

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 4

Artikel: Influence de l'esprit sportif et d'une bonne condition physique (fitness) sur le comportement quotidien de l'être humain

Autor: Etter, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998468>

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

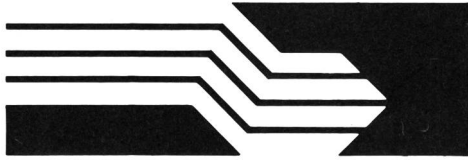
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 01.05.2026

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



Influence de l'esprit sportif et d'une bonne condition physique (fitness) sur le comportement quotidien de l'être humain

Max Etter, chef des branches sportives Fitness et Judo, EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

«Par «fitness», on pense à une portion de capacité physique durable et équilibrée, capacité non maximale mais optimale et aux formes multiples: absence de maladies, volonté de performance, bien-être psychique et social. Conscient d'en être investi, l'être humain est incité à réaliser des performances qui lui correspondent. A leur tour, ces éléments doivent être mis en parfaite harmonie avec les produits de la liberté et de la responsabilité individuelles et collectives.» (Prof. G. Schönholzer)

Ce n'est pas le survêtement qui fait le sportif!

Au cours de ce qui va suivre, nous tâcherons de garder constamment à l'esprit le contenu de la définition du Prof. Schönholzer, délaissant intentionnellement les formules «modernes» qui tendent à créer un cordon ombilical entre les fameuses salles de musculation aux machines reluisantes et la condition physique (fitness).

Premier chef de l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (EFGS), le Prof. Schönholzer introduit, dans sa définition, l'aspect capital qui veut que la notion de «fitness» dépasse de loin celle de simple capacité de performance et qu'elle implique un comportement. C'est donc cette attitude qui fait l'objet de la présente analyse.

Transfert des valeurs du sport

La pratique du sport trouve généralement sa justification dans la «santé» et dans le «transfert», vers les autres domaines de la vie, des valeurs qu'elle génère. Même si elle a force d'objectif pédagogique incontesté, cette «translation» n'est pas automatique. Elle dépend, bien au contraire, de l'engagement

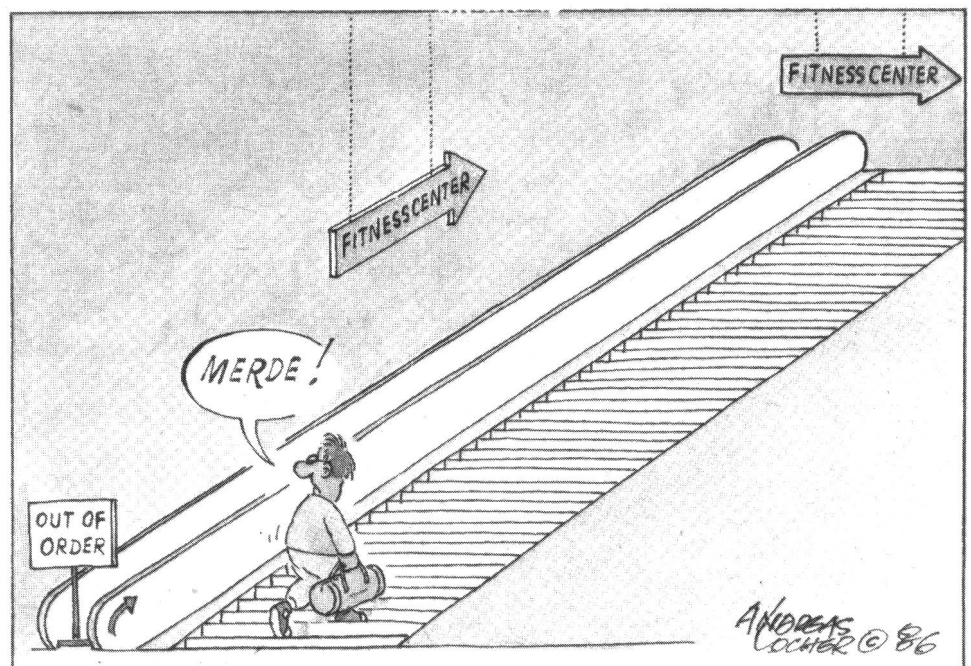
influent des enseignants (moniteurs, maîtres spécialisés ou non, formateurs, etc.), à qui il appartient de dire si elle est une chance acquise dont il faut se réjouir, ou un processus à progression lente et régulière.

L'esprit sportif à l'assaut du sport

Exemples relatifs aux règles d'organisation d'une leçon:

- «Durant la mise en train, choisir des exercices propres à préparer à la partie principale de la leçon.»
- «Répartir la force et le temps à disposition de la façon la plus économique possible.»

Chaque moniteur s'efforce – et cela va de soi pour lui – de ne pas perdre trop de temps pour avoir choisi des formules



peu appropriées (mise en place d'un «circuit» par exemple) et de faire en sorte que la proportion entre la mise en train et la partie principale de la leçon soit bonne. Mais pourquoi n'en ferait-il pas de même pour le temps qui précède? En d'autres termes, pourquoi ne chercherait-il pas à intégrer le parcours qui mène à la place de sport ou à la salle de gymnastique dans la mise en train par exemple, cette dernière ayant pour but, on le sait, d'activer le système cardio-vasculaire en passant progressivement de la marche à la course, lente d'abord, puis rapide, et très rapide enfin, le tout entrecoupé par des phases d'exercices de gymnastique?

Autre exemple: la plupart du temps, pour se rendre à une manifestation sportive ou à l'entraînement (mais aussi dans le cadre de cours de moniteurs et de camps), les distances les plus courtes

tion pour «bouger» et dort nous nous plaignons toujours qu'il est trop court; sans rappeler ce qui a déjà été dit, à savoir que la distance ainsi perdue pouvait fort bien servir à la mise en train pour commencer, puis au retour au calme;

- Occasion d'établir une transition lente et harmonieuse entre le train-train de la vie quotidienne et l'activité sportive;
- Occasion de tisser des liens avec la nature ou d'entretenir ceux qui nous y unissent déjà. Comment pourrait-on oublier le récit de ce jeune garçon qui, au terme d'un stage d'entraînement d'une semaine, ne connaissait que le camp et la salle de sport, éloignée de 1 km 500, n'ayant jamais pu s'arrêter, en passant, pour jeter un coup d'œil au petit village situé entre ces deux points extrêmes...
- Occasion...

- Organiser le transport séparé du matériel, surtout s'il est important;
- Se servir éventuellement du parcours pour débiter la mise en train;
- Demander aux participants de venir au cours munis d'une bicyclette;
- En tant que chef de cours, en tant que moniteur, être un exemple au sens le plus strict du terme!

L'esprit sportif aujourd'hui comme demain

Exemples relatifs à la règle: «Adapter le choix des exercices aux circonstances et aux possibilités de l'enseignement.»

Tout moniteur doué d'un minimum de lucidité va chercher à adapter les exercices de sa leçon aux agrès et aux accessoires dont il dispose. Il ne lui viendra sans doute pas à l'esprit, par exemple, de faire venir... un trampoline de la ville voisine, ni d'établir un programme qui ne corresponde pas aux engins qu'il a sous la main.

Alors, comment se fait-il que la règle invoquée ci-devant soit aussi mal respectée? Comment se fait-il que, nous plaignant pourtant d'un manque général de mouvement, nous ne sachions pas mieux profiter des multiples possibilités que nous offre la vie quotidienne dans ce domaine?

Possibilités offertes par la vie quotidienne

- Couvrir à pied les distances qui nous séparent de notre lieu de travail ou du centre commercial si elles ne dépassent pas trop fortement les deux kilomètres, et à vélo dans le cas contraire;



Quand on vient de loin, l'emploi d'un véhicule motorisé peut se justifier pour accéder à la salle de sport.

sont couvertes en voiture et ceci bien que l'on sache pertinemment que l'on ne gagnera pas de temps. Plutôt que de profiter de l'occasion pour débiter leur mise en train, ces «sportifs» – c'est du moins ainsi qu'ils tiennent à être appelés – contribuent en fait à engorger le trafic, dans leur propre zone de détente souvent, pétaradant et tournant inlassablement en rond pour trouver où parquer leur véhicule, tant soit-il qu'ils ne le rangent pas sur une place réservée à d'autres...

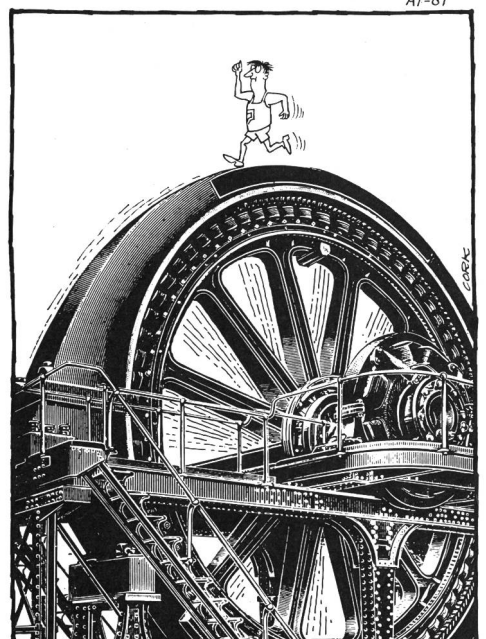
S'il faut blâmer un tel comportement, ce n'est pas seulement par souci de préservation de l'environnement, mais aussi parce qu'il symbolise le marché des occasions perdues:

- Occasion d'allonger quelque peu le temps que nous avons à notre disposi-

Responsabilité du moniteur et du formateur

Pour que quelque chose change, dans ce domaine, il faut d'abord que moniteurs et formateurs soient conscients des progrès à accomplir, puis que, forts de leur responsabilité, ils aient à cœur d'agir dans le meilleur sens. Pour ce faire, ils disposent de nombreux moyens:

- Informer les participants sur les possibilités offertes par les transports publics;
- Etablir un horaire qui permette les déplacements à pied et, s'il le faut, ne pas craindre d'abrégé quelque peu les doubles leçons (2 heures); de toute façon, après un temps d'attention aussi long, les élèves ont perdu une bonne partie de leur faculté de concentration;



L'art de saisir toutes les occasions de faire du sport...



«Fitness n'est pas un vain mot pour moi. Tous les matins, il fait son jogging jusqu'au garage.»

- Préférer l'escalier à l'ascenseur;
- Transporter les petites charges soi-même dans un sac à dos;
- Déblayer la neige... à la pelle;
- Mettre délibérément les machines de musculation de côté et, en lieu et place: scier et fendre le bois, battre la crème à la main, moyens naturels irremplaçables.

Ces formes d'exercices pourraient d'ailleurs être multipliées à l'infini. Hélas, il semble bien qu'à force d'être à la recherche d'activités dites «sportives», nous les méconnaissions. Elles nous sont trop proches, probablement, et elles sont trop simples, ce qui explique que nous refusions de croire en leur efficacité!

L'esprit sportif et les autres

Exemples relatifs à la règle de compétition: «Adapter sa tactique à la force et au comportement de l'adversaire.»

Avant d'entrer en matière sur ce point, il faut d'abord rappeler ce qui devrait pourtant être connu de tout sportif, à savoir que le déroulement d'une compétition prend appui sur des règles reconnues et acceptées par tous les participants.

Que ce soit en compétition ou à l'entraînement, le sportif cherche souvent à camoufler ses faiblesses ou à les compenser par ses points forts. Mais cette méthode n'aboutit à rien. Bien au contraire, pour qu'il y ait progrès à moyen et à long terme, il faut d'abord avoir le courage de faire l'inventaire de ses fautes. Ceci étant, on peut alors s'appliquer à les corriger.

C'est en travaillant inlassablement à soi-même qu'on parvient à imposer sa loi à l'adversaire sur les terrains de sport, et le respect à son entourage dans la vie courante. Il n'est pas besoin de rappeler que, pour diverses raisons plus ou moins

justifiables, le sport est actuellement la cible de nombreuses attaques. Il en résulte qu'on s'oppose systématiquement à la construction de nouvelles installations, on contrecarre la pratique de certaines activités de plein air, etc. Pour s'imposer sur ce terrain-ci également, les sportifs doivent se serrer les coudes, montrer le bon exemple et faire preuve d'un comportement impeccable vis-à-vis de l'environnement. De fait, c'est davantage contre l'augmentation du trafic motorisé, contre le bruit (haut-parleurs, etc.) et contre l'attitude négative de trop nombreux pratiquants que contre le sport lui-même que luttent les opposants au développement de nouvelles infrastructures. Ils ne peuvent pas accepter, par exemple – et ils ont raison – que, parce qu'ils sont en survêtement, celui-ci et celle-là puissent impunément contrevenir aux règles sur la circulation, parquer leur voiture n'importe où pour ne pas avoir deux mè-



L'évaluation objective de la situation fait souvent défaut...

tres de plus à faire à pied. De tels cas, on les rencontre même au centre modèle de Macolin.

Quant aux critiques faites à l'égard des sports de plein air, elles visent elles aussi autant le trafic automobile qui leur est lié que les atteintes qu'elles peuvent éventuellement porter à la flore et à la faune, ou que les sportifs eux-mêmes.

Comment réagir?

Lorsqu'ils se sentent attaqués, les sportifs peuvent réagir de diverses façons:

- Ignorer les critiques ou passer à la contre-attaque sans oublier que, s'il s'agit de problèmes liés à des refus ou à des restrictions de construction d'installations extérieures, l'évaluation objective de la situation fait souvent défaut;
- Entreprendre l'analyse concrète et impartiale des reproches adressés, reconnaître ses propres fautes et accepter de travailler à les éliminer comme on l'a appris dans la pratique du sport;
- Participer activement à la réduction du trafic motorisé;
- Avant de monter une installation de haut-parleurs, se demander si l'on ne pourrait pas obtenir les mêmes résultats par d'autres moyens et, dans le cas contraire, modérer autant que possible la puissance d'émission;
- Exiger, de la part des participants aux cours, qu'ils respectent la tranquillité des habitants du coin et ne troublent en aucun cas le repos nocturne;
- Rechercher le dialogue avec les personnes engagées directement ou indirectement dans les campagnes de protection de la nature et avec celles habitant dans le voisinage des installations sportives et qui ne sont pas concernées par le sport.

L'esprit sportif dans la vie quotidienne

La série d'exemples amorcée dans cet article pourrait être développée à l'infini: occasion à saisir dans le cadre des cours de moniteurs ou de perfectionnement.

Conclusion

Le sport ne pourra être pris davantage au sérieux et il ne sera réellement considéré comme un élément de la culture – et non comme une menace pour elle – que lorsqu'il sera définitivement intégré à la vie quotidienne. Or, cette concrétisation dépend en grande partie, c'est certain, de celle des objectifs pédagogiques fondamentaux formulés, entre autres, dans le document «Conception Jeunesse + Sport». ■