

Zeitschrift: Le messenger suisse : revue des communautés suisses de langue française
Herausgeber: Le messenger suisse
Band: 26 (1980)
Heft: 8-9

Rubrik: Sport

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: 15.01.2026

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

Le « jogging » à manipuler avec prudence ?

Il y a une vingtaine d'années, ils étaient 22 courageux à se présenter au départ des 100 kilomètres de Bienne. Cette année, c'était la ruée au portillon et 4 105 personnes prêtes à se lancer dans cette aventure. Phénomène identique pour la célèbre épreuve Morat-Fribourg. A la même époque, ils n'étaient que 632 obstinés à vouloir louablement rejoindre le tilleul. En octobre dernier, on ne savait plus comment procéder au choix tant les demandes étaient nombreuses : 7 542 s'élançaient un petit matin d'octobre pour accomplir les 16 kilomètres.

A la lumière de ces chiffres, on ne peut que reconnaître que la course à pied, ou le « jogging » a aussi conquis la Suisse. Et ce phénomène n'est pas uniquement perceptible lors de ces grands rendez-vous populaires. Il suffit de flâner le dimanche matin dans les bois pour rencontrer des familles entières s'adonnant à la joie de la course, sans performance chronométrique à rechercher. Simplement pour avoir suivi les conseils de leurs médecins mettant l'accent sur l'importance de ce genre d'exercice à l'heure où on a tendance de négliger l'aspect capital de la saine dépense d'énergie. La cadence de vie de plus en plus élevée, la facilité découlant du confort de l'automobile exigent un dérivatif. Mais malgré les apparences favorables, le rush sur cette pratique n'est pas dépourvue de dangers. En tout cas pour ceux qui sont insuffisamment préparés, qui ont atteint un certain âge ou un poids certain, sans s'être imposé une discipline préalable. Les exemples de défi à relever au terme d'un bon repas sont fréquents : « Je te parie que

SPORT



Photo. Maeder

l'année prochaine je dispute Morat-Fribourg et que je finis ». Combien de fois n'avons-nous pas eu connaissance de tels paris, dus à l'euphorie du moment mais qui peuvent avoir de fâcheuses conséquences.

Refuser de forcer

Dans ces conditions, il vaut mieux renoncer à tout esprit compétitif et courir à son rythme, sans avoir la prétention de forcer. Entre amis, se revoir régulièrement mais ne pas être obligé de s'inscrire à différentes courses. On commence par un petit test régional et on se retrouve quelques années plus tard, appâté par des offres intéressantes d'une agence de voyage, au marathon de New-York. Car il ne faut pas se leurrer : il y a dans cette nouvelle passion, que les Américains ont curieusement lancée à l'instant où ils découvraient la lune, ce qui est anachronique, un prolongement commercial évident. Le corps médical est d'ailleurs partagé dans ses appréciations. L'obstination à reculer les limites de ses possibilités n'est pas la meilleure des choses. « Connais-toi toi-même » disait Socrate. C'est ce qui devrait être la maxime de tous les adeptes de cette distraction, comparable à la vogue du ski de fond et du cyclisme. Dans chaque cas, et il importe d'insister sur le côté réjouissant de ce « boom » qui prouve qu'il n'y a pas que des

sportifs de salon, l'essentiel est de ne pas vouloir jouer au plus malin. De ne pas se laisser entraîner aveuglément par le tourbillon, sans avoir la certitude que les séquelles n'existeront pas. Mais il est évident que quand on a le bonheur d'avoir compris à quel point il est agréable de se défouler, en toute sérénité, au grand air, d'oublier les soucis quotidiens, il est difficile de ne pas se convaincre que l'étape suivante doit être exaltante. C'est là une démonstration éclatante d'un succès mérité !

Bertrand Zimmermann

SOCIÉTÉ SUISSE DE GYMNASTIQUE DE PARIS

La Marche d'Automne de la Société de Gymnastique de Paris aura lieu le 5 Octobre 1980 dans la Forêt d'Armainvilliers. Le lieu de rassemblement est situé place Daumesnil-Félix Eboué à 8 h et demi.

Il est prévu, après l'effort, un déjeuner dans un restaurant de la région. Les participants qui désirent se joindre à nous autour d'une bonne table doivent s'inscrire par moyen d'un bulletin qui peut être obtenu dès le 15 Septembre auprès du Président Alfred Ammon, 16, rue Taine, 75012 Paris, Téléphone : 307.61.43.

Pour les personnes préférant la solution « Pique-nique » aucune obligation d'inscription, elles n'ont qu'à se présenter au lieu de rassemblement.

Aucune obligation d'être membre de notre Société, tous les membres de la Colonie Suisse et leurs très nombreux amis français peuvent participer à cette sortie.

Venez tous, adultes et enfants, passer une bonne journée au grand air.