

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Le supermarché du bien-être  
**Autor:** Hunziker, Ralph / Egger, Kaspar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996010>

### **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**

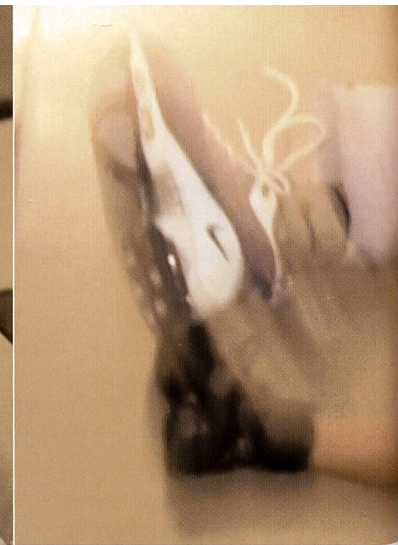
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.04.2026

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



Force en vrac

# Le supermarché du

«Aujourd'hui, j'ai décidé de me faire du bien, je vais au fitness!» Certes, la décision est louable. Mais elle ne s'arrête pas là. Que choisir parmi l'offre pléthorique des salles de sport? *Ralph Hunziker*

## **Circuit-training –**

le tour de la force

**Pourquoi?** Améliorer la force générale, la vitesse, l'endurance et la coordination. En fonction des objectifs, le choix, la durée et l'intensité des exercices varient, de même que la pause.

**Quoi?** Travail successif à différents postes.

**Comment?** Le travail en station est le plus souvent général, non pas spécifique à un sport. Il alterne phases de tension et de relâchement. La durée des sollicitations et des pauses dépend de l'objectif et de l'effet recherché. A la base, le circuit-training propose des exercices pour tout le corps (bras, jambes, tronc, haut du corps).

**Particularités:** Des sportifs de niveaux différents peuvent s'entraîner en même temps, avec des charges individualisées. Variations et adaptations possibles selon la phase saisonnière.

## **Condition physique –**

en rythme

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité générale et les capacités de force et d'endurance.

**Quoi?** Exercices en musique sous la direction d'une instructrice ou d'un instructeur.

**Comment?** L'instructrice – si possible placée sur une plate-forme surélevée – montre les exercices que les participants imitent. La séance commence par des formes de course et de sauts, suivies par des étirements et des exercices de renforcement. Elle se termine par le cool-down. Le choix de la musique est primordial.

**Particularités:** Facile à organiser, cette forme d'entraînement permet une participation massive.

## **Aquagym –**

renforcer en douceur

**Pourquoi?** Améliorer la force générale et les capacités d'endurance.

**Quoi?** Exercices de renforcement musculaire dans l'eau à l'aide d'accessoires.

**Comment?** Le principe de l'aquagym est l'utilisation de la résistance de l'eau pour travailler la force. Le simple fait de marcher dans l'eau exige un effort considérable. Le gilet de sauvetage, entre autres accessoires, offre de nombreuses possibilités. L'instructeur présente en général les exercices depuis le bord du bassin.

**Particularités:** Cette forme d'entraînement ménage les articulations. Elle convient bien aux personnes âgées, convalescentes ou souffrant d'une surcharge pondérale. Mais c'est aussi une alternative intéressante pour les sportifs et les personnes désireuses de varier leur entraînement. Les nombreux accessoires (haltères aquatiques, steps, etc.) élargissent presque à l'infini la gamme des exercices.

## **Muscle-pump –**

nouveau en aérobic

**Pourquoi?** Améliorer la force-endurance et la coordination.

**Quoi?** Exercices effectués sous les ordres de l'instructeur, au rythme d'une musique entraînante.

**Comment?** Travail avec une haltère, chaque participant réglant lui-même la charge. Les poids sont arrachés, soulevés, tractés en rythme. Un choix varié d'exercices sollicite les facultés coordinatives, en plus de la force-endurance.

**Particularités:** Choisir de préférence des charges assez légères qui permettent un grand nombre de répétitions. Chaque groupe musculaire est sollicité pendant quatre minutes au moins, avec des variations de rythme.

## LE POINT

**Qu'est-ce qui fait bouger les étudiants?**

L'Association sportive universitaire de Zurich (ASVZ) offre à 34'000 étudiants de l'université et de l'EPFZ la possibilité de pratiquer plus de 80 sports dans le cadre du sport universitaire. Son directeur, Kaspar Egger, nous parle du sens – ou du non-sens – des nouvelles tendances en matière de fitness.

*La branche du fitness est chaque année submergée par de nouvelles offres. Quelles conditions doivent-elles remplir pour être acceptées dans le programme de l'ASVZ? Kaspar Egger: Elles doivent répondre à de très nombreux critères. Il faut bien sûr d'abord que l'activité réponde à une certaine demande. Elle doit également présenter un intérêt sportif pour la masse des pratiquants, car l'offre sportive de l'ASVZ s'adresse à un large public. Enfin, la nouvelle offre doit être supportable, tant du point de vue organisationnel (localité, matériel, personnel) que financier. L'ASVZ a une conception très globale du sport, qui intègre également les notions de détente, de perception et de bien-être corporels. Ces aspects du sport ne rencontrent pas encore l'écho espéré. Nous continuerons néanmoins à aller dans ce sens; nous estimons d'ailleurs que notre large palette d'offres est l'une des raisons de notre succès.*

*Il y a 10 ans, on s'entraînait différemment qu'aujourd'hui dans le cadre de l'ASVZ. Qu'est-ce qui a changé? Un sondage réalisé en 2000 montre que les gens recherchent de plus en plus le plaisir, la sensation pure et le bien-être corporel alors qu'avant, ils privilégiaient plutôt la performance et la compétition. La tendance va vers une pratique individuelle et dynamique du sport, avec un accompagnement musical. Ce revirement n'est évidemment pas sans influence sur notre offre, du point de vue du contenu et des infrastructures (salles d'entraînement), mais aussi des horaires (ouverture le week-end) et des finances (appareils modernes, encadrement).*

*Quels sont les hits de la saison? L'entraînement de la condition physique en musique occupe encore la première position avec plus de 800 000 participants par année. La pratique individuelle du sport attire un tiers des participants, et le dernier tiers s'adonne aux autres sports, sous la forme d'entraînements, de cours ou de camps.*

*Dans le domaine de l'entraînement de la force-endurance en salle de fitness, les exercices sur rameur et sur vélo, le cardio-training et le body combat, en musique bien entendu, sont très prisés actuellement.*

*L'ASVZ propose-t-elle tous les sports en vogue ou peut-elle en refuser certains? Les sports qui manquent de substance sont rapidement oubliés et ne trouvent pas de place dans notre offre. Toutefois, le public cible composé en majorité de personnes jeunes, a le droit qu'on lui propose des sports en vogue. Ceux-ci sont admis, soumis à une analyse critique et adaptés en permanence à la situation spécifique de l'ASVZ. Il arrive aussi que l'ASVZ crée elle-même cette offre, comme ce fut le cas des entraînements en musique de condition physique et de rowing indoor (sur des ergomètres), ainsi que de l'estafette SOLA.*

*Maître de sport diplômé, Kaspar Egger travaille depuis 28 ans à l'ASVZ, dont 10 ans comme directeur.*

Photos: Hans-Jörg Egger

# bien-être

## Entraînement proprioceptif –

la force apprivoisée

**Pourquoi?** Améliorer la coordination inter- et intramusculaire, ainsi que la force.

**Quoi?** Exercices d'équilibre combinés avec des exercices de force.

**Comment?** Cette forme d'entraînement sollicite intensément les propriocepteurs (récepteurs musculaires, tendineux et articulaires). Les exercices de force pratiqués sur sol mouvant sont combinés avec des tâches sollicitant les sens: le sens tactile (varier les surfaces d'appui au sol), la vue (fermer les yeux) et le sens kinesthésique (réaction aux aspérités du sol). Exemple-type: flexions des genoux, les deux pieds sur un ballon lourd.

**Particularités:** A elle seule, la force ne suffit pas. L'important est de savoir l'exploiter dans toutes les conditions: «Power is nothing without control!»

## Entraînement technique –

une application directe

**Pourquoi?** Améliorer la force spécifique à un sport donné.

**Quoi?** Exercices de force qui se rapprochent des particularités coordinatives de la discipline.

**Comment?** Les mouvements reprennent le plus fidèlement le déroulement du geste sportif. L'angle articulaire au départ de l'action est particulièrement important. Si l'impulsion se fait sur une jambe, l'exercice spécifique de force devra lui aussi se faire sur une jambe, de façon à améliorer aussi la technique.

**Particularités:** A elle seule, la force maximale ne sert pas à grand chose. Elle doit trouver une application correcte dans le geste pour optimiser son effet. **m**

# tri action

**Triumph**  
INTERNATIONAL

## WORKOUT

- Soutien-gorge sport de maintien avec bonnets moulés.
- Grand maintien même dans les grandes tailles.
- Bretelles à fermeture autograppante.
- La position rapprochée des bretelles dans le dos empêche le glissement des bretelles.



[www.triumph-international.ch](http://www.triumph-international.ch)

### COMMANDE avec droit de restitution dans les 10 jours

Art.	Cup	Mesure sous poitrine	Coloris	Quantité	Prix unitaire	Total
Tri-action workout	B		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	C		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	D		blanc		Fr. 45.-	
Tri-action workout	E		blanc		Fr. 49.-	

Participation aux frais d'expédition Fr. 4.90

mobile 04/03

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
 Rue: \_\_\_\_\_ No. Postal/Lieu: \_\_\_\_\_  
 Tél: \_\_\_\_\_  
 Date: \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

#### Pour définir la grandeur de votre soutien-gorge:

La mesure sous la poitrine donne la grandeur du soutien-gorge!

La différence entre tour de poitrine et mesure sous la poitrine donne la grandeur des bonnets.

	Différence
<b>Tour de poitrine</b>	15 cm = B-Cup
<b>- Mesure sous poitrine</b>	17 cm = C-Cup
<b>= Grandeur des bonnets</b>	19 cm = D-Cup
	21 cm = E-Cup

	Cup	B	C	D	E
Mesure sous poitrine	70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
	75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
	80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
	85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
	90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
	95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E