

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	36 (1979)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Recherche, entraînement, compétition

### **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**

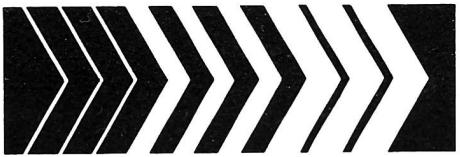
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



# RECHERCHE ENTRAÎNEMENT COMPÉTITION

## Activité sportive durant le week-end

Enquête menée auprès de personnes âgées de 20 à 60 ans de la ville de Zurich en 1975

K. Biener et H. Kutt

Publication de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich (Directeur: dr med. M. Schär)

Adaptation française: Prof. Emile Marmy

### Le problème général

Les maladies dues au manque de mouvement sont, comme tous les médecins le constatent, de plus en plus fréquentes. Ce manque d'activité physique est la cause principale ou indirecte d'un grand nombre d'atteintes physiques et aussi, en progression croissante, de troubles psychiques. Les affections cardio-vasculaires occupent la première place dans le tableau clinique des recherches médicales à ce sujet.

D'après *Reindell* (1960), les maladies de civilisation ont pour cause principale l'inactivité corporelle de l'homme, de plus en plus fréquente dans nos sociétés industrielles. Les progrès de la mécanisation, de l'automation, de la rationalisation, de la motorisation envahissent toujours davantage de secteurs de la vie. D'autre part, l'urbanisation restreint également de plus en plus les contacts que nous avions avec la nature en faisant, par la marche, travailler nos muscles. Les conséquences, nous les devinons sans peine. Par exemple *Ulrich* (1975), dans une étude sur les conscrits, a constaté que 30 pour cent des sujets souffraient de maux plus ou moins constants de la colonne vertébrale, maux dont les quatre cinquièmes ont selon lui, le manque de mouvement pour origine. *Liesen* (1975) est d'avis, quant à lui, que les altérations dégénératives des cartilages et des articulations, dues au manque de mouvement, accélèrent le processus de vieillissement, provoquent l'hypertrophie des muscles et, par suite, une atonie fonctionnelle de tout le système. Il en résulte, entre autres choses, une propension accrue aux accidents.

Du point de vue psychique, l'expérience vécue au jour le jour de cette carence de l'activité physique peut amener dans bien des cas une perte du sentiment de sa propre valeur: d'où, par voie de conséquence, des dépressions et même des pensées suicidaires. Dans le domaine social, il y a danger de voir se restreindre l'espace vital et le réseau des communications avec ses semblables.

Dans le prolongement de ce qui vient d'être dit, il devient normal que l'on attache de plus en plus d'importance à la recherche sur les loisirs. La médecine préventive déploie tous ses efforts pour que les gens utilisent leurs loisirs d'une manière active – dans toute la mesure où cela est possible – et qu'ils acquièrent cette attitude active face aux loisirs comme, en quelque sorte, un réflexe naturel en vue du maintien de leur santé. Les futurologues nous disent qu'aux Etats-Unis la semaine de travail, au tournant de l'an 2000, sera de 28 heures. L'augmentation du temps libre n'est pas seulement le fait de la récession économique. *Bommer* (1969) fait

remarquer justement que l'homme moderne a opéré un glissement axiologique en mettant le sens de sa vie non plus tellement dans le travail que dans le loisir. Mais hélas, il faut bien reconnaître, par ailleurs, que la plupart des gens de nos jours en sont encore à utiliser leurs loisirs d'une manière passive et en purs consommateurs.

*Schelsky* (1957) pense que le travail monotone et répétitif du travailleur moderne, qui laisse peu de place à l'initiative personnelle, tend à rendre ce dernier passif également dans l'occupation de son temps libre. Voilà pourquoi *Riesmann* (1956) a raison de dire que la reconversion vers une attitude plus créatrice ne peut s'opérer que si l'homme arrive à échapper aux besoins factices créés en lui par la société de consommation et s'il leur substitue une prise de conscience critique de ce qui est véritablement profitable à sa santé. Mais pour en arriver là, il y a encore beaucoup de chemin à parcourir, à en juger, à titre d'exemple, par ce que nous apprend *Uhlinger* (1965) dans une étude qu'il a faite sur les activités de loisir des gens de la banlieue bernoise du Tscharnergut.

Le but de la présente étude est de déterminer, sur un échantillon de population établi statistiquement, si et dans quelle mesure les sujets consacrent leurs week-ends à des loisirs passifs. Un autre objectif se trouvait dans notre collimateur: *Buggels* (1963) avait fait cette étonnante constatation que 80 pour cent au moins des gens ont des connaissances très valables sur le mode de vie le plus sain qu'il conviendrait d'adopter pendant le temps libre, mais ils n'en tiennent pas compte en fait, ou fort peu, dans la pratique. Nous voulions, à notre tour, obtenir des informations sur les habitudes de vie des gens et sur leur attitude face au problème de leur propre santé. Enfin, nous pensions que cette étude contribuerait à une meilleure compréhension des motivations de ces derniers en matière de sport, de pratique précoce du sport ou, au contraire, d'abandon de ce type d'activité et qu'elle contribuerait également à mettre en évidence quelques aspects de la relation existante entre la vie professionnelle et l'activité sportive.

Enfin, les résultats obtenus nous aideraient à formuler l'une ou l'autre hypothèse touchant la prévention des maladies consécutives au manque d'activité.

### L'objet propre de cette étude et les questions qu'elle soulève

L'état actuel de la recherche concernant le comportement des gens pendant leur temps de loisir montre que, des trois principaux moments

de temps libre, à savoir le soir après le travail, la période des vacances et les week-ends, c'est cette dernière forme qui a été en définitive le moins étudiée. Rappelons à ce propos que, depuis plus de dix ans, la semaine de cinq jours de travail s'est assez généralisée, pas seulement en Suisse d'ailleurs.

Notre étude a donc pour objet précis la manière dont, chez nous, on passe les week-ends et nous avons choisi à cette fin deux week-ends types, l'un en été et l'autre en hiver. Et voici les questions que nous nous sommes posées au sujet de l'occupation active du temps libre à disposition durant le week-end.

- Les hommes et les femmes se comportent-ils différemment?
- Faut-il faire une distinction entre les gens mariés et les célibataires?
- Faut-il faire une distinction entre les personnes plus âgées et les jeunes?
- Y a-t-il des formes de comportement caractéristiques d'autres groupes que ces derniers?
- Y a-t-il une relation décelable entre la consommation d'alcool et l'usage du tabac durant le week-end?
- Y a-t-il également une relation entre la boulimie et l'activité déployée durant les week-ends?
- Quel effet a l'intérêt que l'on a pour le sport en général sur l'activité sportive elle-même?
- Y a-t-il des sportifs purement passifs qui se bornent à être des spectateurs?
- Quelles sont les répercussions de la situation de travail (tension, travail corporel, travail assis) sur l'activité physique durant le week-end?

A partir de ces questions nous avons formulé les hypothèses suivantes:

- Le temps libre est encore consacré en grande partie à des occupations passives
- Cette affirmation se vérifie autant chez les jeunes que chez les adultes
- Un travail trop pénible pendant la semaine entraîne une diminution de l'activité durant le week-end
- La mise à disposition de places de sport et la proximité de sites propices à la récupération active exercent une influence positive sur le comportement
- L'intime persuasion de la nécessité de faire quelque chose pour la santé exerce une influence analogue
- La pratique du sport avec un partenaire ou en groupe influe favorablement sur les motivations à exercer une activité sportive
- Les occupations et activités de week-end sont, en prédominance, de type familial

## Qui a participé à l'enquête? La méthode utilisée

Nous avons choisi, pour notre enquête, une population de base comprenant des personnes suisses âgées de 20 à 60 ans et habitant la ville de Zurich. Pour qu'elle fût le plus représentatif possible, nous l'avons ventilée, selon la méthode des quotas, en plusieurs classes: sexe, âge (avec un intervalle de cinq ans) et état civil (marié, célibataire). Puis nous avons procédé, dans chacune des catégories précitées, à un échantillonnage au hasard par tirage au sort des personnes destinées à recevoir le questionnaire, en nous servant pour cela du fichier du Contrôle des habitants de la ville de Zurich. Notre échantillon comprenait au total 600 sujets.

Pour la collecte des données, nous avions choisi la méthode du questionnaire écrit envoyé par poste aux intéressés. Cette méthode permet d'atteindre un plus grand nombre de personnes, donc un ensemble plus représentatif que le questionnaire oral semi-standardisé; elle a permis en outre de procéder sans délai à un recensement de tous les sujets, immédiatement après le week-end où avait lieu l'expérience.

Le questionnaire fut envoyé aux intéressés, sans avertissement, à deux week-ends différents, soit les 1 et 2 février 1975 et les 7 et 8 juin 1975. Les questions se rapportaient aux activités exercées durant le week-end. A ces deux dates, il faisait beau, un temps sec, ensoleillé, propice à l'activité sportive. Le premier questionnaire contenait en outre 40 questions subsidiaires relatives aux habitudes de vie, à la profession, à l'état civil, etc. Ce que l'on entendait par «activité sportive» était précisé dans la note introductive. Il s'agissait d'une définition très large comprenant également la marche, la bicyclette, la gymnastique en chambre, la promenade en forêt.

Après un pré-test soumis à douze sujets, on envoia à chacun des participants une lettre d'information au début de l'année. Le choix des deux week-ends devait répondre à deux conditions:

- temps favorable à l'activité sportive
- dates ne coïncidant pas avec les vacances scolaires de la ville de Zurich.

Une seconde lettre et, subséquemment, des appels téléphoniques pour nous enquérir des motivations de ceux qui n'avaient pas répondu au questionnaire, furent gratifiés d'un nombre élevé de réponses. Sur les 600 questionnaires envoyés, 371 (62 pour cent) nous furent rentrés, dont 320 (53 pour cent) contenaient des données exploitable. La participation à l'intérieur de chaque catégorie fut la suivante: 49 pour

Tableau 1

## Conditions météorologiques durant les deux week-ends où l'enquête fut menée

### Le samedi 1er février 1975

Temps: haute pression, couvert à nuageux, aucune précipitation  
Baromètre: 962,0  
Température (à 13 h.): +4°C  
Humidité de l'air (à 13 h.): 75%

### Le dimanche 2 février 1975

Temps: haute pression, ensoleillé, légèrement nuageux  
Baromètre: 963,8  
Température (à 13 h.): +5°C  
Humidité de l'air (à 13 h.): 65%

### Le samedi 7 juin 1975

Temps: haute pression, beau, sans nuages  
Baromètre: 955,1  
Température (à 13 h.): 19°C  
Humidité de l'air (à 13 h.): 35%

### Le dimanche 8 juin 1975

Temps: haute pression, beau, légèrement nuageux le soir  
Baromètre: 952,3  
Température (à 13 h.): 20°C  
Humidité de l'air (à 13 h.): 40%

cent chez les hommes, 57 pour cent chez les femmes, 58 pour cent chez les gens mariés, 49 pour cent chez les célibataires. Quant aux réponses téléphoniques, elles se présentaient comme suit: les trois cinquièmes des appelés n'avaient aucun intérêt pour le sport, un cinquième d'entre eux n'avaient pas le temps d'en faire, l'autre cinquième était absent et, enfin deux personnes s'avouaient franchement hostiles au sport.

### Remarques critiques sur la méthode.

On peut trouver insuffisant le choix de deux week-ends seulement et qui, au surplus, étaient favorisés d'un temps propice à la pratique du sport. On ne saurait, à partir de deux cas, tirer des conclusions valables pour toute l'année. Une étude longitudinale s'étendant à l'année entière donnerait des résultats statistiquement plus solides. Autre réserve à faire: le pré-test a mis en évidence la tendance des sujets interrogés à répondre à l'optatif, c'est-à-dire ce qu'ils auraient aimé faire plutôt que ce qu'ils ont fait, par exemple concernant le temps consacré au sport ou passé devant le téléviseur durant le

week-end. Mais il n'est pas certain que la méthode de l'interview orale eût apporté une plus riche moisson de données. Ceux qui n'ont pas voulu répondre au questionnaire étaient vraisemblablement, en majorité, des gens ne pratiquant pas le sport: les raisons qu'ils ont fournies pour leur refus de collaborer à cette enquête confirment cette hypothèse. A cause de cela aussi, les chiffres doivent être interprétés avec une certaine réserve. Par ailleurs, nous avions bien précisé, tant dans la lettre d'information que dans la notice de l'enquête, que les réponses des non sportifs étaient aussi importantes pour la réussite du test que celles des sportifs. Enfin, le pré-test a montré que certains ont vu dans le questionnaire une invitation à faire davantage de sport. Des réflexions telles que: «On devrait certainement en faire plus» en témoignent. Et, pour finir, les conversations téléphoniques ont relevé très clairement que, mis à part les deux adversaires inconditionnels du sport, tout le monde était disposé à participer à l'enquête dans un esprit coopératif.

## Les résultats

### Organisation des loisirs durant les week-ends

Le tableau 2 donne l'inventaire des diverses activités auxquelles se sont livrés les sujets de l'enquête durant leurs deux week-ends, celui d'hiver et celui d'été. Ces activités, nous les avons réparties en deux catégories: les occupations actives et passives.

Les sujets plus âgés (entre 40 et 60 ans) ont été trois fois plus nombreux que les plus jeunes

Tableau 3 (n = 320)

Question: «Quelle activité sportive avez-vous pratiquée durant le dernier week-end?» (réponses multiples en % de tous les sportifs)

Faisant du sport: 100%	Février Samedi	Dimanche	Juin Samedi	Dimanche
Marche, promenade	60	78	60	76
Gymnastique	16	8	10	6
Natation	8	5	10	11
Parcours Vita	6	3	9	5
Ski	8	8	0	0
Ski de fond	3	3	0	0
Cyclisme	0	3	8	5
Tennis	3	0	3	2
Autres	6	7	7	7
(en % de toutes les réponses)	56	27	54	31

(entre 20 et 40 ans) à faire du jardinage; en revanche, les plus jeunes furent deux fois plus nombreux à choisir la danse. Comme on pouvait s'y attendre, la lecture occupe une plus grande place l'hiver, de même que les visites, le jardinage étant durant les frimas, presque inexistant. Mais cela mis à part, les différences entre les saisons sont assez peu sensibles. La journée du samedi est consacrée principalement aux occupations domestiques, tandis que celle du dimanche on l'emploie à faire une sortie.

### Le sport durant les week-ends

Quant à la pratique sportive proprement dite durant le week-end, l'enquête n'a relevé

aucune différence significative entre l'hiver et l'été: ce qui varie ce sont, évidemment, les genres de sport.

Par ailleurs, le dimanche, 71 pour cent des sujets par rapport à 45 pour cent les deux samedis, se livraient à des activités physiques, différence qui est statistiquement significative ( $\text{Chi carré} = 10,1$ ). A remarquer toutefois que, pour ce qui est de la natation, aucune différence significative n'est apparue entre les deux saisons, les piscines couvertes étant fréquentées également en hiver.

Entre les sexes, une grande différence en ce qui concerne les parcours Vita: ils ont la faveur du 21 pour cent des hommes, mais seulement du 7 pour cent des femmes ( $\text{Chi carré} = 10,8$ ). Ces dernières se rattrapent dans le secteur de la marche et de la promenade: 78 pour cent contre 57 pour cent pour les hommes. Le tennis est apparu comme un sport presque exclusivement masculin, alors que la gymnastique avait la préférence de ces dames.

Quant aux classes d'âge, aucune différence significative n'a été relevée pour la natation, le parcours Vita, la navigation à voile, le football, mais les anciens ont une préférence beaucoup plus marquée pour la marche que les jeunes.

### Durée de l'activité sportive

Pendant le week-end du mois de juin, on consacra en moyenne 125 minutes au sport et seulement 117 minutes pendant celui du mois de février, différence qu'il ne fut d'ailleurs pas possible de déterminer statistiquement avec précision. Durant les deux dimanches, le temps consacré au sport a été de 129 minutes et de 109 minutes seulement durant les deux samedis. Les hommes ont montré plus d'endurance (125

Tableau 2 (n = 320)

Question: «Qu'avez-vous fait en détail durant le dernier week-end?» (réponses multiples en %)

	Février Samedi	Dimanche	Juin Samedi	Dimanche
<b>1. Travail professionnel</b>	18	11	15	7
<b>2. Occupations actives:</b>				
Sport	44	73	46	69
Excursions	8	18	11	27
Ménage/Bricolage	34	19	30	18
Jardinage	1	0	14	5
Danse	9	3	5	3
<b>3. Occupations passives:</b>				
Faire des achats	33	0	33	0
Télévision	29	29	18	16
Lecture	18	21	14	16
Visites faites et reçues	17	20	14	16
Etude/Devoirs/Cours	8	6	3	2
Cinéma/Concert/Théâtre	7	11	7	6
Hobbies divers	24	18	25	21

minutes) que les femmes (114 minutes). Quant aux classes d'âge, là non plus aucune différence significative n'a pu être décelée.

#### *Le partenaire dans l'activité sportive*

Que le sport soit pratiqué solitairement ou, au contraire, solidairement, c'est-à-dire en compagnie, cela n'est pas du tout indifférent au point de vue des motivations. Les réponses montrent clairement que, dans la majorité des cas, le sport de week-end se pratique en famille ou avec le conjoint, ce qui, en expression chiffrée, donne 54 pour le samedi et même 67 pour cent pour le dimanche des sujets s'adonnant au sport. Les plus jeunes préfèrent le pratiquer avec des amis: soit 31 pour cent d'entre eux, alors que les adultes n'atteignent ici que 16,5 pour cent ( $\text{Chi}^2 = 6,7$ ). 19 pour cent seulement ont fait du sport tout seul le samedi.

#### *Le lieu de l'activité sportive*

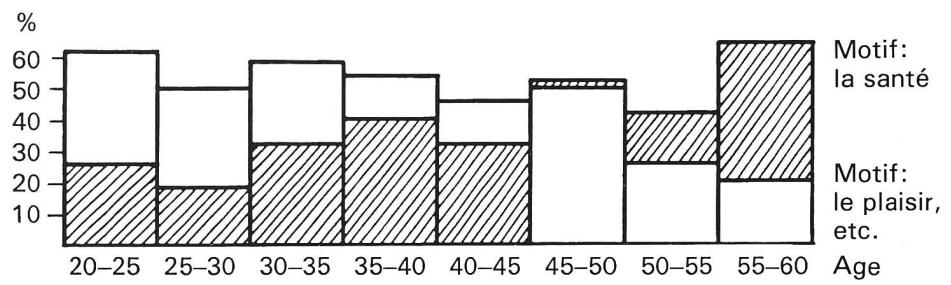
47 pour cent des sujets sportifs exercent leur activité sportive dans la ville même de Zurich ou ses environs immédiats (Uetliberg, Zürichberg, Waldberg). 33 pour cent en moyenne allèrent prendre leurs ébats ailleurs, loin de la ville, 25 pour cent le samedi et 41 pour cent le dimanche. Mais tout de même 10 pour cent jugèrent préférable de rester à la maison pour exercer leurs muscles à l'aide d'engins ad hoc ou sous forme de gymnastique en chambre. Les installations sportives publiques, y compris les piscines couvertes, furent utilisées beaucoup plus souvent par les hommes que par les femmes: 27 pour cent contre 12,5 pour cent de l'ensemble des sportifs masculins et féminins ( $\text{Chi}^2 = 10,7$ ).

#### *Les engins utilisés pour le sport à domicile*

Il nous parut très intéressant, pour l'objet de notre étude, de voir si et dans quelle mesure des engins étaient utilisés pour la culture physique à domicile. Depuis un certain nombre d'années ces engins jouissent d'un regain de faveur auprès du public. Eh bien, 13 pour cent des sujets interrogés en possédaient l'un ou l'autre, qu'il s'agisse de la bicyclette fixe d'entraînement (26 pour cent), d'haltères (17 pour cent), de la corde à sauter (15 pour cent), de la barre fixe (15 pour cent), d'un extenseur (13 pour cent) ou d'autres encore (14 pour cent). Toutefois, il ne faut pas oublier d'ajouter que un sur huit possesseurs de tels engins avouait ne jamais s'en servir! Les utilisateurs réguliers représentaient un quart de l'ensemble (28 pour cent). Constatation digne de remarque: les possesseurs de ces engins ne faisaient pas plus de sport que la moyenne des sujets durant les week-ends, mais, en revanche, durant les

#### *Illustration*

Motivation à l'activité sportive, selon l'âge des sujets (n = 320)



autres jours de la semaine, ils y consacraient un plus grand nombre d'heures, soit 6,1 heures contre 5,3 ( $\text{Chi}^2 = 12,4$ ). Aucune différence significative n'est apparue entre les sujets corpulents et les sveltes. La participation des «gros», estimés tels d'après l'indice pondéral de Broca (poids normal en kg = taille en cm moins 100) n'est pas plus faible que celle de la moyenne des sujets interrogés.

#### *Les motivations*

Les réponses à la question: «Pourquoi avez-vous fait du sport pendant le dernier week-end?» fit apparaître un clivage caractéristique des motifs selon l'âge des sujets. Chez les personnes plus âgées prédominait le besoin d'exercer une activité physique par souci de se maintenir en bonne santé: 47 pour cent contre 29 pour cent chez les jeunes (différence significative avec un  $\text{Chi}^2 = 4,3$ ).

#### *Les loisirs passifs*

Nous avons tenté de cerner de plus près les différents facteurs qui sont à l'origine de ce mal

moderne qu'est le manque de mouvement. Il y a tout d'abord l'auto. Durant le week-end de février, 45 pour cent des sujets ont utilisé leur voiture et ont parcouru en moyenne une distance de 82 km. Durant le week-end de juin, ces chiffres se sont élevés à 53 pour cent des sujets et une moyenne kilométrique de 93 km.

Les jeunes semblent avoir une préférence particulière pour le volant sur les routes du week-end: 54 pour cent contre 46 pour cent pour les adultes, différence toutefois non significative. Il y a ensuite la télévision. Durant chacun des jours du week-end d'hiver, 62 pour cent des sujets restèrent en moyenne 135 minutes devant le petit écran; durant les jours du week-end d'été, ces chiffres tombèrent à 52 pour cent et 119 minutes. Les hommes furent plus souvent collés à leur téléviseur que les femmes (64 pour cent contre 51 pour cent). Les jeunes le furent légèrement moins que les adultes.

D'autres facteurs encore apparaissent dans l'enquête: le fait de rester à la maison durant le week-end (83 pour cent de l'ensemble pour le

Tableau 4 (n = 320)

#### Les causes qui ont empêché de faire du sport

	Femmes (n = 184)	Hommes (n = 136)
1. Durant la semaine:		
Charges professionnelles	39%	49%
Manque de temps	21%	14%
Amour de ses aises	10%	12%
Les enfants, la famille	16%	
Font du sport en semaine	14%	25%
2. Durant le week-end:		
Fatigue, besoin de repos	15%	21%
Activité professionnelle	21%	12%
La famille	11%	14%
Font du sport durant le week-end	53%	53%

Tableau 5 (n = 307)

Le besoin de faire du sport durant le week-end

	Besoin d'une récupération passive (n = 201)	Besoin d'une récupération active (n = 106)
Activité sportive	55%	66%
Durée de l'activité sportive en moyenne	114 min.	135 min.
Télévision	59%	52%
Temps passé devant le téléviseur en moyenne	145 min.	137 min.
Stress professionnel allégué	59%	51%
Travail corporel en semaine	44%	31%

Tableau 6 (n = 307)

Fumeurs et non fumeurs

	Fumeurs (n = 95)	Non fumeurs (n = 212)
Activité sportive durant le week-end	49%	58%
Activité sportive en semaine	4,5 h.	5,9 h. (Chi carré = 20,2)
Télévision durant le week-end	60%	50%
Voiture durant le week-end	50%	44%
Estiment que leur forme est bonne	16%	26%
Citent un sport comme hobby	33%	61% (Chi carré = 9,7)
Font du sport pour raison de santé	44%	62% (Chi carré = 3,4)

Tableau 7 (n = 317)

Comparaison: poids excédentaire – poids normal ou déficient

	Sujets avec excès de poids (n = 91)	Sujets avec poids normal ou déficient (n = 226)
Activité sportive durant le week-end	53%	59%
Activité sportive en semaine	5,1 h.	5,6 h.
Télévision durant le week-end	63%	52%
Temps passé devant le téléviseur	148 min.	135 min.
Obésité citée parmi les maladies évitables	17%	11%

week-end d'hiver et 78 pour cent pour celui d'été), les visites chez les membres de la parenté ou encore le séjour dans la maison de vacances (14 pour cent en février et 17 pour cent en juin). Dans tous les autres cas, les sujets étaient partis en excursion pour la journée entière.

Les empêchements

Il est très intéressant de voir quelles furent les causes qui empêchèrent de faire du sport. Dans le tableau 4 nous avons énuméré ces empêche-

ments, soit pour les activités sportives du week-end, soit aussi pour celles de la semaine. 4 pour cent seulement des non sportifs ont donné comme motif de leur abstention le manque d'installations adéquates. Les personnes seules se justifièrent plus souvent en alléguant les occupations professionnelles et le manque de temps.

L'alternative: activité – passivité

Si l'activité est un besoin naturel, existe-t-il aussi un besoin d'être passif: tel est le problème

que nous nous sommes posé. D'où la question soumise à nos sujets: «Eprouvez-vous davantage, durant le week-end, le besoin d'une récupération active ou passive?» Les réponses figurent au tableau 5. On y compare les deux groupes avec la manière dont ils ont effectivement utilisé le temps libre des week-ends.

Les différences constatées ne sont certes pas significatives; elles montrent cependant que le «stress» et le surmenage physique grevant le travail de la semaine ont tendance à favoriser le choix d'une récupération passive durant le week-end. 63 pour cent de l'ensemble des sujets interrogés avouent éprouver le besoin d'une récupération passive en fin de semaine. 33 pour cent seulement éprouvent le besoin contraire, et parmi eux, 43 pour cent d'hommes et 26 pour cent de femmes (Chi carré = 9,4).

Fumeurs et non fumeurs

Une relation certaine, comportant même des différences significatives, existe entre l'activité sportive et le fait de fumer ou de ne pas fumer. Les fumeurs font nettement moins de sport, en semaine et durant le week-end, que les non fumeurs. Ils ont moins souvent indiqué comme hobby la pratique de tel ou tel sport, préférant un passe-temps du genre passif comme la télévision ou la voiture et, de ce fait, se sentaient moins bien en forme. Voir le tableau 6.

Incidence de l'excès de poids et du poids normal

Autre constatation: 31 pour cent des sujets souffraient d'un excès de poids mesuré d'après l'indice de Broca (poids normal en kg = la taille en cm moins 100), 69 pour cent avaient par contre un poids normal ou inférieur à la normale. Aucune différence, ici, entre les sexes. Quant à l'état civil, les célibataires étaient en moyenne beaucoup plus légers (pondérablement!) que les gens mariés. Que l'on en juge: avec un pourcentage de 22 pour cent, ils se situaient bien en-dessous du 35 pour cent des gens mariés physiquement bien matelassés. Bien sûr, les différences d'âge y sont pour beaucoup.

Pour en venir au sport, si l'on compare les personnes obèses avec celles d'un poids normal ou inférieur à la normale, les premiers se sont relevés moins actifs sportivement que les seconds, préférant les fréquentes et longues séances de télévision. Mais il convient de se poser ici la question de la poule et de l'œuf: est-ce l'attitude passive qui a provoqué l'engorgement des tissus ou bien est-ce, au contraire, l'obésité qui a fini par induire une attitude passive? (voir le tableau 7)

### Tension et activité sportive

Un dernier centre d'intérêt de notre étude était la relation pouvant exister entre le «stress» dans l'activité professionnelle et l'activité sportive. Comme critère du «stress» pris dans sa globalité clinique, nous avions choisi la présence ou, au contraire, l'absence de certains facteurs particuliers: le bruit, le rythme élevé du travail, la hantise du résultat, la hâte, l'énervement. 66 pour cent des hommes citèrent l'un ou l'autre ou plusieurs de ces facteurs contre 34 pour cent des femmes ( $\chi^2 = 10,2$ ). Comme on le pense bien, cette différence est due à la nature du travail d'un côté, et de l'autre au fait que les femmes sont en grand nombre occupées seulement au foyer. Quant à chacun des facteurs énumérés, le tableau est le suivant: pour 50 pour cent des hommes ce fut la tension créée par la hantise de l'efficacité, pour 25 pour cent ce fut le rythme élevé du travail ou encore les nerfs à fleurs de peau. Le tableau 8 contient le détail des activités sportives des sujets selon qu'ils furent ou non victimes de «stress».

Autre point de comparaison relatif au travail professionnel: les cols blancs et les travailleurs manuels. Ces derniers ont indiqué d'une manière significative ( $\chi^2 = 4,5$ ), qu'ils ont moins besoin de se livrer à des ébats sportifs durant le week-end que les membres des professions «assises» (26 pour cent contre 43 pour cent). La relation étroite existant entre un travail contraignant et la fréquence de l'activité sportive ressort aussi du fait que, parmi ceux qui ont abandonné le sport pour des raisons professionnelles, 81 pour cent souffrent de «stress» à leur poste de travail.

Deux remarques finales à ce propos: premièrement, l'estimation des facteurs de tension au poste de travail a été faite, cela va de soi, selon des critères subjectifs et donc diversifiés. Il eût été nécessaire de pouvoir comparer des catégories professionnelles et des facteurs spécifiques des différentes couches sociales. Deuxièmement: l'élément décisif dans la motivation au



sport reste tout de même la sensation de bien-être qu'éprouve l'individu et son besoin de récupération active, et non point la résultante d'une cotation objective des postes de travail.

### Discussion

Si l'on considère séparément les activités des samedis et des dimanches des sujets de notre échantillonnage, on verra se confirmer les constatations de *Weber* (1963) et de *Walcher* (1972) selon lesquelles le samedi est le jour où dominent les activités de type domestique, tandis que le dimanche est consacré plutôt aux sorties, aux visites ou au sport hors de chez soi. Il n'en reste pas moins, comme les résultats le prouvent à l'évidence, que cette activité sportive accrue du dimanche s'exerce moins sou-

vent que le samedi dans l'enceinte des installations sportives. L'on a vu par ailleurs que ces dernières sont utilisées surtout par les hommes. *Koller* (1972) a fait la même constatation à propos du parcours Vita. Dans son étude, *Löbe* (1966) arrive à la conclusion que la moitié de la population désire avoir des possibilités de récupération dans les environs immédiats; mais 38 pour cent seulement de cette population adopte durant le week-end une autre manière d'occuper le temps libre que pendant les autres jours de la semaine et font du sport ou des excursions. Les conclusions du même auteur relatives au sport pratiqué en compagnie sont confirmées par les nôtres: ses chiffres sont 60 pour cent pour la pratique familiale et 40 pour cent pour la pratique des jeunes avec les copains et les copines. Nous sommes arrivés à une moyenne de 5,4 heures par semaine d'activité sportive. La comparaison avec d'autres recherches parallèles nous donne les chiffres suivants: 4,9 heures par semaine dans une étude de *Biener* (1972) qui a interrogé les fonctionnaires du sport et 3,5 heures par semaine dans une autre étude de *Biener* (1975) sur un échantillon représentatif de 1260 travailleurs masculins du Nord de la Suisse. Pour ce qui est de la nôtre, les sujets plus âgés sont «responsables» de notre moyenne élevée due certainement à la définition très large de l'activité sportive. Car si l'on ne considère que les formes classiques du sport, alors nos résultats coïncident parfaitement avec ceux de *Biener* (1972 et 1975) et de

Tableau 8 (n = 305)

#### Tension au travail et activité sportive

	Présence de la tension (n = 153)	Absence de la tension (n = 162)
Activité sportive durant le week-end	54%	60%
Activité sportive en semaine	5,3 h.	5,6 h.
Télévision durant le week-end	57%	54%
Besoins de récupération passive durant le week-end	77%	48% ( $\chi^2 = 6,7$ )
Sont souvent fatigués le soir	67%	33% ( $\chi^2 = 11,6$ )
Sont fumeurs	39%	22% ( $\chi^2 = 4,8$ )

*Hanharts* (1963). En effet, la génération des anciens consacre autant de temps à l'activité physique que les jeunes, mais elle le fait plutôt sous la forme de la marche et de la promenade. Ajoutons, avec *Hollmann* (1965), que beaucoup de personnes renoncent trop tôt à la pratique de sports physiquement astreignants par une peur infondée du surmenage.

Quant à ce que les gens aimeraient faire, *Buggel* (1963) a aussi trouvé que les trois quarts de ses sujets interrogés exprimaient le désir de vouloir s'adonner davantage au sport. Même résultat dans une étude de *Florl* (1966). Demandant à ses sujets ce qu'ils feraient s'ils avaient plus de temps libre, la réponse donnée le plus fréquemment fut: une pratique plus intensive du sport. Il est vrai que beaucoup devraient apprendre à avoir des activités saines de récupération et de détente, au lieu de gaspiller leur temps libre à des occupations physiquement passives et psychiquement peu revigorantes, comme circuler en voiture ou être collé au téléviseur: ainsi s'expriment *Köller* (1964) et *Weber* (1963).

Notre étude, par contre, ne confirma pas les résultats de *Köller* (1964) suivant lesquels le travail manuel va de pair avec l'utilisation active du temps libre; tout au plus n'avons-nous trouvé aucune différence significative entre ce comportement et celui des professions assises. Les travailleurs manuels interrogés déclarèrent, au contraire, éprouver davantage le besoin d'une récupération passive, tandis que les cols blancs préféraient, eux, l'exercice physique en compensation de leur inactivité au poste de travail. Par ailleurs, on doit partager l'avis de *Mellerowicz* (1972) disant que le glissement, dans le monde du travail moderne, de l'effort physique vers l'effort mental est de nature à porter préjudice à la récupération active durant le temps libre.

## Conclusions touchant la médecine préventive

### L'information

Nous sommes d'accord avec *Grünewald* (1975) quand il affirme que l'information est la condition première pour inciter à faire du sport. Personne ne conteste la nécessité de prendre des mesures préventives pour pallier les conséquences fâcheuses du manque de mouvement. C'est surtout durant les week-ends que, selon *Lambert* (1970), les dangers de commettre des impairs nuisibles à la santé sont grands.

### La motivation

Les efforts pour promouvoir le sport et, par suite, une bonne santé, relèvent, bien sûr, de l'Etat, mais beaucoup plus encore de la respon-

sabilité personnelle de chacun (*Schelsky*, 1957; *Köller*, 1964; *Riesmann*, 1956). Les auteurs qu'on vient de citer font remarquer que, dans notre société, beaucoup de gens ont perdu la capacité de s'épanouir d'une manière créative et ludique quand ils se trouvent dans des groupes dont la structure a été modifiée; cela, d'ailleurs, on peut difficilement l'acquérir à l'école. D'autre part, rappelons qu'il faut absolument dépasser le stade du consommateur purement passif. *Meier* (1971) fait reposer la motivation sur deux piliers: d'une part la publicité faite en faveur des soins à prendre pour sa santé et pour conserver la forme physique, d'autre part la publicité montrant les bienfaits de la récupération active sous la forme de mouvement et de plaisir ludique. De son côté, le monde médical contribue également à donner une meilleure compréhension du sport du point de vue qui est le sien.

### Problèmes spécifiques de certains groupes

Le fait que les installations sportives sont utilisées avant tout par des jeunes hommes, et non point par leurs aînés, montre que certains groupes ne peuvent en tirer parti d'une manière optimale. *Palm* (1970) préconise la possibilité pour ces «minorités», qui sont en fait des majorités, d'accéder au monde du sport. Ces groupes sont constitués par les femmes, les personnes seules, les personnes âgées, les handicapés, les groupes socialement marginaux tels que les alcooliques, les pensionnaires d'institution de toute catégorie. Les prisonniers, ne devrait pas, non plus, être privés des bienfaits du sport.

### Les installations de l'avenir

L'activité sportive est fortement conditionnée par les possibilités offertes en matière d'installations (*Querg*, 1966). Les installations existantes de Winterthur ont été jugées, dans une enquête faite par *Bommer* (1969), comme encore insuffisantes par 50 pour cent de la population, bien que l'on ait considérablement amélioré la situation ces dernières années.

Pour le futur, deux points sont importants. D'une part il faudra s'efforcer d'implanter les installations sportives à proximité des quartiers d'habitation ou du moins de la zone de repos environnante, d'autre part il faudra ouvrir les installations sportives aux familles, avec des possibilités variées offertes à chacun de leurs membres. Nous avions demandé, dans notre questionnaire, quelle serait pour les sujets interrogés l'installation sportive idéale. Les réponses les plus fréquemment données furent: «Dans la nature. Dans une forêt ou à proximité d'une forêt. Ouverte en permanence à chacun. Avec une piscine. Présence de maîtres de sport».

## Bibliographie

Il y a certainement des lecteurs qui maîtrisent suffisamment l'allemand pour profiter de cette bibliographie.

*Biener K.*: Motivation und Wahl der Sportart am Wochenende. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.

*Biener K.*: Sporthygiene und präventive Sportmedizin. Hans Huber, Bern 1972.

*Bommer W.*: Freizeit – eine Aufgabe des Gemeinwesens. Pro Juventute, Zürich 1969.

*Buggel E.*: Über die Bedeutung des Sports für Freizeit und Urlaub. Wiss. Zeitschrift Univ. Leipzig, Leipzig 1963.

*Florl R.*: Grundlagen für die Erziehung zur Freizeitzufnung durch Sport. In: 2. Internationales Seminar «Sport und Freizeit», Magglingen 1966.

*Grünewald B.*: Das aktive Wochenende. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.

*Hanhart D.*: Freizeit und Sport in der industriellen Gesellschaft. In: Arbeit, Freizeit und Sport, Schriftenreihe der Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 6, Bern 1963.

*Hollmann W.*: Körperliches Training. In: Prävention von Herz- und Kreislaufrkrankheiten. Hippokrates, Stuttgart 1965.

*Köller H.U.*: Das moderne Freizeitproblem und die Bedeutung der kleinen Gruppe. Dissertation Univ. Köln, Köln 1964.

*Koller H.*: Vita-Parcours-Teilnehmerstudie. Dissertation Univ. Zürich, Zürich 1972.

*Lambert G.E.*: Freizeitgesellschaft und Medizin. In: Bericht über den 1. Europäischen Kongress für Freizeitgestaltung, Genf 1970.

*Liesen H.*: Leistung und Leistungserhaltung beim älteren Menschen. In: Sportmedizin modern. Schriftenreihe der Bayrischen Landesärztekammer, München 1975.

*Löbe H.*: Körperlich kulturelle Freizeitaktivität in Naherholungsgebieten. In: Bericht 2. Internationales Seminar «Sport und Freizeit», Magglingen 1966.

*Meier M.*: Warum Sport für alle? In: Sport und Leistung. Internationales Seminar der Arbeitsgruppe «Sport und Freizeit» des ICSPE, Helsinki 1971.

*Mellerowicz H.*: Prävention von Herz-Kreislaufrkrankheiten. Bundesvereinigung für Gesundheitserziehung, Bonn 1972.

*Palm J.*: Sport und Freizeit. Erster Europäischer Kongress für Freizeitgestaltung, Genf 1970.

*Reindell H.*: Ärztliche Probleme zum Thema Sport und Freizeit. Bericht über die Arbeitstagung des deutschen Sportbundes, Frankfurt 1960.

*Riesmann D.*: Die einsame Masse. Darmstadt/Berlin 1956.

*Schelsky H.*: Die skeptische Generation. Düsseldorf/ Köl 1957.

*Ühlinger H.*: Sinnvolle Freizeitgestaltung. Arbeitstagung Schweiz. Berufsverband Sozialarbeiter in Betrieben. Bern 1965.

*Ulrich H.U.*: Häufigkeit von Rückenschmerzen bei Rekruten. Körpererziehung 4 (1965).

*Walcher D.*: Das verlängerte Wochenende in seinen Wirkungen auf Familie und Haushalt. Düsseldorf 1972.

*Weber E.*: Das Freizeitproblem. Reinhart Verlag München/ Basel 1963.