Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: L'endurance ne connaît pas d'âge

Autor: Marti, Bernard / Marti, Anna-Leena

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995935

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: 11.12.2025

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

L'endurance ne connaît pas d'âge

Bernard et Anna-Leena Marti

	Prédispositions biologiques	Développement de la personnalité
7 à 12 ans ***Age scolaire***	Les enfants sont endurants de nature. Compte tenu de leur poids, la consommation maximale d'oxygène (VO_2max), un des indices physiologiques de la capacité d'endurance, se trouve déjà au plus haut niveau biologique de l'être humain, celui qui correspond au jeune adulte. Il n'est donc pas étonnant de voir des enfants «avaler» des distances de 10 à 15 kilomètres sans problème. D'un point de vue uniquement physiologique, l'endurance peut être entraînée sans souci durant cette tranche d'âge.	Les facteurs limitatifs d'un entraînement d'endurance ciblé sur une discipline sont le reflet d'une immaturité au niveau de la personnalité et de la motivation de l'enfant. L'entraînement répondra avant tout à un important besoin de mouvement plutôt qu'à une volonté de performance chiffrée.
12 à 16 ans ***Puberté***	Les modifications biologiques visibles de la puberté (croissance, prise de poids, modification des proportions corporelles, ajustements hormonaux) influencent de manière très différenciée la faculté d'entraînement. Certains voient leurs performances exploser, d'autres stagnent, sans que la médecine sportive n'apporte d'explications concrètes. Qui néglige cette période fructueuse au niveau de l'entraînement s'expose à hypothéquer une partie de son potentiel, potentiel qu'il sera difficile de récupérer plus tard.	Les objectifs personnels, mais aussi les oppositions, voire le rejet pur et simple caractérisent le choix et les modalités de l'activité sportive. Vers la fin de la puberté, le jeune doit décider lui-même s'il entend se consacrer à des sports d'endurance et s'entraîner en conséquence.
17 à 22 ans ***Fin de l'adolescence et début de l'âge adulte***	Phase principale de la maturité athlétique pour l'endurance. Il est primordial d'augmenter progressivement le volume et les charges d'entraînement. Qui veut optimiser son potentiel doit être en mesure de s'entraîner deux fois par jour jusqu'à la fin de cette phase. Tous ne sont pas capables de répondre à de telles sollicitations. Les limites se feront sentir plutôt au niveau de l'appareil locomoteur que du système physiologique (par exemple des restrictions au niveau du système cardiovasculaire ou du métabolisme).	Formation de la personnalité adulte qui se voit confrontée avec l'émergence de conflits d'intérêts: formation professionnelle, ambitions sportives, intérêts sociaux. Les entraîneurs sous-estiment parfois ces nouveaux paramètres.
23 à 50 ans ***Age adulte***	La capacité d'endurance peut se maintenir à son plus haut niveau jusque vers quarante ans, à condition de suivre un entraînement régulier et conçu de manière optimale. La notion de «limite biologique» au niveau de l'âge est donc à relativiser fortement. Indépendamment des dons et des prédispositions génétiques, la capacité d'endurance reflète dans une grande mesure la qualité de l'entraînement individuel. L'adulte qui commence à s'entraîner régulièrement en endurance, en augmentant progressivement les charges, sera capable d'améliorer ses capacités malgré les années qui passent. A partir de la quarantaine, les troubles cardiovasculaires peuvent limiter le niveau de performance, mais rarement la capacité d'endurance elle-même.	Grand éventail de motivations qui plaident en faveur d'une activité d'endurance: à côté de la course à la performance, on trouve la recherche du bien-être physique et psychique, la chasse au stress quotidien, le souci de l'aspect extérieur avec sa chasse aux kilos, la redécouverte de la nature, la dynamique de groupe et toutes les combinaisons qui en résultent.
plus de 50 ans ***Les aînés***	Les personnes actives ressentent de manière plus distincte les limites de la performance et les processus qui accompagnent le vieillissement que celles qui bougent peu. C'est une chance: elles peuvent ainsi adapter leur comportement et choisir consciemment les activités qui correspondent le mieux aux nouvelles donnes physiologiques. Le corps reste un instrument que l'on peut entraîner malgré l'âge, et des progrès encourageants sont perceptibles à travers une activité régulière. Des incommodités au niveau de l'appareil locomoteur (arthrose articulaire par exemple) ou du système cardiovasculaire, peuvent influencer le choix de l'activité, mais ne mènent que très rarement à l'interdiction totale de mouvement.	Les préoccupations relatives à la santé et les soucis de prévention jouent un rôle croissant. Des personnes jusque-là peu actives prennent conscience des bienfaits du mouvement dans leur vie quotidienne et découvrent une activité physique à ce moment de leur vie.

Photo: Daniel Käsermann

Sport de performance	Comportement sportif général	Conséquences pratiques
L'activité sportive orientée vers la performance n'est toutefois pas à proscrire. Les réticences et scrupules sont plutôt d'ordre pédagogique que médical. Le danger d'un surmenage biologique dû à un entraînement d'endurance est en effet pratiquement nul. Les enfants en âge prépubertaire supportent très bien des exercices d'endurance aérobie, mais sont par contre peu disposés à répondre à des exercices de résistance (capacité anaérobie limitée).	Jusqu'à la puberté, l'activité physique des enfants se multiplie et se diversifie; c'est la phase de la vie la plus active au niveau du mouvement et de l'exercice physique.	Un entraînement spécifique de l'endurance, ciblé sur une discipline sportive déterminée, est à éviter en raison de sa monotonie. On privilégiera plutôt une formation polysportive, qualitative et axée sur les aspects ludiques. Chaque activité motrice ou presque, pratiquée durant un certain laps de temps et à une certaine intensité, sollicite le système aérobie.
La participation aux compétitions s'intensifie à cet âge. La gestion devient délicate entre les talents qui atteignent un haut niveau sans entraînement ciblé et les jeunes soumis déjà à une préparation spécifique et intensive, poussés par l'entourage (parents, entraîneurs).	Entre 13 et 15 ans, la fréquence de l'activité sportive diminue de manière notoire. Les filles abandonnent en général avant les garçons.	L'objectif principal est d'entretenir ou de raviver le plaisir induit par le sport. Aider aussi le jeune à reconnaître si l'endurance représente vraiment «son truc». Celui ou celle qui décide en toute conscience de se consacrer à une activité d'endurance peut commencer à s'entraîner de manière spécifique (plusieurs fois par semaine, mais pas tous les jours).
Les athlètes de cette tranche d'âge se trouvent encore dans l'antichambre de la classe mondiale, même si leur niveau peut déjà tutoyer les valeurs internationales. Quelques sports d'endurance ont d'ailleurs introduit à juste titre la catégorie des «m23».	Diminution flagrante de l'activité sportive aussi bien chez les garçons que chez les filles! Phénomène marqué par des différences socioculturelles (les étudiants continuent plus ou moins régulièrement une activité physique, contrairement aux apprentis et ouvriers).	Pour les sportifs motivés et doués, augmentation notoire de la quantité et de la qualité des entraînements dans le respect du principe de la variation des charges (par exemple planification par cycles hebdomadaires, mensuels et annuels). Seuls les meilleurs parviendront au sommet, mais tous pourront améliorer leur endurance! Le rôle de l'entraîneur est primordial pour parvenir à trouver les méthodes et les charges d'entraînement adaptées aux objectifs du jeune.
Des compétitions internationales permettent aux athlètes de 40 ans et même plus de s'exprimer dans les disciplines d'endurance. Sur le plan national, il arrive même de voir des coureurs de 50 ans se distinguer. Mais pour cela, un entraînement quasi professionnel de 15 à 20 heures par semaine s'impose. Beaucoup d'athlètes éprouvent des difficultés à se retirer de la scène sportive de haut niveau et continuent à lorgner vers des objectifs ambitieux, sans se soucier des années qui passent.	Continuel recul de l'activité sportive jusqu'à 35, voire 40 ans, puis stabilisation progressive qui aboutit à la «règle des trois tiers», soit un tiers d'inactifs, un tiers de légèrement actifs, un tiers de sportifs entraînés.	Le but est de pratiquer une activité – peu importe laquelle – à dominante endurance, de manière durable et surtout régulière. Les compétitions d'endurance à forte participation représentent de bonnes sources de motivation et un baromètre intéressant, mais ne doivent pas prendre une importance démesurée. Un entraînement, même intensif, durant cette période de la vie n'induit pas de danger particulier pour la santé.
La participation à des championnats vétérans est envisageable sans problèmes. Les aînés investissent certains sports d'endurance de manière toujours plus massive. Les championnats réservés à cette catégorie sont considérés différemment: ils peuvent stimuler, mais aussi aveugler.	Diminution toujours plus importante de la frange des actifs aux alentours de la soixantaine. Les deux raisons principales sont à chercher dans un désintérêt général (première raison) et dans des problèmes de santé. Certains se mettent à pratiquer une activité sportive régulière à la retraite et sont étonnés de ce qu'ils sont encore capables de faire.	Rester actif sportivement et bouger est l'une des meilleures recettes pour réussir cette phase de la vie. Le sport des aînés jouit d'ailleurs d'une reconnaissance toujours plus grande. Espérons qu'il se généralise et devienne le réflexe santé.