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: Une force tranquille

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995349

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: 01.07.2025

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

Philippe Dessimoz a remarqué le rôle régulateur que joue le sport dans la prise alimentaire notamment. En effet, blessé durant quelques semaines, il s'était retrouvé à manger de manière beaucoup moins structurée et équilibrée. «Lorsque les entraînements rythment le quotidien, le corps est plus à l'écoute des besoins physiologiques. J'ai en tout cas l'impression de manger moins et surtout mieux, je suis aussi beaucoup plus détendu, mieux dans ma tête et dans mon corps.»

Flexibilité appréciée

Ce que l'ancien footballeur et entraîneur de volleyball apprécie particulièrement dans la course à pied, c'est la grande liberté qu'elle offre. «Tu enfiles tes baskets et en une heure, tu as déjà effectué un très bon entraînement.» Et pour le jeune marié, père d'un petit Evan, la gestion du temps est un élément non négligeable pour l'équilibre familial. L'accès direct aux chemins de course dans les vignes du Valais central permet aussi de réduire le temps passé loin de la maison. Cet été, il a même prévu de se lever aux aurores pour assouvir sa passion, afin d'être de retour pour le réveil du petit... Sa femme, ancienne athlète, appréciera certainement!

Nouvelle catégorie, nouvelles motivations

Depuis le début de l'année, le tout nouveau quadra s'est attaché les services d'un entraîneur en la personne de Michel Délèze, ancien coureur de talent, frère de Pierre et... d'Anita, sa belle-mère, elle aussi coureuse émérite. Quant à son beau-père, Jean-Pierre, qui remporte régulièrement la mise dans la catégorie «vétéran», il lui tient souvent de compagnon de route. Famille, quand tu nous tiens! Mais pourquoi donc s'imposer des séances programmées? L'essentiel n'est-il pas de prendre du plaisir? «Après quelques années, j'avais besoin de nouvelles impulsions. Le fait de disposer de conseils avisés, de suivre un plan d'entraînement, c'est très motivant. Cela évite de tomber dans la routine.» Et les progrès sont au rendez-vous, ce qui renforce justement le plaisir et l'envie de poursuivre l'aventure selon Philippe Dessimoz. Avec à la clé de nouveaux objectifs dont un classement dans les dix premiers au général des courses Radio-Chablais dans sa nouvelle catégorie d'âge.

Et le marathon dans tout cela, définitivement abandonné? «Après la déconvenue du marathon de Paris pour lequel j'avais beaucoup investi, il est clair que j'ai envie de retenter l'expérience. Je me connais beaucoup mieux aujourd'hui, mon niveau a augmenté, je gère mieux l'effort. Reste à résoudre mes soucis récurrents de digestion durant une longue sortie.» Vu le soin qu'il met à tout bien contrôler, gageons qu'il trouvera bientôt la parade. Mais si cela signifiait de renoncer au chocolat et surtout à ses fameuses glaces? «Alors là, j'aurais un gros problème. Je ne veux même pas y penser!» ■

Véronique Keim

Une force tranquille

Armanda Manzocchi est venue au sport après 40 ans. Depuis, ses semaines se déroulent au rythme de ses activités physiques qu'elle préfère de loin pratiquer en groupe. Portrait d'une femme qui se définit comme une «sportive sur le tard».

«J'ai appris à nager à 45 ans», se plaît à dire, avec un petit sourire, Armanda Manzocchi. Le parcours sportif de cette femme de 57 ans ressemble de très près à celui de nombreuses mamans qui, au fur et à mesure que les enfants grandissent, se lancent dans de nouvelles activités pour occuper leur temps libre. Chez elle, le désir de faire du sport est né pendant un cours de kinesthésie suivi pour, explique-t-elle, «faire connaissance avec soi-même à travers le mouvement». «Après quelques leçons, l'enseignante m'a dit que l'eau était mon élément. Passée la première stupéfaction – à l'époque j'étais terrorisée à l'idée de mettre la tête sous l'eau – j'ai décidé de m'inscrire à un cours d'aqua-gym.» Sa carrière sportive était lancée.

L'eau comme facteur relaxant

Soudain, l'eau n'était plus source de peur ou d'anxiété, mais de liberté et de légèreté. Les relations psychiques et sensorielles que l'on peut nouer avec cet élément passent par la perception. Le contact avec l'eau suscite de multiples sensa-

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 immédiatement 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.