

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	42 (1985)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Page du lecteur

### 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:** 29.01.2026

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



# PAGE DU LECTEUR

## Ecrivez-nous!

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y.J.)

## Commentaires

*Je suis heureux de constater que RIO (Radio internationale olympique) fait des progrès. Certes, M. Samaranch, le grand patron de l'Olympisme moderne, est resté très prudent, quant à lui, dans la réponse qu'il vous avait lui-même donnée auparavant. Il vous écrivait: «(...) Pour ce qui est de la création d'une radio consacrée à l'Olympisme, l'idée est en effet intéressante, mais nécessite néanmoins des études très poussées. La commission de radio que je viens de nommer ne manquera pas de fournir un avis autorisé à cet égard.» Cet avis n'a pas encore été donné, à ma connaissance. A l'évidence, il ne doit pas être simple à formuler. Mais le CIO est actuellement assez puissant, financièrement, pour concevoir et réaliser un projet d'envergure dans le but de propager son idéal jusque dans les pays les plus reculés de la planète, la radio étant, actuellement, le seul moyen de communication relativement accessible à tous! Mise à profit par une équipe hautement qualifiée, elle permettrait au sport d'élargir son rôle de médiateur pacifique entre les peuples du monde entier. L'idée va faire son chemin, j'en suis persuadé, mais il est normal qu'elle mûrisse lentement pour s'implanter plus sûrement. Avec MACOLIN, nous suivons donc avec intérêt son évolution et admirons les efforts que vous faites pour que l'Institution aux cinq anneaux entrelacés parvienne à jouer de façon toujours plus universelle les rôles qui sont les siens et qui ont trait à l'éducation, à la morale et à la culture. (Y.J.)*

## PAM = Puissance aérobie maximale!

Jean-Marc Roch  
Boissonnet 67  
1010 Lausanne

Dans le no 7/84 de MACOLIN, j'ai lu avec intérêt un article consacré à la consommation maximale d'oxygène, à l'endurance et à la performance en course à pied. Si j'ai bien compris, la PAM (puissance aérobie maximale) peut s'exprimer par le  $\dot{V}O_2$  max. Mais que signifie concrètement ce terme? Est-ce le volume d' $O_2$  inspiré par minute ou celui effectivement utilisé par les cellules pour la production d'énergie. Après réflexion, je pense que la deuxième possibilité est la bonne, mais je n'en suis pas sûr. D'autre part, l'article mentionne que la PAM peut

également s'exprimer en watts. Mais comment faut-il faire pour passer numériquement d'une PAM en watts à une PAM en ml/kg/min.? Je me suis aussi demandé s'il existe un moyen d'améliorer la PAM d'un individu en faisant augmenter, par exemple, sa capacité respiratoire, ou sa concentration de globules rouges dans le sang, ou que sais-je encore...

Je pratique moi-même le badminton, un sport dont l'énergie requise est fournie en majeure partie, je pense, par les processus métaboliques anaérobies, avec forte production d'acide lactique, ce qui se traduit, chez certains joueurs, par l'apparition de crampes vers la fin d'un tournoi. L'effort que doit fournir un joueur de badminton est de nature très particulière: à la fois violent et long! On peut le comparer à un sprint prolongé (de l'ordre de 300 à 400 m), et ceci répété durant une moyenne de 30 minutes, avec des temps de récupération minimes. Or, dans le cadre d'un tournoi, certaines équipes peuvent jouer jusqu'à 15 matches en 2 jours. Alors: si l'importance de la PAM en relation avec la performance est évidente pour les sports dits «aérobies», qu'en est-il pour les sports «anaérobies» (badminton, squash, rugby, etc.)?

## Réponse

Voir article de F. Péronnet, pages 15 à 19.

