

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** "Un wagon-fitness serait idéal!"  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995350>

### **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:** 25.02.2026

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

tions et offre la possibilité de vivre des expériences extrêmement satisfaisantes. Sans compter les effets bénéfiques qui peuvent en être retirés sur les plans de la concentration, de la réflexion sur soi-même et de la condition physique qui, pour sa part, peut être facilement améliorée. «La découverte de l'eau et des sensations extraordinaires qu'elle procure m'ont incitée à apprendre à nager. Mon professeur était spécialisé dans l'enseignement aux personnes souffrant d'un handicap. Grâce à lui et à sa méthode – il prenait tout son temps –, je me suis libérée de ma peur et depuis je nage régulièrement.» Une fois par semaine, Armanda Manzocchi retrouve, en effet, une dizaine de collègues à la piscine publique: ils ont le bassin pour eux et avalent les kilomètres.

### La santé d'abord

Ce n'est pas l'envie de perdre du poids ou d'affiner sa silhouette qui a poussé Armanda Manzocchi à nager, mais plutôt le fait de vouloir rester en bonne santé. «Si j'avais commencé à 20 ans à pratiquer régulièrement une ou plusieurs activités sportives, je serais certainement différente aujourd'hui, physiquement parlant. Quand on commence tard à faire du sport, il est plus difficile de parfaire sa morphologie. Je suis toutefois plus en forme aujourd'hui!» Les cours de gymnastique y sont certainement pour quelque chose. «Grâce à ces leçons, je me suis réappropriée les mouvements de mon quotidien. Aujourd'hui, lorsque je fais le ménage ou que je rentre le foin, je perçois différemment mes mouvements, ce qui a un effet bénéfique sur mon état physique et mental.» Tout comme le nordic walking, une activité qu'elle pratique régulièrement depuis dix ans. «J'ai commencé par le walking et je n'étais pas convaincue. J'ai ensuite découvert la variante nordique et là j'ai été immédiate-

ment conquise. La technique de base se maîtrise rapidement. Un débutant peut marcher deux heures sans rentrer à la maison sur les rotules!» Sa première sortie avec les bâtons remonte à une époque où cette activité n'était pas encore connue en Haute Léventine, sa région. «Je me souviens que les gens que je croisais me regardaient souvent avec un petit sourire narquois, quand ils ne faisaient pas des commentaires sarcastiques!»

### Une dimension sociale

Le groupe joue un rôle clé dans la pratique sportive. Et pas seulement quand on est une personne très extrovertie au contact facile. «Faire du sport avec d'autres personnes est extrêmement stimulant, cela m'aide à combattre mon côté paresseux», avoue Armanda Manzocchi. Le sport favorise en même temps les contacts. «Les moments d'interaction et de partage sont précieux; ils me procurent une énergie intense, au niveau de mes performances aussi!». C'est également ce que tend à démontrer une étude menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford selon laquelle, à intensité d'entraînement égale, la tolérance à la douleur serait plus grande chez les personnes opérant en groupe que chez les «solitaires». La différence serait due à une production accrue d'endorphine dans le cerveau, ces hormones qui ont un effet analgésique et euphorisant sur l'organisme. Durant les activités de groupe, ces hormones seraient ainsi relâchées en grande quantité avec, à la clef, un développement de la force et de l'endurance pendant l'activité sportive ainsi qu'un large sentiment de satisfaction et de joie à la fin de celle-ci. «Le sport est devenu pour moi une agréable habitude. Comment pourrais-je y renoncer après toutes ces belles expériences?» ■

Lorenza Leonardi Sacino

# «Un wagon-fitness serait idéal!»

Gregor Nyffeler la connaît cette tranche de vie qui, imperceptiblement, bascule vers les obligations professionnelles. Le mouvement et le sport, facteurs potentiels d'équilibre, passent alors au second plan. Pas pour toujours, heureusement. Portrait d'un homme imprégné par le sport.



C'est un mercredi comme un autre, entre 17 et 18 heures. Malgré l'heure de pointe, le trafic est assez fluide sur l'autoroute qui longe Berne. Non loin de là, sur la piste finlandaise du Bremgartenwald, Gregor Nyffeler sue à grosses gouttes. Le quadragénaire, spécialiste en technologie de l'information, appartient à un groupe de sportifs réunis par le biais d'une étude de l'Université de Berne. Une fois par semaine, ils se retrouvent pour un entraînement en commun dirigé par une future enseignante de sport.



## Une famille de sportifs

Dans la famille Nyffeler, le handball tient la vedette. Ses deux sœurs ainsi que son père sont – ou étaient – membres actifs du HV Langenthal. Lui aussi a taquiné le ballon jusqu'à l'âge junior. «Avec le temps, le handball m'est apparu trop rude. Mes sœurs se blessaient souvent, ce n'était plus vraiment ce que j'attendais du sport.» A 18 ans, il décide de devenir arbitre. «Du point de vue psychologique, je trouvais ce défi très motivant. Et physiquement, l'effort n'est de loin pas négligeable.» C'est ainsi que dix ans durant, Gregor Nyffeler arbitre nombre de matches, notamment en LNB. Pendant la saison, d'août à mai, cette activité occupe la plupart de ses week-ends. «A cette époque, ma condition physique était relativement bonne. Je travaillais souvent dehors, j'arpentais les montagnes à pied ou à VTT et je complétais le tout par un entraînement de condition physique hebdomadaire», se souvient-il. C'est par la suite que se produit la coupure.

## L'appel du travail

Un engagement professionnel croissant aura raison de son activité d'arbitrage. «J'avais vraiment l'impression que le temps à disposition ne suffisait plus pour faire du sport», concède-t-il. Pendant dix ans, il met donc entre parenthèse ses activités extraprofessionnelles. Biologiste de formation, sa carrière évolue vite. Déjà passionné par la technologie durant ses études, il dirige actuellement le service informatique de la Haute école bernoise. Un travail qui l'occupe souvent six jours sur sept. Paradoxalement, il a retrouvé un certain équilibre entre le travail et les loisirs, sous forme d'activité sportive.

L'élément déclencheur est intervenu il y a juste deux ans, dans le cadre d'une enquête lancée par l'Université de Berne. Son titre? «Quel sport pour qui?» Gregor Nyffeler s'en souvient: «Le courriel qui proposait de participer à l'étude a été un détonateur. J'ai rempli spontanément l'inscription pour prendre part aux tests et au questionnaire. A ce moment, je ne savais pas encore si j'allais suivre le programme d'entraînement.»

## Une question de priorité

Une année s'est écoulée depuis, et Gregor Nyffeler est un adepte assidu des séances hebdomadaires. «Dix-sept heures, c'est relativement tôt, mais je m'y adapte sans problème. Je garde ce créneau libre, même s'il arrive parfois que des rendez-vous importants me retiennent. Mais dans la majorité des cas, je suis au départ.» En outre, un petit détour par le bureau après l'entraînement est toujours possible si les circonstances l'exigent.

Le groupe d'entraînement auquel il appartient compte entre huit et douze personnes. Comme pour n'importe quel cours, certains changements sont intervenus au début, mais le «noyau dur» est maintenant bien en place. «Chacun se connaît et se comprend.» Les compères se retrouvent même durant les vacances semestrielles – pas question de suspendre l'entraînement! – parfois aussi pour un petit jogging ou une grillade. «Désormais, le sport représente avant tout un pendant à mon activité professionnelle.»

Parmi les facteurs de réussite du cours, la monitrice occupe une place de choix: «Elle connaît parfaitement bien notre groupe et parvient à motiver chacun de nous. C'est très important, car je sais qu'avec mes obligations professionnelles, je pourrais facilement décrocher.» Quant à la dynamique de groupe, elle dissuade les membres de manquer trop souvent à l'appel. En effet, le malheureux qui se désinscrit pour la séance suivante doit s'attendre à recevoir une cascade de messages de la part de ses coéquipiers lui de-

mandant des justifications valables... Mais tout cela dans un esprit positif de stimulation mutuelle!

## Dans le mille

Actuellement, les 60 minutes d'entraînement hebdomadaire conviennent bien à Gregor Nyffeler. «La séance est très variée, elle comprend des exercices de renforcement, de condition physique ainsi que de la course. Nous travaillons avec des cardiofréquences pour les séquences d'endurance, ce qui nous familiarise avec les bases physiologiques de l'exercice, sans oublier les aspects plus ludiques qui nous stimulent mutuellement. Le programme est vraiment complet. Mes attentes sont plus que comblées.» Il s'est pourtant montré inquiet au départ: «Je me demandais si j'arriverais à suivre, si je n'allais pas être dépassé.» Des doutes vite balayés. Le sport a ainsi repris une place importante dans sa vie. «Je ressens un vide si, pour une raison ou une autre, je dois manquer l'entraînement.»

Gregor Nyffeler est heureux de s'être laissé «appâter» par l'enquête. Les courbatures du début se sont estompées au fil des séances. «Ma condition physique est bien meilleure aujourd'hui que celle des dix ans qui ont précédé. Les progrès enregistrés lors des différents tests le montrent et constituent une grande source de satisfaction. Cela me donne même l'envie d'en faire plus.» D'un côté, il caresse l'idée de participer à un tournoi populaire de handball avec son ancien partenaire d'arbitrage. De l'autre, il envisage, à plus ou moins brève échéance, de reprendre soit le handball soit le volleyball dans une équipe détente. L'attrait du ballon est apparemment toujours bien présent chez l'ancien joueur.

## Libérer des espaces de détente

L'envie de se réinvestir au niveau sportif est de nouveau bien présente. Les progrès accomplis en une année au niveau de la condition physique et de la coordination représentent une base solide pour une nouvelle activité sportive. Seul obstacle, ses obligations professionnelles très contraignantes. «Il faudrait que je m'organise pour libérer un créneau horaire afin d'ajouter un second entraînement hebdomadaire, durant le week-end par exemple. Mais au niveau des priorités, cela ne passe pas encore dans l'agenda», lâche Gregor Nyffeler, lui qui fréquente régulièrement l'opéra et les salles de cinéma.

Cela ne l'empêche pas d'imaginer clairement la forme que prendrait sa deuxième respiration sportive: une activité individuelle comme la natation ou la course à pied. Et en tant que pendulaire, il se prend à rêver d'une nouvelle opportunité: «Pour moi, un wagon-fitness sur le trajet entre Zurich et Berne serait vraiment l'idéal!» Lorsque les occasions de s'activer physiquement se comptent sur le bout des doigts, cette option serait à n'en pas douter un «must». Les CFF seront-ils sensibles à cette attente? Probablement pas! ■

Stephan Fischer