent que la majorité des substrats énergétiques utilisés sont les hydrates de carbone. Or, dans ces conditions, ce stock s'épuise rapidement et devient même nul après quatre-vingt-dix minutes. Ces réserves de glycogène peuvent être améliorées de deux façons: par l'entraînement, qui a une influence sur la teneur des muscles en glycogène, ou grâce à un régime alimentaire approprié, appelé, «régime dissocié scandinave». Les travaux des physiologistes scandinaves ont démontré que si, avant une compétition importante, on réalise un effort intense assurant l'épuisement total du stock de glycogène, suivi d'une alimentation basée presque exclusivement sur des hydrates de carbone, on obtenait un accroissement notable des réserves glycoliques. Cette pratique de «vidange» a pour avantage de stimuler l'organisme, mais sa complexité exige la surveillance d'un médecin compétent, voire d'un diététicien.



Le régime dissocié scandinave

Ce régime dissocié scandinave est utilisé avec profit par de nombreux coureurs ou skieurs de fond. Le Kényan Kimombwa, étudiant à l'université de Washington et nouveau recordman du monde du 10 000 mètres, suit un tel régime mis au point par le professeur Gollnick. En France, les équipes nationales de ski de fond, de course d'orientation, de cyclisme et d'athlétisme commencent à l'appliquer. Une expérience avait été tentée par le docteur Poty, avec les footballeurs stagiaires de l'Association sportive de Saint-Etienne. Ses résultats n'avaient pas été jugés assez probants, compte tenu des problèmes posés. Le rôle des liquides durant l'effort physique et les conséquences de l'exercice de longue durée sur l'hydratation de l'organisme ont successivement été abordés par le docteur Costill, président du collège américain de médecine sportive, et par le docteur Flandrois de l'UER de médecine de Lyon.

On mesure toute l'importance du rôle des liquides quand on sait que 20 pour cent seulement de l'énergie produite par l'organisme est transformée en énergie mécanique. Les liquides absorbent et évacuent les 80 pour cent d'énergie dégagée en chaleur. Contrairement aux automobiles, ce système de refroidissement par eau ne fonctionne pas en circuit fermé mais se termine par évaporation.

Le docteur Costill a ainsi mesuré que cette perte d'eau peut atteindre 5 à 6 kilos pendant un marathon. Pour un exercice d'une durée de trente minutes à deux heures, la déshydratation est voisine de 3 pour cent du poids du corps, ce qui entraîne certaines conséquences. Le système cardio-vasculaire se voit imposer une surcharge de travail. Le rythme cardiaque augmente de même que la température du corps. La consommation maximale d'oxygène diminue alors. Pour une déshydratation de 4 pour cent du poids du corps, le rendement de l'organisme est réduit de 40 pour cent, si la température ambiante est de 10° C, et ce pourcentage atteint même 60 pour cent dans un environnement de 40° C.

Afin de prévenir et de limiter ces conséquences, il est nécessaire de consommer un fluide rapidement absorbable au cours d'un effort prolongé. La nature, la température et le volume de la solution ont leur importance. L'eau pure, ou légèrement glucosée, est plus vite assimilée. Un liquide froid stimule l'estomac. Il est d'autre part important de maintenir un volume de fluide constant dans l'estomac.

L'idée serait donc d'absorber 150 millilitres tous les quarts d'heure pendant une compétition. A l'occasion d'un effort de longue durée, le docteur Costill a, d'autre part, pu mesurer que la perte des sels minéraux (potassium, magnésium) ne dépassait jamais 2 à 3 pour cent de la réserve totale dont dispose l'organisme. Il est donc utile de les inclure dans les boissons absorbées pendant l'effort: une nourriture normale en assure une fourniture suffisante.

Le professeur Hermansen, de l'institut de physiologie du travail d'Oslo, a fait part de ses re-

cherches sur les «facteurs limitants durant un effort maximal de courte durée». Selon lui, l'élévation du taux d'acide lactique dans le muscle fait chuter le pH de ce muscle et explique l'apparition de la fatigue. Le physiologiste norvégien a démontré que la poursuite d'un exercice après épuisement raccourcit la période de récupération parce que le taux de lactate diminue alors plus rapidement. Il a pu calculer que cette récupération était maximale si l'athlète continuait à courir à environ 60 pour cent de sa V.O2 max., ce qui correspond à une course relâchée. Il recommande ce mode de récupération aux athlètes ayant plusieurs courses (sprint, 400 ou 800 mètres) à effectuer à intervalles plus ou moins rapprochés, dans une même journée.

La physiologie médico-sportive ne se limite pourtant pas à la recherche de l'amélioration des performances. Elle peut aussi servir à la détection des futurs champions. Ainsi, le docteur Saltin, de l'université de Copenhague, a fait le point des recherches sur les fibres musculaires. Grâce à la technique de la biopsie mise au point par le Suédois Bergstrom, on peut aujourd'hui étudier les fibres musculaires aux différents stades de l'effort ou du repos. Ces fibres musculaires sont de deux natures; les fibres à contraction lente et celles à contraction rapide. Les sprinters, par exemple, possèdent une majorité de fibres à contraction rapide alors que, au contraire, les coureurs de fond ont une majorité de fibres à contraction lente. Les recherches permettent de déterminer les modifications apportées par l'entraînement, la diététique, la musculation, etc., sur la nature et le nombre des fibres.

Les sportifs étant donc déterminés de façon génétique, il serait dès à présent possible de détecter les champions dès l'enfance ou l'adolescence, pour les orienter vers la discipline dans laquelle ils peuvent réussir. De telles méthodes de dépistage, qui nécessitent des moyens financiers et en matériel considérables, auraient déjà été utilisées en Allemagne de l'Est.

Sans doute le sport perdra-t-il beaucoup de sa poésie, le jour où on retirera au plus grand nombre d'adolescents le droit de rêver à de futurs exploits sportifs. Peut-être parce qu'il en mesure le danger, le professeur Astrand a cru bon de rassurer son auditoire en insistant sur l'interdépendance des paramètres physiologiques, en grande partie innés, de l'entraînement et de la technique, éléments acquis, et des facteurs psychologiques à la fois héréditaires et circonstanciels. Toute performance dépend de trois éléments indispensables:

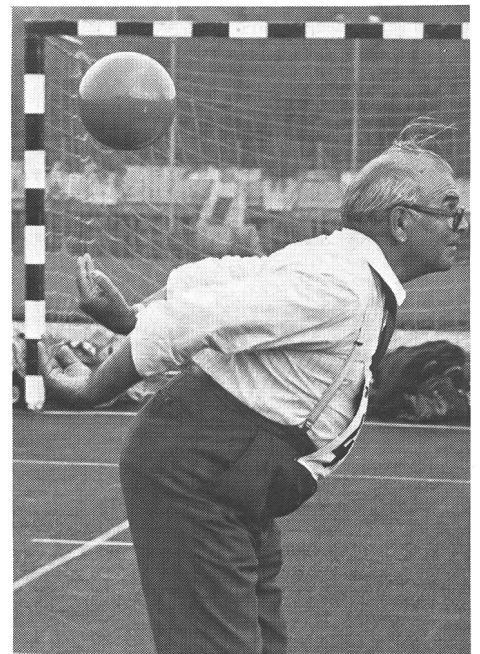
- La production d'énergie;
- La fonction neuro-musculaire;
- La motivation psychologique

«Comme physiologiste, je classerais ces trois éléments dans cet ordre d'importance. Mais si j'étais psychologue, ironise le professeur Astrand, ce sont sans doute les facteurs psychologiques que je classerais en premier...»

par Gerard Albouy «Le Monde», Paris

La gymnastique pour personnes âgées

La gymnastique pour personnes âgées remporte un succès grandissant. Dans notre pays l'organisation des premiers cours remonte à une dizaine d'années. Le GGGA (Groupement genevois pour la gymnastique des aînés) célèbre récemment cet anniversaire par une grande fête de gymnastique: 500 participants ayant dépassé la soixantaine se dépensaient allègrement devant un public admiratif. Aujourd'hui dans le canton de Genève 80 groupes fonctionnent déjà et il ne se passe pratiquement pas un mois sans qu'un nouveau cours soit ouvert.



La gymnastique pour personnes âgées répond à un besoin profond. Le manque d'activité et ses conséquences sont le grand ennemi à partir d'un certain âge. On peut donc calculer les bienfaits de rester souple le plus longtemps possible. Par des exercices appropriés qui font travailler toutes les articulations, chacun peut éviter toutes sortes de maux propres à un vieillissement prématuré. La perte de la motricité mène presque fatalement à l'isolement, au repli sur soi-même et parfois à la dépression. De même un traumatisme, telle la perte d'un conjoint ou une maladie, se traduit très souvent par un ralentissement puis une cessation de toute activité et finalement par l'impossibilité de se mouvoir.

La gymnastique, par une action préventive ou rééducative, permet d'échapper à ce cercle vicieux dramatique. Ses effets se situent aussi bien sur le plan physique que moral: l'impor-

tance qu'un individu accorde à une douleur est d'autant plus grande qu'il est seul et sans activité. L'émulation rencontrée dans un groupe lui évite de s'apitoyer par trop sur lui-même. Les monitrices des cours ont pu noter les effets, après quelques mois, d'une seule heure de gymnastique par semaine: des personnes qui n'osaient presque plus sortir de chez elles, qui craignaient la circulation, retrouvent confiance en elles, les réflexes s'améliorent, la mémoire se développe à nouveau...

La mise au point d'une méthode suisse

Les premiers cours organisés à Genève par CSP et CARITAS avaient pour but de faire sortir de chez elles des dames qui manquaient d'occasions de rencontres. De prétexte à renouer des contacts la gymnastique est pourtant devenue progressivement la chose essentielle pour les participantes. Une fédération des groupes cantonaux pour la gymnastique des aînés a été créée afin de donner aux cours l'infrastructure nécessaire à un enseignement qui atteigne le mieux possible les buts visés.

Les fondements scientifiques pour une gymnastique spécifique aux personnes âgées nous ont été donnés par les pays nordiques qui ont une avance certaine dans ce domaine. Une méthode proprement suisse qui intègre l'expérience de ces dernières années dans notre pays a finalement été élaborée par le comité technique de la fédération: les mouvements, le rythme, le dosage et la progression des exercices y sont indiqués afin de permettre aux monitrices de construire une leçon vraiment utile. Celles-ci suivent un cours de formation de 15 jours, qui est complété par un recyclage annuel.

La plupart des cours s'adressent à des personnes indépendantes. Pourtant plusieurs monitrices donnent depuis quelques années des cours dans les pensions pour personnes âgées, lesquelles sont souvent handicapées. Les résultats obtenus jusqu'à présent sont plus qu'encourageants. Les exercices peuvent aider à réadapter, ce qui complète l'action du médecin, du psychologue, de l'ergothérapeute. Beaucoup de pensionnaires de ces maisons se sont persuadés que certains mouvements leur étaient interdits, comme par exemple se coiffer seuls. La monitrice de gymnastique, à force de patience, de gentillesse, arrive souvent à faire des miracles peut-être aussi parce qu'elle est une visiteuse qui vient divertir un instant la vie monotone de ces gens.

Gymnastique et loisir

Si les problèmes de la vieillesse se posent aujourd'hui avec autant de complexité, c'est que la société moderne a attendu trop longtemps pour les regarder en face. Aujourd'hui il faut enfin ouvrir les yeux. La retraite, cette prétendue récompense de toute une vie de travail se transforme souvent en punition et désespoir au moment où elle est atteinte. L'aïeul, autrefois respecté, écouté, même vénéré, a perdu progressivement sa place dans une société où l'individu n'est valorisé que par son rôle économique. Un

problème social est né qu'il s'agit de résoudre. Les regards se tournent alors vers l'Etat.

Pourtant le secteur privé s'intéresse aujourd'hui à nouveau au 3e âge. Toujours plus nombreux sont ceux qui, parmi les plus de 60 ans, accèdent à une retraite confortable. Cela représente un marché à conquérir, principalement pour l'industrie du tourisme et des loisirs qui cherche des débouchés en période de récession. Or, par le biais de son accession à la consommation, le 3e âge oblige la société à revoir son attitude vis-à-vis de ses «vieux».

D'emblée on peut voir dans la gymnastique plus qu'un simple loisir proposé aux personnes âgées. Les pionniers de ces cours avaient et ont encore des motivations sociales et non pas commerciales. Les responsables des groupements cherchent à répondre à des besoins réels et non pas à les susciter artificiellement. Enfin le contenu des cours reste l'objet d'une recherche permanente.

En effet il y a gymnastique et gymnastique. Beaucoup d'aînés ont gardé de leur jeunesse le souvenir d'exercices virils, pour ne pas dire militaires, visant à discipliner et endurcir le corps. Les performances qu'on peut demander à l'adolescent ne sont pourtant plus possibles ni même souhaitables à partir d'un certain âge. Dans un livre qui est devenu un best-seller: «Le corps a ses Raisons», Thérèse Bertherat expose une nouvelle conception de la gymnastique, une «anti-gymnastique», en démontrant les conséquences souvent néfastes pour le corps des pratiques traditionnelles.

Sans s'aligner sur ces théories, la méthode suisse à l'usage des aînés tient compte de ces critiques: ne pas seulement faire travailler les différentes parties du corps séparément, mais améliorer la coordination entre elles pour rechercher le bien-être physique. Ne pas vouloir à tout prix la fatigue, mais plutôt la détente. Les cours se déroulent ainsi souvent en musique, en dansant, et toujours dans la bonne humeur...

Il n'est jamais trop tard...

Redécouvrir son corps, c'est retrouver le bien-être mais aussi quelque chose dont on a été privé, par l'éducation, le travail, les conventions sociales. Car les conditionnements et les interdits se traduisent toujours par des blocages corporels. Ce n'est pas un hasard si les féministes s'adonnent souvent à des techniques visant à libérer leur corps. Ce n'est pas non plus un hasard si les cours de gymnastique des aînés sont fréquentés jusqu'ici par 95 pour cent de femmes. Nombreuses sont celles qui, en se retrouvant dans les cours ont eu enfin l'occasion d'échapper à des années de routine qui les avaient maintenues au foyer. Car une bonne partie de ces femmes, de condition modeste, ont appartenu à cette «génération sacrifiée» qui a connu deux guerres, la grande crise, et qui ont conservé encore bien plus tard des habitudes de privation. Incapables de bien profiter de la vie, parce qu'on leur avait inculqué avant tout les valeurs de renoncement, de dévouement, d'économie, elles découvrent aujourd'hui qu'il est

possible d'être gai, de s'amuser... Certaines de ces femmes venant de la campagne n'avaient jamais dansé.

Quant au peu de succès de ces cours auprès des hommes, peut-être s'explique-t-il par une réaction de pudeur ou d'«honneur» masculin qui les empêche de s'intégrer à des cours presque exclusivement fréquentés par des femmes. Mais surtout l'homme a d'autres possibilités de contacts pour rompre son isolement que sa compagne n'a pas: pour ne citer que lui, le café, qui est un espace social important, a été longtemps presque exclusivement réservé aux hommes.



Retrouver la joie de vivre après 60 ans, une utopie? Les monitrices qui animent les cours de gymnastique depuis bientôt dix ans reconnaissent être encore aujourd'hui surprises de la vitalité et de l'optimisme rencontrés chez la plupart de leurs «élèves». Chaque jour elles découvrent un potentiel de qualités qui ne demandent qu'à s'exprimer: qualités de cœur surtout, reconnaissance, générosité et gentillesse, autant d'attitudes qui ne sont presque plus de mise dans la vie «active», réglée par le profit et la compétition. «Notre plus importante découverte, disait une monitrice, est que ces personnes ont beaucoup plus à donner qu'à recevoir et que nous avons beaucoup à apprendre d'elles.»

La retraite, cette rupture arbitraire, se traduit souvent pour l'intéressé par un vide. Vient ensuite une interrogation: Pourquoi vivre? C'est l'heure de la remise en question, déroutante, difficile. Il n'est pourtant jamais trop tard pour sortir de l'ornière, changer, renaître... S'avouer peut-être qu'on a mal vécu, qu'on s'est trompé ou qu'on a été trompé. On ne répond pas à toutes ces questions en faisant simplement de la gymnastique. Mais le succès considérable rencontré par cette activité auprès des aînés montre que le 3e âge veut sortir de la passivité et retrouver dans la société une place dont il a été écarté.

Le corps social tout entier ne peut qu'y gagner car la vieillesse c'est le problème de tout le monde.

par J.-P. Læderach «Coopération», Bâle