

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: 10

Artikel: L'"endurance" à l'honneur à "Aebi-Hus"

Autor: Lehmann, Anton

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998500>

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>

L'«endurance» à l'honneur à «Aebi-Hus»

Anton Lehmann
Traduction: Yves Jeannotat

Programme de course à pied

Il y a longtemps que l'on court à «Aebi-Hus». En fait, dès le début de la thérapie, une attention toute particulière est accordée au travail d'endurance par le biais de cette activité, mais aussi de séances de jeux et de natation.

En général, en retrouvant progressivement sa condition physique, le patient voit aussi s'améliorer son état psychique général, le tout provoquant, chez lui, un sentiment de succès et de réussite extrêmement positif. Il trouve, ainsi, une motivation suffisante pour persévérer et pro-

nu sur des bases non seulement psycho-pédagogiques solides, mais encore attrayantes.

Aspects psycho-pédagogiques

- Commencer lentement;
- Augmenter progressivement la durée et la distance;
- Avoir bien assimilé «durée» et «distance» avant d'augmenter la «cadence»;
- Apporter le plus grand soin possible au déroulement général du programme.



gresser, en sport sans doute, mais dans d'autres domaines aussi. Après un certain temps, lorsque l'habitude s'installe, la facilité toujours plus grande qu'il éprouve à ce genre d'exercices fait qu'il l'associe beaucoup plus facilement au plaisir qu'à la souffrance, même s'il a dû lutter et faire preuve de hargne et de volonté, ce qui ne va pas de soi si l'on sait que ces qualités ont été quasiment réduites à néant par plusieurs années de croupissement dans la drogue.

Les quelques exemples qui suivent ont pour but de démontrer que, pour être accepté, le programme de course à pied d'«Aebi-Hus» a dû être établi et mainte-

- Dans une institution telle que celle qui nous intéresse, il est important que tout un groupe soit animé par la même «volonté» de courir; le coureur isolé dans une société de non-coureurs se fait très rapidement traiter... d'original, pour ne pas dire plus!

- Comme, la paresse aidant, on se trouve facilement mille raisons de renoncer à une séance de course – aussi longtemps, du moins, que l'habitude n'est pas solidement établie – il faut propager une série de petites formules suffisamment percutantes et persuasives pour agir efficacement en sens inverse au bon moment. L'expérience montre qu'elles peuvent provoquer de véritables miracles. En voici quelquesunes:

- «La course est une forme de récupération active!»
- «Que tu le veuilles ou non, la course est une source de bonne humeur!»
- «Cinq kilomètres pour mon corps, cinq kilomètres pour mon âme!»

- Pour inciter les autres à courir, il faut savoir de quoi l'on parle, c'est-à-dire disposer d'une solide expérience en la matière et, mieux encore, être si possible soi-même un pratiquant convaincu.

Depuis plusieurs années déjà, «Aebi-Hus» participe régulièrement à des courses officielles, presque toujours en groupe: Morat–Fribourg, Grand-Prix de Berne, etc., ce qui oblige les prétendants à se préparer sérieusement. En effet, seuls reçoivent l'autorisation de s'inscrire ceux qui ont réussi le «test Aebi-Hus» (courir pendant une heure sans s'arrêter et sans marcher). Pour beaucoup, le fait de pouvoir prendre le départ d'une compétition du calendrier a quelque chose de très excitant et, même, un petit goût de récompense.

Dans l'échelle des valeurs sportives d'«Aebi-Hus», un participant à Morat–Fribourg, par exemple, est considéré comme un «sportif d'élite». Quant à la promotion plus large, elle se fait par le biais d'activités du type «sport pour tous», conçues de telle façon que pensionnaires et collaborateurs (il va de soi que ce sont toujours les deux sexes qui sont concernés) aient «envie» de courir, et de le faire régulièrement. Pendant les périodes de vacances, périodes libres de cours, des activités diverses sont ponctuellement organisées:

- sorties sur parcours mesurés
- jogging matinal
- course de midi pour la «ligne»
- etc.

Ces initiatives connaissent un succès appréciables et elles contribuent fortement à développer et à fixer l'idée que, pratiquée régulièrement, la course à pied est utile.

Aspects relatifs à la motivation

- Dès le début, le coureur d'«Aebi-Hus» doit se prendre personnellement en mains et adapter son effort à ses propres possibilités du moment; il est probable qu'il se découragerait bien vite s'il lui prenait envie de comparer ses résultats à ceux d'un Ryffel ou d'un Délèze par exemple.
- Lancés à soi-même, les défis raisonnables peuvent avoir des effets très motivants. Par exemple: «Aujourd'hui, je serai en mesure de courir pendant une demi-heure sans m'arrêter!», ou bien: «Rien ne pourra m'empêcher de courir trois tours de finlandaise!...»

Programme de natation

Au cours de l'hiver 1986/87, avec le concours des Drs Cameron et Monod, médecins à l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport (EFGS), un programme de natation portant sur quatre mois a été élaboré pour un groupe de pensionnaires d'«Aebi-Hus». En plus de deux participants acquis d'avance puisque passionnés d'exercices d'endurance, quatre autres volontaires ont pu être gagnés à la cause: deux de type plus ou moins sédentaire, et deux amateurs de sports de ballon, hélas considérablement gênés par un caractère difficile. Ces derniers n'accordaient, en plus, qu'un crédit limité aux sports d'endurance. Comme cela est dit dans l'article principal de cette série, les responsables du programme avaient prévu un travail thématique: football par moments, puis natation, l'entraînement d'endurance ayant des ef-



fets favorables sur le comportement et contribuant, en outre, à améliorer d'autres facteurs tels que la volonté, la persévérance, etc.

Tous les participants se sont engagés à s'entraîner deux fois par semaine: le lundi et le jeudi soir généralement, quelquefois le samedi matin. Les séances se sont déroulées sous la direction du Dr Cameron et du Dr Monod, parfois de moi-même. Une fois par mois, les nageurs avaient à se soumettre à un test dont les résultats étaient analysés par le Dr Cameron. Chacun avait aussi pour mission de tenir un journal d'entraînement et d'y inscrire, de façon très brève, les données indispensables aux rubriques traditionnelles:

- «accent» (portant, généralement en alternance, sur la technique et sur l'endurance)
- «durée/distance» (durée de l'entraînement, distance nagée)
- «intensité» (élévée, moyenne, faible, etc.)
- «remarques» (par exemple: objectif de la séance, forme du jour, problèmes, etc.).

Principe et résultats du test «20 minutes de natation»

Dr Ewen A. Cameron

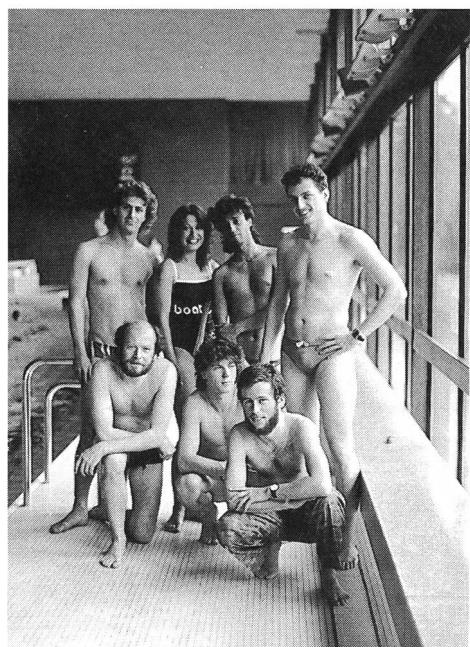
Traduction: Dr Jean-Pierre Monod

Les tests en paliers classiques, avec mesure du taux de lactate sanguin, ou le test de Conconi sont techniquement et physiquement trop exigeants pour des nageurs peu entraînés. Quelques travaux ont montré une bonne corrélation entre la vitesse de nage à 4 mmol/l de lactate (une des conceptions du seuil aérobio-anaérobio) et la vitesse moyenne lors d'un test de 30 minutes mené sans interruption et au maximum des possibilités des participants. C'est donc en faveur de ce dernier type que nous avons opté, pour l'expérience d'«Aebi-Hus», en raccourcissant toutefois sa durée à 20 minutes afin d'adapter les exigences aux capacités du moment des nageurs.

Nous avons mesuré la distance parcourue et la fréquence cardiaque (appareil porté par le nageur). Nous avons également fait une estimation des progrès quant à la technique de nage. Trois des nageurs ont effectué le test à 3 reprises durant les 6 mois de l'expérience. Du test 1 au test 2, ils ont porté leur distance de nage (moyenne des 3 nageurs) de 752 m à 823 m, leur fréquence cardiaque moyenne se maintenant aux alentours de 155/min. On peut en conclure qu'ils ont amélioré soit leur technique de nage, d'où un meilleur rendement, soit leur endurance. Dans leur cas, les deux facteurs sont probablement en cause. Du test 2 au test 3, une nouvelle amélioration a été constatée, la distance étant passée de 823 m à 867 m et la fréquence cardiaque de 155 à 163/min. Ce progrès est à mettre surtout, semble-t-il, au bénéfice d'un engagement plus total. D'autres sujets n'ont effectué que deux tests, aboutissant malgré tout au même type d'interprétation.

Finalement, c'est surtout l'enseignement technique donné durant les séances d'entraînement (deux fois par semaine) qui a permis d'améliorer les performances, de par un meilleur rendement, nous le répétons, et une meilleure «économie» des mouvements. D'ailleurs, l'amélioration technique ressortait bien des notes que nous avions prises durant les tests. D'autre part, deux séances d'entraînement de 20 à 30 minutes par semaine ne sont pas suffisantes pour améliorer l'endurance de façon sensible.

En conclusion, nous pouvons dire qu'un test simple (mise à part la nécessité de disposer d'un enregistreur de fréquence cardiaque) a permis d'évaluer les progrès accomplis et, de ce fait même, de motiver d'anciens toxicomanes à aborder ou à poursuivre une activité sportive connue pour ses bienfaits physiques. Tous les participants qui ont pu être testés à plusieurs reprises ont montré une nette amélioration de leur performance, à mettre au compte, nous le disons une dernière fois, d'une technique améliorée d'abord, puis seulement d'une amélioration de l'endurance.



L'équipe du programme de natation.

Deux points importants ont marqué le déroulement du programme:

Une motivation chancelante

Deux membres du groupe se sont retirés parce que quittant prématûrement l'Institution et un autre, par manque de motivation sans doute, a souhaité ne plus prendre part qu'occasionnellement aux entraînements.

Collisions avec les activités ordinaires d'«Aebi-Hus»

Le lundi soir, l'entraînement était en concurrence avec un autre cours de natation et, le jeudi soir, avec la possibilité de sortie libre à Biel.

Rétrospective

Une année après que le programme de natation fut arrivé à terme, j'ai pu m'entretenir avec quatre participants. Ils étaient tous parvenus régulièrement au bout de leur thérapie à «Aebi-Hus». J'ai voulu savoir s'ils nageaient ou couraient encore et, compte tenu des expériences qu'ils avaient faites, ce qu'ils pensaient du sport et des activités d'endurance en particulier.

Dorianne

«J'ai aimé! J'ai appris, par ces entraînements, à résister plus fermement aux sollicitations de toutes sortes. Lorsque je travaille, maintenant, j'arrive à mieux répartir mes forces et, psychiquement, je me sens plus stable. Tout ceci, je le dois à cette expérience, j'en suis sûre! Lorsque je dois faire face à quelque chose qui me fait peur, je me dis que, puisque j'ai pu venir à bout du programme de natation, il n'y a pas de raison que je ne parvienne pas à surmonter cette nouvelle épreuve.

Aujourd'hui, je continue à faire du sport (de la natation, suivie d'un bain sauna) parce que je sens réellement que cela me fait du bien. J'arrive toujours à nager mon kilomètre sans gros problèmes...»

Paolo

«J'ai dû faire un effort terrible pour être toujours présent aux entraînements. Même si je n'ai pas tout à fait atteint mon but, qui était de nager un kilomètre en vingt minutes, j'ai été heureux chaque fois que je me suis amélioré. J'ai aussi appris à mieux répartir mes forces. Je pense que le programme de natation a été, pour moi, une heureuse compensation au train-train de la vie quotidienne, mais je trouve qu'il était un peu trop sévère et organisé de façon trop... professionnelle. Je suis pourtant content d'avoir pu le suivre entièrement.

Aujourd'hui? Je ne nage plus que très rarement, car j'ai retrouvé une place dans mon équipe de football!»

Peter

«Ce programme a été très important pour moi et il ne m'en est resté que de bons souvenirs. J'ai trouvé qu'il était passionnant de pouvoir observer ses propres progrès au contrôle de sa pulsation cardiaque et à la distance parcourue. Bien sûr, j'ai été fou de joie le jour où j'ai réussi mon kilomètre en vingt minutes. Maintenant, je continue à courir et à nager régulièrement, presque toujours en compagnie de mon amie. Et puis, je suis devenu ambitieux: avec quelques amis, je viens de participer à un «petit» triathlon et je l'ai terminé. L'endurance que j'ai acquise par le sport me sert aussi ailleurs, c'est certain: je travaille plus facilement, je dors bien et je récupère mieux. Je suis beaucoup plus décontracté, plus tranquille et plus patient qu'autrefois!»

Urs

«Dès le début, on m'a dit que j'étais le plus doué du groupe et j'en étais conscient. Mais je savais aussi que ce n'était pas suffisant pour réussir. Impulsif comme je le suis, je partais toujours en sprinter et prenais très vite une avance de deux ou trois longueurs. Puis je me faisais régulièrement remonter, payant mes efforts démesurés du début. En fait, je les répartissais aussi mal dans l'eau que dans le reste de ma journée: tantôt

crispé et surexcité, tantôt pâte molle et sans volonté. J'ai eu souvent envie d'abandonner tout au long de ce programme. C'est peut-être ce qui m'a rendu fier de l'avoir terminé. Et la peine a porté ses fruits puisque, une année plus tard, c'est moi qui ai mis sur pied les «Olympiades Aebi-Hus», tout en y participant activement et en y remportant plusieurs places d'honneur, dont une médaille d'or en... natation!»

Urs a mené normalement à terme son temps de thérapie à «Aebi-Hus». Aujourd'hui, il ne vit plus! Une rechute en plein hiver et il s'est endormi, sur la neige et sous les étoiles, terrassé par les griffes du froid... En écrivant ces lignes, aujourd'hui, l'émotion me gagne encore et les mots me manquent pour en dire plus!

Conclusion

Non, le sport n'est pas une panacée! Sa simple pratique ne permet pas d'échapper à coup sûr et définitivement au poison de la drogue lorsque l'on dépend d'elle. Le triste exemple d'Urs est là pour le rappeler. Mais les descriptions qui précédent prouvent clairement qu'il peut «aider» à s'en sortir, par la connaissance accrue qu'il donne de soi-même: prise de conscience de ses points forts et de ses faiblesses en particulier, ce qui contribue grandement au renforcement de la personnalité. ■

**TENNIS + SQUASH
MARIN**

Réservez dès maintenant pour 1989

Camps polysportifs pour école et associations sportives

Notre centre sportif vous attend au bord du lac de Neuchâtel dans un endroit de rêve!

Installations:

- halle de tennis (5 courts)
- 4 courts de tennis extérieurs
- 4 courts de squash
- halle omnisports (volley, basket, badminton, etc.)
- 1 minigolf
- planches à voile
- 1 terrain de football
- endroit idéal pour le jogging
- randonnée en vélo

Possibilités d'hébergement:

- camping (au bord du lac)
- protection civile (nouveaux locaux avec cuisine)
- hôtel (à 2 km)

Repas:

Aussi possible dans notre restaurant (restaurant muni d'une salle à manger ou salle de théorie)

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Walter Zwygart
Centre de Tennis +
Squash CIS
La Tène
2074 Marin
Tél. 038 337373/74

CTMN
TENNIS SQUASH
TOUTE
L'ANNÉE

Nouveau au Centre Tennis Montagnes Neuchâteloises

Pour l'organisation de vos camps polysportifs ou pour vos associations sportives réservez dès maintenant

Notre centre sportif vous attend dans les montagnes neuchâteloises à 1000 m d'altitude.

Installations:

- 4 courts de tennis couverts
- 2 courts de tennis extérieurs
- 2 courts de squash
- 20 vélos mountain bike
- Dorts de 60 places
- Local pour le partage des skis
- Restaurant avec salle pour théorie
- Situation du centre sportif à 500 m des meilleures pistes de ski de fond

Prix pour l'hébergement:

- Prix par nuitée avec petit déjeuner Fr.s. 14.50
- Pension complète dans les dortoirs Fr.s. 37.50

Pour des plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

CTMN
Daniel Chiechi, Chevrolet 50
2300 La Chaux-de-Fonds, Tél. 039 26 51 52