Agora // Voix libres

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

S'échauffer? Evidemment!

Fränk Hofer // Le sujet divise les gens. La pratique ne laisse toutefois pas la place au doute. Les aspects positifs de l'échauffement prédominent.

▶ 1975: «Pour nous autres gymnastes, conclure l'échauffement par une séance de stretching est primordial afin de se prémunir contre tout risque de surcharge.» – 1987: «Le stretching doit être impérativement suivi d'exercices de renforcement basés sur la réaction et l'explosivité.» – 1998: «Le stretching est inutile; une gymnastique ciblée est la clef d'un échauffement réussi.»

Peu de thèmes dans le domaine de la physiologie du sport et de la théorie de l'entraînement soulèvent autant de discussions ambivalentes que l'échauffement. Rien que la question du contenu fait l'objet, à elle seule, de débats interminables. Vouloir alors clarifier l'action des exercices d'étirement, des programmes de gymnastique, des prédispositions mentales, des jeux ou de l'intensité est tout simplement une tâche vouée à l'échec.

Le bpa – en sa qualité de Centre suisse de compétences pour la prévention des accidents – fonde ses recommandations sur la base des résultats d'études scientifiques reconnues au niveau international. Toutefois, dans le domaine de la prévention des accidents de sport, ce principe s'avère souvent bien difficile à respecter faute de travaux de qualité. Nous n'avons alors d'autres possibilités que celle de se fier aux connaissances d'experts et de puiser des informations dans divers comptes-rendus et études isolées. Recourir à ce type de sources est, du point de vue de la prévention des accidents, rarement la meilleure solution; elle permet néanmoins de formuler d'intéressantes conclusions.

Nous savons aujourd'hui que l'entraînement proprioceptif, intégré idéalement dans la phase de l'échauffement, génère de bons effets préventifs lors de charges de type «stop and go». Nous en déduisons avec assurance que les charges extrêmes sont mieux acceptées par les structures initialement sollicitées (muscles, ligaments, tendons) que lors d'un «départ à froid». Il est aussi indéniable que l'application de la formule magique «tête-cœur-main» est garante de sécurité pendant la pratique sportive et qu'un équilibre optimal est nécessaire entre étirement actif et passif. Ce consensus est suffisant pour que les enseignants d'éducation physique et les entraîneurs conscients de la responsabilité qu'ils portent puissent se pencher en connaissance de cause sur cette thématique.

A la lumière de ces propos, je vous remercie de contribuer à réduire le nombre d'accidents de sport en débutant toute activité par un échauffement correct!

› *Fränk Hofer est responsable du département Sport au Bureau de prévention des accidents après avoir été longtemps enseignant d'éducation physique.*
Contact: f.hofer@bfu.ch

Les riches et les pauvres du sport

Lorenza Leonardi Sacino // Plus le niveau d'instruction, le statut professionnel et le revenu sont élevés, meilleure est l'activité physique pratiquée. Les disparités entre les classes sociales en matière de sport sont aussi une réalité dans notre pays.

▶ La Suisse, à la recherche de la qualité dans tout ce qu'elle entreprend, est également fidèle à elle-même sur le plan du sport. Je ne me réfère pas aux athlètes d'exception que sont Roger Federer, Viktor Röthlin, Flavia Rigamonti, mais aux sept millions d'anonymes qui peuplent ce petit pays. Des gens qui se lèvent le matin pour aller au travail, à l'école ou qui restent à la maison pour s'occuper des enfants et qui, durant leur temps libre, pratiquent une activité physique. Et pas seulement de manière sporadique! La population de notre patrie (du bien-être) bouge beaucoup plus que la moyenne. Elle porte souvent des habits dernier cri et des chaussures «high-tech», comme dans toute nation aisée qui se respecte, et ses motivations ont essentiellement un caractère salutaire et récréatif.

Jusque-là, rien à redire. On peut même en être plutôt fier. Mais voilà, cette douce mélodie n'est pas sans fausse note! Il serait naïf, pour ne pas dire irrespectueux, de croire que la pratique régulière d'un sport soit un privilège de toutes les couches de la société. L'enquête «Sport Suisse 2008» (voir notre dossier, pages 28-35) le démontre: les personnes actives physiquement ont un niveau d'instruction supérieur et occupent des fonctions professionnelles élevées. Il existe un fossé évident entre riches et pauvres. C'est malheureux, surtout dans un pays prospère. Cette réalité, des initiatives comme le Programme national alimentation et activité physique 2008-2012 tentent de la rendre moins difficile à supporter, à défaut de pouvoir la modifier radicalement. «La Suisse offre des conditions cadre dans lesquelles les individus, les familles et toute la collectivité adoptent une alimentation équilibrée et une activité physique régulière favorisant ainsi une bonne santé». Telle est la vision du PNAAF 2008-2012, élaboré par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), en collaboration avec l'Office fédéral du sport OFSPO et Promotion Santé Suisse.

La contribution de programmes de cette valeur est fondamentale dans une société aussi complexe que la nôtre, où les besoins changent rapidement. Il est tout aussi important de prendre en considération l'individu dans sa globalité, avec son vécu et ses caractéristiques. Ce n'est qu'en agissant de la sorte que des interventions individualisées peuvent être développées pour soutenir une frange de la population en proie à une situation financière précaire ayant des répercussions sur la santé physique et psychique. Et pour qu'un jour, elle puisse retrouver un confort de vie acceptable à plus d'un égard.

› *Lorenza Leonardi Sacino est rédactrice à la revue «mobile».*
Contact:
lorenza.leonardi@baspo.admin.ch