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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Artikel: "Du général au particulier et inversement!"

Autor: Marti, Bernard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996109

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: 09.07.2025

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

Sport, activité physique et santé

«Du général au particulier et inversement!»

La santé, la qualité de vie et le bien-être sont des valeurs qui ne cessent de s'apprécier, probablement en raison même de la tendance à la monétisation et à la commercialisation qui imprègne notre société. Alors est-ce une réaction logique, un coup de la Providence ou une coïncidence si au cours des dix dernières années le rôle immensément important de l'activité physique, du jeu et du sport pour la santé et le bien-être a été redécouvert?

Bernard Marti

La «renaissance» de l'activité physique – du moins celle pratiquée pendant les heures de loisirs – est, sous nos latitudes, un phénomène socioculturel qui n'en a pas moins un pendant scientifique clairement identifiable. La série d'articles qui précède étaie d'abord une théorie: pour saisir vraiment, c'est-à-dire dans toute leur diversité, les effets positifs du mouvement et du sport sur la qualité de vie, il faut avoir une vision moderne et très large du paradigme santé. D'emblée, on peut distinguer des dimensions biologiques, psychiques, sociales et écologiques. Parmi la multitude des observations scientifiques disponibles, nous n'avons retenu que deux constats (voir articles en pages 8 et 14).

Bernard Marti, professeur et docteur en médecine spécialisé dans la prévention et la santé publique et médecin du sport SSMS, est responsable de l'Institut des sciences du sport (ISS) à l'Office fédéral du sport à Macolin. Les effets du mouvement et du sport sur la santé sont l'un de ses domaines de travail privilégiés. Sur le plan sportif, il pratique depuis plus de 30 ans, avec une passion restée intacte, la course d'orientation. Adresse: bernard.marti@baspo.admin.ch

Argument numéro un: le bagage d'expériences

On ne trouve dans les pages qui précèdent que peu d'informations – et pour cause! – sur deux des effets qui ont traditionnellement valeur d'objectifs pour tout enseignement de l'éducation physique se voulant compétent. Le premier n'est autre que l'effet conditionnant de l'activité physique et du sport sur la capacité de performance physique. A ce propos, on notera que l'effet de l'entraînement durant les dix premières années de la vie d'un individu, bien qu'existant, ne revêt qu'une importance marginale vu la rareté des déficits moteurs chez les enfants de moins de dix ans. Le second tient au fait que, chez les jeunes d'aujourd'hui, la pratique régulière d'une activité sportive répond de moins en moins à un souci d'améliorer sa condition et sa forme physique.

Il est une autre hypothèse qu'on continue d'invoquer en relation avec le rôle de l'enseignement de l'éducation physique à l'école: celle de sa «fonction de tremplin» qui va amener l'enfant à pratiquer du sport sa vie durant. A ce propos, il convient de relever que cette hypothèse est loin d'être scientifiquement fondée, raison pour laquelle il serait plus sage de ne pas trop l'avancer dans les débats politiques traitant du sport et de la formation! Plutôt que d'invoquer le développement de la condition physique et la promotion de l'éducation physique ou l'acquisition d'un répertoire moteur utile pour la vie, mieux vaut mettre en avant le bagage d'expériences psychosociales et émotionnelles positives que le sport scolaire est capable de transmettre!

Une conception faite d'ouverture et de tolérance

Pour ce qui est de l'avenir, mes espoirs s'orientent dans deux directions. Je souhaite, d'une part, que nous parvenions à nous affranchir – du moins à chaque fois qu'il en va de notre santé – d'une conception du sport trop élitaire et trop restrictive et à embrasser une vision plus large et plus tolérante de l'activité physique. En évoluant de la sorte, nous ne risquerons pas notre honneur professionnel, mais fraierons des voies qui déboucheront sur de nombreuses possibilités de créer de nouvelles alliances.

Mon autre espoir réside dans un médicament qui renforcerait le système cardio-respiratoire et les muscles, améliorerait le métabolisme glucidique et le métabolisme lipidique, consoliderait les os, régulariserait le poids tout en agissant comme un anti-dépresseur et un intégrateur social. Voilà qui ferait les choux gras de l'industrie pharmaceutique!

«Nous devons crier encore plus haut et plus fort les bienfaits de l'activité physique et du sport en invoquant des faits et non des préférences subjectives.»

Mais comment se fait-il que nous ne soyons pas, nous spécialistes des questions sportives, les riches actionnaires d'un marché juteux?! La réponse tient sans doute à ce que nous n'avons pas assez fait de publicité pour le produit unique et fascinant qui est le nôtre. Ou à ce que nous nous y sommes mal pris! Ce travail de promotion n'est pas uniquement un espoir, mais un impératif. Il ne fait aucun doute que nous sommes sortis de la réserve qui était la nôtre, mais nous devons crier encore plus haut et plus fort les bienfaits de l'activité physique et du sport en invoquant des faits et non des préférences subjectives et nous engager sur tous les fronts, pour l'ensemble de la population, de l'enfance au troisième âge. m