

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 5

**Artikel:** À cœur ouvert  
**Autor:** Chapuisat, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995764>

#### **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:** 26.12.2025

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



# *A cœur ouvert*

En pleines Franches-Montagnes, la Clinique Le Noirmont est un centre de référence. Spécialisée en réadaptation cardio-vasculaire, elle offre à ses patients un programme interdisciplinaire faisant la part belle aux maîtres d'éducation physique.

Texte: Marianne Chapuisat; photo: Ueli Käenzig

**A**u cœur d'une nature aux contours apaisants, le bâtiment en impose, malgré une atmosphère feutrée, respectueuse et bienveillante. Doté d'un complexe médical de pointe, d'une infrastructure sportive adéquate et d'une hôtellerie de qualité, le lieu est idéal pour accueillir des patients victimes d'un accident cardiaque. A leur sortie de l'hôpital, six à dix jours après l'intervention, ils viennent séjourner de trois à six semaines dans cette clinique perchée sur une colline à 1000 mètres d'altitude. Y grimper est presque symbolique: on quête là une nouvelle autonomie et un réapprentissage progressif de l'endurance. On vient remuscler le haut du corps tranché par une sternotomie. On vient retrouver ses repères ébranlés.

## **Des balbutiements à la maturité**

A l'origine de cette institution, l'esprit prophétique de quelques personnalités, dont le docteur Jean-Pierre Maeder, spécialiste en cardiologie et auteur d'une initiative avant-gardiste: créer une équipe pluridisciplinaire pour la prise en charge des patients, incluant des maîtres d'éducation physique diplômés. Jean-Willy Wüthrich est l'un d'entre eux. Responsable actuel des programmes, il a été engagé au moment de la création de la clinique, en 1985, juste avant l'arrivée des premiers patients. Plus de vingt ans d'activité n'ont pas égratigné une once de son intérêt pour la rééducation.

Le centre a gagné en taille, en expérience, en maturité. La phase intimiste où il accueillait de trente à soixante malades est révolue. Aujourd'hui, il reçoit plus de 1000 patients par année. Pour

une gestion aussi importante, le temps de Jean-Willy Wüthrich se partage entre 40% d'enseignement bilingue pratique et théorique et 60% d'organisation et de développement. Avec la supervision des médecins, les plans de réadaptation personnalisés sont introduits dans le système informatique.

Pour respecter les spécificités des patients cardiaques, chaque maître EPH a suivi une formation complémentaire organisée au Noirmont, en collaboration avec les universités de Lausanne et Genève. Dispensée en deux modules (deux semaines de cours théoriques puis deux semaines de stage pratique), elle touche essentiellement à la connaissance des maladies cardio-vasculaires et à l'apprentissage du métier de thérapeute (contraintes particulières et mesures de prudence à observer chez les personnes opérées).

## **Une motivation quotidienne**

Actuellement, même si les programmes sont rodés, le défi reste constant: «répondre le plus finement possible aux besoins des patients». Les quatre-vingts personnes sont scindées en cinq groupes pour les activités (piscine, vélo d'appartement, exercices de force, gymnastique) et quatre niveaux définis par des couleurs pour les excursions (marche, raquettes, ski de fond, VTT) selon les possibilités individuelles et les objectifs d'autonomie à retrouver. Le catalogue des activités physiques proposées est large: le principe est d'offrir beaucoup de choix pour «permettre à chacun de retrouver des domaines dans lesquels il puisse réapprendre le fonctionnement du corps».



Pour simplifier l'organisation de la quinzaine de maîtres de sport intervenant successivement, un tableau magnétique présente une vision synoptique des cours et des participants à l'entrée du bureau. Des annotations essentielles accompagnent chaque patient (diabète, hypertension, médication, etc.) Du sur mesure essentiel au succès des séjours.

### Réapprendre à oser

Au Noirmont, les aspects relationnels, avec les collègues mais surtout avec les patients fragilisés par l'accident cardio-vasculaire, sont une autre source de motivation. Car le cœur n'a rien d'ano-din; outre son importance physiologique vitale, il reste l'organe émotionnel de base. Les résidents doivent faire face à un corps qui les a trahis. Ils sont brusquement confrontés à la maladie, aux limites qui surviennent souvent en pleine activité professionnelle. Que de peurs à vaincre pour oser, à nouveau, «faire marcher la pompe»!

Dans la piscine, l'humour jaillit, met du baume sur les blessures. On compare les cicatrices, on s'encourage. Au cours du match de foot assis sur des chaises, la passion prend le dessus; il faut calmer le jeu, gérer les battements de cœur, redouter l'arythmie. En balade, les échanges sont constants. Beaucoup d'interrogations pleuvent: sur les processus de guérison, sur le développement de la maladie coronaire, sur les changements de médicaments, sur les mesures de prévention à prendre, sur les facteurs de risque. C'est l'heure aussi des prises de conscience parfois douloureuses sur la vie, ses mésaventures, sa finitude. On touche à l'essence de la condition humaine. Les besoins en écoute sont grands, proportionnels d'ailleurs à la reconnaissance témoignée. Les soucis, une fois partagés, sont plus légers.

### Un regard vers l'avant

S'il garde un souvenir ému des débuts, Jean-Willy Wüthrich n'est pas passéiste: il est même résolument tourné vers l'avenir. Les projets de développement qui foisonnent le captivent, notamment avec de nouveaux terrains d'exploration; la clinique veut plancher sur des programmes de prise en charge des patients souffrant de diabète et d'obésité. Des demandes émanent aussi des services oncologiques. Pour chaque «public», la démarche est toujours la même: comprendre la maladie ou le problème, étudier les réactions spécifiques à l'effort et ménager la motivation (aspect fondamental chez les patients obèses).

Néanmoins, le défi est de taille et touche une autre portée: «Le monde de la santé s'engouffre dans une impasse avec toujours plus de gens malades. On n'anticipe pas les problèmes. Notre rôle est de démontrer que le travail préventif vaut la peine et peut avoir une incidence sur les coûts de la santé.» Avec l'expérience déjà acquise, nul doute que les résultats seront probants. ■

*Jean-Willy Wüthrich est maître de sport, enseignant en réadaptation cardio-vasculaire et chef des programmes au centre de réadaptation cardio-vasculaire du Noirmont.*

*Contact: jean-willy.wuethrich@clen.ch*

### Tour du propriétaire

La visite de la Clinique Le Noirmont laisse muet: arsenal médical, cabinets de physiothérapie, service de diététique, service de psychologie, local de réanimation «pour maintenir les gestes d'urgence», piscine à 31 degrés, sauna sans le bassin d'eau froide pour éviter les chocs thermiques, vélos ergométriques, salle de gymnastique et de musculation, pistes cyclable et finlandaise, terrains en gazon et tartan, etc. On y trouve aussi des espaces réservés à la détente et à la réflexion (salles de jeu, de lecture, de concert, de relaxation, internet, atelier d'expression, etc.). Outre des examens médicaux poussés (électrocardiogramme, ECG sur 24 heures, échocardiographie, etc.), chaque patient subit à son arrivée des tests d'effort pour définir ses capacités et le groupe dans lequel il évoluera. Néanmoins, il ne faut pas se fier aux apparences: ni la beauté du cadre, ni la qualité de la prise en charge ne parviennent à cacher l'effort individuel. Pour les plus sédentaires, le séjour se révèle exigeant. Il faut bousculer ses habitudes, renoncer à certains penchants, prendre quotidiennement – parfois à contrecœur! – le chemin de la piscine ou de la salle de gym. C'est le prix à payer pour retrouver un équilibre!

[www.clinique-le-noirmont.ch](http://www.clinique-le-noirmont.ch)



SBB CFF FFS

L'ACTION  
BILLET DE GROUPE  
CHF 12.-\*  
PAR PERSONNE

Mettez-vous en route avec votre groupe J+S: les groupes J+S à partir de dix personnes voyagent au prix de 12 francs seulement par personne et par jour en 2<sup>e</sup> classe grâce à l'action billet de groupe. Du lundi au vendredi à partir de 9 heures, le week-end sans restrictions. Vous profitez en outre d'offres RailAway intéressantes taillées à la mesure des écoles. [www.cff.ch/action-groupes](http://www.cff.ch/action-groupes)

\*Valable du 1er novembre au 20 décembre 2009 pour les classes et les groupes J+S à partir de dix personnes âgées de 6 à 25 ans, sur tout le réseau de validité de l'AG, en 2<sup>e</sup> classe.



Prenez le large: tarif sensationnel pour les groupes.