

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	55 (1998)
Heft:	6
Artikel:	Les preuves sont enfin là, noir sur blanc : le Petit Chaperon Rouge n'a survécu que grâce... au sport!
Autor:	Mutti, Hans Ulrich / Marti, Bernard
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998795

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: 15.02.2026

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

Les preuves sont enfin là, noir sur blanc:

Le Petit Chaperon Rouge n'a survécu que grâce... au sport!

Hans Ulrich Mutti, chef de la branche sportive J+S Course d'orientation, EFSM, Bernard Marti, directeur de l'Institut des sciences du sport, avec l'aimable collaboration des frères Grimm
Traduction: Evelyne Wieser

Faire du sport, découvrir pas à pas en quoi l'effort que l'on vient d'accomplir est bon pour la santé en se laissant guider par une histoire qui sert de fil conducteur... Eh oui, ça existe: on pourrait appeler cela le parcours d'orientation santé!

Des messages axés sur l'aspect «santé», rédigés de manière objective et reproduits ici en italique, jalonnent l'action de ce conte bien connu, très librement adapté pour les besoins du parcours.

Une fois le départ donné, les coureurs suivent un parcours piqueté sur le terrain et marqué sur la carte qui comporte huit postes. A chaque poste, le Petit Chaperon Rouge leur explique en quoi l'effort qu'ils viennent de produire est important pour leur santé. Ils doivent en outre reporter l'emplacement du poste aussi précisément que possible sur la carte. Alors, en route pour le **poste/tableau 1**, où commence notre histoire.

Il était une fois...
...une petite fille qui vivait heureuse. Sa grand-mère habitait une maisonnette dans la forêt. Un jour, le loup dévora la vieille dame, se glissa dans le lit à sa place et attendit le Petit Chaperon Rouge. Lorsque la fillette entra, il demanda, en se faisant passer pour la grand-mère. «Petit Chaperon Rouge, dis-moi, pourquoi ton cœur bat-il si fort?» «C'est parce que je viens d'effectuer une légère montée, grand-mère. Cela fortifie mon cœur et le protège de vilaines maladies, tout comme mes vaisseaux sanguins, d'ailleurs.

Et si tu venais faire quelques pas avec moi?»

Légère montée: particulièrement efficace pour le système cardio-vasculaire, donc bénéfique sur le plan préventif.

Mais la
«grand-
mère»
mar-

monna quelques mots incompréhensibles et se tourna vers le mur en laissant échapper des grognements.

Poste/tableau 2: Mais bientôt, elle se retourna et voulut en savoir plus. «Petit Chaperon Rouge, dis-moi, comment se fait-il que tu aies des cuisses aussi musclées?» «C'est parce que je parcours des montées raides, grand-mère. Mes muscles me rendront – si Dieu le veut – encore de précieux services quand je serai vieille.» «Montre-moi donc tes cuisses, que je voie tes muscles!»

Forte montée: renforcement de la musculature des cuisses, laissant présager que l'on vivra autonome plus longtemps quand on prendra de l'âge.

La «grand-mère» faillit rejeter la couverture pour bondir hors du lit, mais elle se ravisa au dernier moment et renvoya la fillette à plus tard.

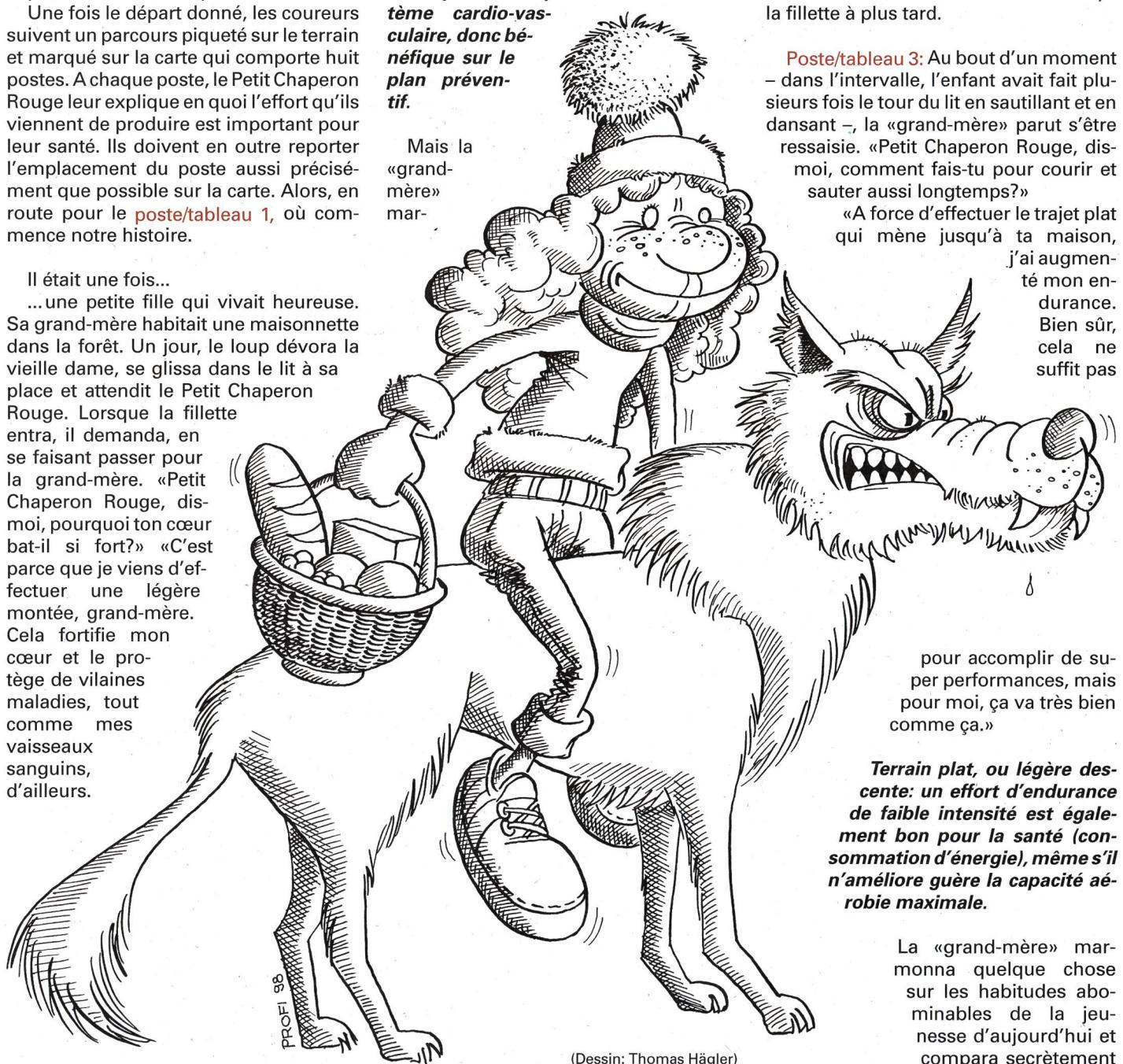
Poste/tableau 3: Au bout d'un moment – dans l'intervalle, l'enfant avait fait plusieurs fois le tour du lit en sautillant et en dansant –, la «grand-mère» parut s'être ressaisie. «Petit Chaperon Rouge, dis-moi, comment fais-tu pour courir et sauter aussi longtemps?»

«A force d'effectuer le trajet plat qui mène jusqu'à ta maison, j'ai augmenté mon endurance. Bien sûr, cela ne suffit pas

pour accomplir de super performances, mais pour moi, ça va très bien comme ça.»

Terrain plat, ou légère descente: un effort d'endurance de faible intensité est également bon pour la santé (consommation d'énergie), même s'il n'améliore guère la capacité aérobique maximale.

La «grand-mère» marmonna quelque chose sur les habitudes abominables de la jeunesse d'aujourd'hui et compara secrètement



(Dessin: Thomas Hägler)

ses performances à celles du Petit Chaperon Rouge. Elle laissa échapper un profond soupir.

Poste/tableau 4: La «grand-mère» se retourna en gémissant, remit ses articulations usées en place et tâta ses muscles endoloris. Elle avait encore mal de sa course de la veille, quand elle avait dévalé la colline avec le reste de la meute. Elle ne put s'empêcher de demander: «Petit Chaperon Rouge, dis-moi, est-ce que tu n'as jamais mal aux muscles et aux articulations?» «Tu sais, grand-mère, à la descente, je fais très attention, et je m'en tiens à la devise «Hâte-toi lentement». Cela mérite mes articulations et m'évite d'avoir mal aux muscles.»

Forte descente: la descente est amusante, mais elle fatigue plus les muscles qu'elle ne les entraîne. Moralité: hâte-toi lentement!

Les choses ne pouvaient pas continuer ainsi, la «grand-mère» le voyait bien. Elle décida de changer son mode de vie du tout au tout dès qu'elle aurait mené cette histoire à bonne fin.

Poste/tableau 5: La «grand-mère» se tourna une nouvelle fois dans le lit, et ses membres douloureux lui rappelèrent la terrible chute qu'elle avait faite la veille dans le pierrier, juste avant d'arriver au but. Curieuse, elle demanda: «Petit Chaperon Rouge, comment se fait-il que tu tombes si peu?» «Ma monitrice J+S m'a dit que l'entraînement de l'agilité et de la coordination est très important. Des fois, mes parents s'exercent avec moi à la maison, bien qu'ils ne soient plus tout jeunes. Ils trouvent qu'un peu d'exercice ne leur fait pas de mal.»

Terrain rocheux (terrain exigeant sur le plan moteur): entraînement de l'agilité et de la coordination – un facteur d'autant plus important que l'on avance en âge. Autre possibilité: une bonne technique de chute, pour autant que les ligaments et les articulations tiennent...

La «grand-mère» ouvrit de grands yeux. Il y en avait des choses dans la tête de ce petit bout de bonne femme! Mais elle étouffa bien vite la sympathie qu'elle sentait naître en elle. Finalement, elle était venue là pour se remplir la panse!

Poste/tableau 6: Mais le Petit Chaperon Rouge lui cachait encore quelque chose, la «grand-mère» en était sûre. Comment se faisait-il que la petite était toujours de bonne humeur? Il fallait en avoir le cœur net. «Petit Chaperon Rouge, dis-moi, pourquoi es-tu toujours si gaie et si confiante?» «Tu sais, grand-mère, en faisant régulièrement du sport en plein air, je me sens très proche de la nature, et je retrouve mes racines. Je fais toutes sortes

d'expériences passionnantes, et cela me rend heureuse.»

Trou (emplacement agréable, poste placé bas): (r)éveiller les vieux instincts de la chasse et de la cueillette – retour à une forme d'existence primitive.

Pensive, la «grand-mère» se mordit la lèvre inférieure. Si elle avait su tout cela quand elle était jeune! Peut-être sa vie aurait-elle pris une tout autre tournure, qui sait?

Poste/tableau 7: Peut-être sa vie aurait-elle été celle d'un honnête loup? Et voilà qu'au lieu de cela, elle était couchée dans ce lit, à soupirer après son repas! Mais elle n'en avait pas encore fini avec ses questions: «Petit Chaperon Rouge, finalement, qu'est-ce qui t'a poussé à marcher et à courir autant, à faire du sport?» «Un article sur lequel je suis tombée par hasard dans le journal m'a fait réagir: un tiers des Suisses ne font pas de sport, et un tiers n'en font qu'insuffisamment. Il faut bien faire quelque chose pour que cela change, n'est-ce pas, grand-mère?»

Pierre: la pierre d'achoppement, c'est la relative inactivité de la population helvétique en matière de sport.

La «grand-mère» se surprit presque à faire oui de la tête. Mais où allait-on si les proies potentielles se mettaient à s'entraîner? Et l'égalité des chances, alors?

Poste/tableau 8: La «grand-mère» fit un effort sur elle-même et songea au but initial de sa visite. Elle banda ses muscles (douloureux), fit jouer (non sans craquements) ses articulations pour se préparer à l'attaque, déplia tant bien que mal son long corps en faisant grincer ses vertèbres (ou plutôt, celles qui lui restaient), puis sortit et rentra ses griffes sous la couverture pour vérifier que tout était en ordre. Après ces divers préparatifs, elle bondit hors du lit en hurlant et se débarrassa de sa chemise et de son bonnet de nuit. Le Petit Chaperon Rouge n'avait plus devant lui sa bonne grand-mère, mais un loup furibond. Paralysée par la peur, la fillette ne put rien faire, et l'animal la dévora goulûment sans rien laisser.

D'après *Friedrich Dürrenmatt*, une histoire ne trouve sa fin que lorsqu'elle a pris la pire tournure possible. Selon cette définition, notre histoire serait donc finie.

Mais le parcours d'orientation santé, lui, comporte encore un dernier poste, à l'arrivée. Rendez-vous-y et vous verrez que notre histoire peut très bien se terminer autrement...

A l'arrivée: La «grand-mère» fit un effort sur elle-même et songea au but initial de sa visite. Elle banda ses muscles

(douloureux), fit jouer (non sans craquements) ses articulations pour se préparer à l'attaque, déplia tant bien que mal son long corps en faisant grincer ses vertèbres (ou plutôt, celles qui lui restaient), puis sortit et rentra ses griffes sous la couverture pour vérifier que tout était en ordre. Après ces divers préparatifs, elle bondit hors du lit en hurlant et se débarrassa de sa chemise et de son bonnet de nuit. Le Petit Chaperon Rouge n'avait plus devant lui sa bonne grand-mère, mais un loup furibond. La petite s'enfuit en courant, et grâce à son endurance, elle laissa facilement le loup haletant loin derrière elle.

Moralité: le sport, ce n'est pas seulement la compétition et les résultats. C'est aussi une activité bénéfique pour la santé en général, une activité qui procure bien-être et plaisir.

Et si le loup n'est pas mort, il court encore aujourd'hui. Ou il a commencé à s'entraîner – pour préserver l'égalité des chances, bien sûr.

Quant au Petit Chaperon Rouge, il vécut heureux en faisant du sport et resta en bonne santé jusqu'à la fin de ses jours. ■

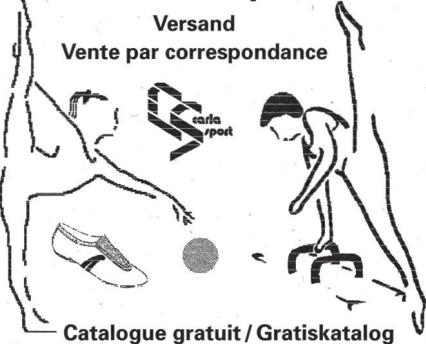
Rabais spécial pour les groupes Jeunesse + Sport

En train, en bus ou en bateau...
65 pour cent de réduction
sur les prix ordinaires.

Votre service cantonal J+S ou
l'EFSM vous renseigneront
volontiers.



Tout pour la gymnastique Alles für die Gymnastik



Catalogue gratuit / Gratiskatalog
Carla Sport, Ch. Chocolatière 2, 1030 Bussigny
Tél. 021 7024242, Fax 021 7024219