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

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

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Temples de la santé ou lieux à risques

Autor: Mathys, René / Sutter, Muriel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996016

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: 12.07.2025

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

Temples de la santé ou lieux à risques?

Une récente étude a démontré que le risque de blessure dans les centres de fitness est relativement minime. L'endroit le plus dangereux est, vous l'aurez deviné, la salle de musculation...

René Mathys, Muriel Sutter

Soixante-cinq pour-cent des blessures et septante-cinq pour-cent des douleurs occasionnées par l'entraînement dans des centres de fitness sont liées à l'utilisation des engins de musculation; le pourcentage restant est imputable à l'aérobic et à l'entraînement de l'endurance aux engins. Ces résultats émanent d'une étude réalisée par le bpa et le laboratoire de biomécanique de l'EPFZ, publiée en 1999.

Pas plus dangereux que le jogging

Un questionnaire standardisé, adressé à quelque 15 000 clients réguliers de centres de fitness a permis de définir le profil des clients, des activités pratiquées et de juger la qualité de l'encadrement. En tout, 7000 questionnaires ont été analysés. L'accent portait essentiellement sur le nombre, la nature, la gravité, la localisation et la cause des blessures ou des douleurs enregistrées durant l'année précédente. Il en ressort que le risque de blessure est minime. En effet, il se produit en moyenne une blessure pour 5000 heures d'entraînement, ce qui correspond aux risques encourus dans la pratique du jogging. Par contre, les douleurs sont quatre fois plus fréquentes; mais elles peuvent être atténuées par des exercices spécifiques aux machines!

Le dos particulièrement exposé

Les déchirures et claquages musculaires représentent plus de la moitié des blessures recensées. Le dos arrive juste derrière, avec un problème sur trois qui le concerne. Les blessures et douleurs liées à la musculation aux engins sont dues essentiellement à des charges trop élevées et à l'exécution incorrecte des mouvements. Problèmes encore aggravés par la répétition en séries des exercices. Mal exécuté, le «squat» (poussée des jambes) peut engendrer des douleurs dorsales ainsi que des blessures aux genoux. Le «papillon» peut, quant à lui, occasionner des douleurs aux épaules, si la résistance est trop élevée.

Trop de charges chez les hommes

Septante pour-cent des personnes interrogées reconnaissent leur responsabilité dans les problèmes rencontrés. Chez les hommes, les causes principales sont une préparation insuffisante ou des charges excessives. Peut-être se surestiment-ils ou entendent-ils impressionner leurs collègues ou la gent féminine. Chez les femmes, les blessures et douleurs sont imputables avant tout à l'exécution incorrecte des exercices ou au manque de concentration. Quant à savoir si cette distraction est liée à une trop grande attention dirigée vers les muscles des représentants du sexe dit fort, l'étude ne le dit pas ... **m**

Littérature

L'étude en allemand «Fitness-Center; Verletzungen und Beschwerden beim training» est en vente au prix de 15 francs. Il est possible d'obtenir gratuitement un résumé de cette étude en français, en allemand, en italien et en anglais («Blessures et douleurs lors de l'entraînement dans les fitness»).

Le bpa a également publié un dépliant gratuit intitulé: «En forme au fitness». Ces documents sont à commander à l'adresse suivante: www.bpa.ch (commandes/dépliants), ou: bpa, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne, tél. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, e-mail: sport@bfu.ch