Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 5

Artikel: Jogging, stretching, aérobic

Autor: Weiss, Ursula

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997907

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

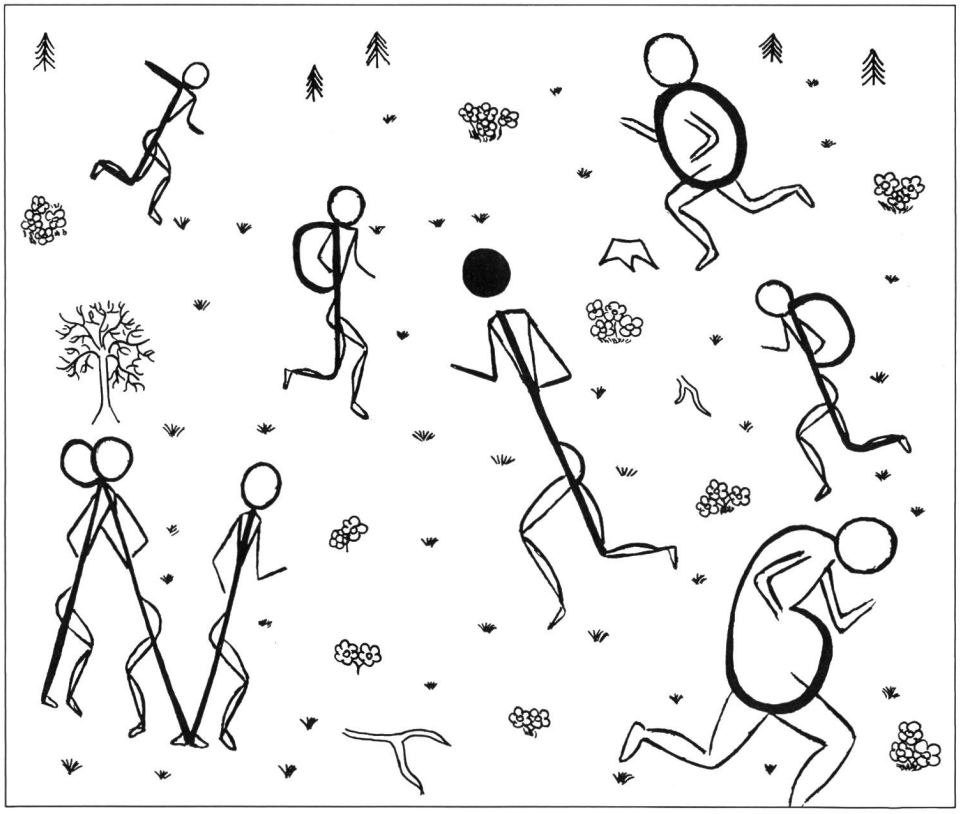
Download PDF: 14.07.2025

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

Jogging – Stretching – Aérobic

Dr Ursula Weiss
Traduction: Marianne Weber

Les moniteurs, maîtres de sport et entraîneurs sont sans cesse confrontés à de nouvelles formes d'entraînement. En principe, elles devraient leur permettre d'améliorer les performances de l'élite ou, si les campagnes publicitaires sont bien menées, de mettre le grand public «en mouvement».
Il nous paraît indispensable d'examiner ces tendances d'un œil critique, car il serait dommage, d'une part, de négliger les innovations positives mais, d'autre part, il faut veiller à ne pas confondre un courant à la mode avec une nouveauté proprement dite. C'est pourtant souvent ce qui se passe, surtout si la mode en question nous «vient de loin»: nul n'est prophète en son pays! On préfère, en général, suivre des conseils venus d'ailleurs.
Jogging, stretching et *aérobic* sont der termes anglais dérivés de verbes ou d'adjectifs et transformés en «substantifs percutants» par les terminaisons -ing et -ic. Brefs et frappants, ils restent facilement en mémoire. Je vais tenter, ci-après, de préciser leur définition et d'analyser ce qu'ils recouvrent. Je vais avancer des arguments pour ou contre ces «techniques», arguments qui donneront peut-être quelques points de repère aux sportifs ainsi qu'aux moniteurs qui doivent établir une sélection et qui ne savent trop comment s'y prendre.



1. Le jogging

Le verbe «to jog» signifie: secouer, pousser à petits coups, trotter, trottiner, avancer en douceur.
Pour échapper aux maladies cardio-vasculaires, le corps a besoin de mouvement, un mouvement léger (effort de faible intensité) mais régulier et de longue durée. Il est une activité toute simple qui réunit ces conditions: *courir* longtemps et à une vitesse réduite, en d'autres termes, faire du «jogging»! Voici, en bref, ce qu'il faut en savoir:

Objectif médico-biologique:
Favoriser le développement de la capacité d'endurance, dite aussi capacité aérobie.

Forme d'exercice: Courir!

Volume et intensité:
2 × 30 minutes ou 3 × 20 minutes par semaine, à une intensité approximative de 180 pulsations, moins le nombre des années d'âge.

De nombreuses personnes ont entendu l'avertissement des cardiologues et se sont mises à la course à pied: dans le cadre du mouvement «Sport pour Tous», dans celui de groupes spécialisés ou en solitaire, à la campagne aussi bien qu'en ville. Ceux qui pratiquent le jogging en été poursuivent souvent leur entraînement, l'hiver, à skis de fond.
L'industrie textile et celle de la chaussure ont suivi le mouvement en créant vêtements et souliers adaptés aux conditions atmosphériques et aux terrains divers. Souvent, le week-end, tous ces sportifs se retrouvent au départ d'une course populaire, qu'ils disputent pour... l'honneur, et pour le plaisir! On y rencontre des jeunes et des moins jeunes, hommes et femmes. La plupart sont bien entraînés, quelques-uns moyennement et une petite minorité, il faut le dire, pas du tout!

La course à pied a peut-être aussi, comme toute chose, son revers de la médaille. Examinons-la objectivement:

Avantages:	Désavantages:
– activité simple, bénéfique à la santé, accessible à tous les âges – peut être pratiquée seul ou en groupe – pas d'obligation d'adhérer à un club ou a une fédération – exercice physique en plein air – compétitions populaires permettant de se «tester» et d'augmenter la motivation.	– tendance à vouloir améliorer, à tout prix, les performances; à exagérer par amour-propre – dommages causés aux articulations du pied et de la jambe, surtout lorsque l'on court sur route – effets nocifs pour la santé, causés par les gaz d'échappement des voitures, lorsque l'on court en ville ou sur des routes à fort trafic – individualisme exagéré d'une part, moutons de Panurge et hystérie de masse d'autre part.

Un maître d'éducation physique doit être conscient de ces deux aspects. Mais le jogging n'est pas une mode. Son objectif premier est important: *améliorer la capacité aérobie.* La course à pied est *une* des possibilités d'y parvenir, à côté d'autres formes d'entraînement d'endurance, telles que le ski de fond, la natation, la course d'orientation, la bicyclette, ou... l'aérobic, à condition que toutes ces activités soient pratiquées à un rythme lent.

2. Le stretching

D'après le dictionnaire, «to stretch» veut dire tendre, raidir, tirer, étirer, allonger...
Le terme le plus usité, pour traduire le mot anglais, est celui «d'étirement», exercice dont le but est d'améliorer l'élasticité des muscles, la flexibilité des ligaments et des capsules articulaires.
En effet, on note une diminution de la souplesse articulaire chez l'adolescent déjà, si celui-ci ne fait rien pour la conserver. Cette baisse d'élasticité a pour conséquence une certaine perte de mobilité, des troubles du maintien, des tensions musculaires douloureuses et une usure des tendons.
L'étirement, ou stretching, est une pratique très particulière. En voici la description sommaire:

Objectif médico-biologique:

Améliorer la souplesse articulaire et musculaire et l'équilibre de la tension neuro-musculaire.

Formes d'exercice:

Etirer certains groupes musculaires en maintenant une position définie pendant un certain temps.

Fréquence et intensité:

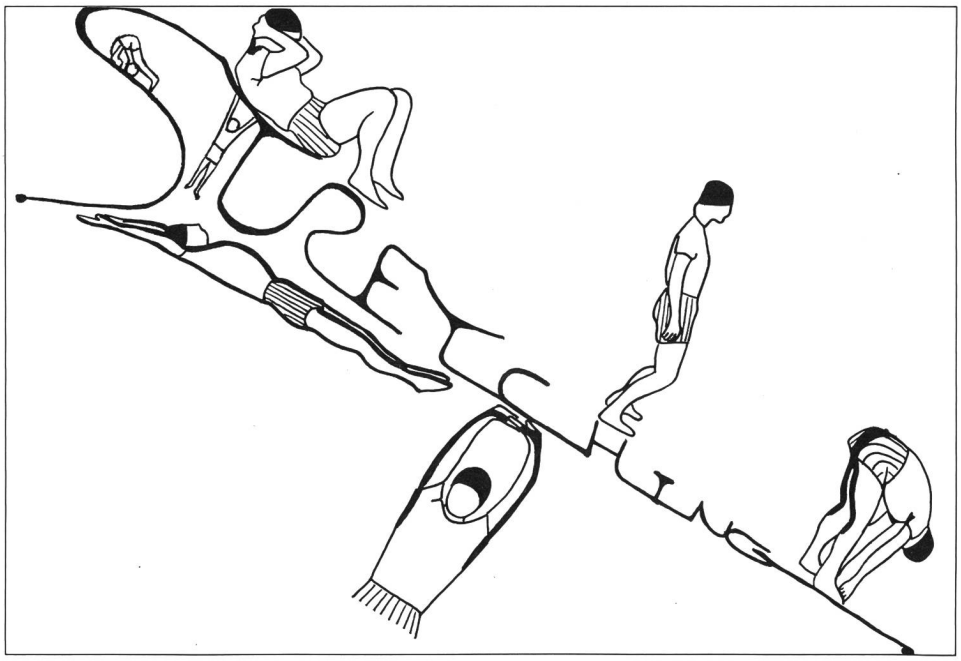
Chaque jour, étirer lentement et consciemment, puis maintenir en position pendant 5 – 10 – 20 – 30 secondes, selon le groupe musculaire concerné et le degré d'entraînement.

Pourquoi faut-il étirer les muscles si lentement et maintenir la position si longtemps?

L'étirement des muscles et des tendons provoque une contraction-réflexe (dans le sens d'un réflexe de protection). En même temps, la tension de base de la musculature, le tonus, agit dans le sens opposé à un étirement.
Un étirement exécuté lentement et maintenu permet donc de maîtriser ces contractions réflexes. On obtient, ainsi, une extension plus prononcée du muscle, ce qui «compense», en quelque sorte, les contractions musculaires unilatérales. Les bienfaits d'un étirement bien compris sont encore augmentés, si celui qui le pratique porte toute son attention au relâchement souhaité.
Mais le «stretching» a également des bons et des mauvais côtés:

Le stretching ne remplace pas un sport, ni un entraînement complet de condition physique. Ce n'est, en fait, qu'*une* forme d'exercices complémentaires permettant *d'améliorer la souplesse articulaire et musculaire.* S'ils sont bien exécutés, ils peuvent se pratiquer sans échauffement préalable, ce qui n'est pas le cas des exercices avec mouvements «de ressort» ou de «balancement». L'étirement des membres favorise l'irrigation sanguine du muscle concerné; il provoque un sentiment de *chaleur.* L'allongement et l'étirement ont également un effet stimulant au niveau du cerveau.
Associé à certains mouvements types d'un sport, le stretching contribue à «préparer» le sportif *avant une compétition ou une séance d'entraînement:* les exercices d'étirement l'aideront à régler sa concentration et sa tension psychique. Inversement, lorsque l'athlète a *fourni un grand effort,* il l'aidera à revenir rapidement à un niveau de tension normal. Ce qui est nouveau, dans le stretching, c'est l'exécution, de façon concentrée et consciente, d'étirements lents se terminant par un maintien prolongé de la position. Cette technique rejette donc les formes d'entraînement musculaire brusque, que l'on pratiquait en exagérant les tensions et qui comportent des risques certains de lésions. Elle prend donc nettement et définitivement le pas sur les exercices bien connus et dits fort judicieusement... «avec mouvements de ressort».

Avantages:	Désavantages:
– exercice simple et efficace – sans risques de blessures – praticable partout, seul ou en groupe, ne nécessite aucun accessoire – choix d'exercices adaptés à chaque discipline sportive.	– ennuyeux et monotone en raison de son aspect statique et de ses gestes mécaniques – pénible, peu attrayant – n'a rien à voir avec la dynamique qui caractérise la plupart des sports.



3. L'aérobic

Le terme «aérobic» signifie: en utilisant de l'air, donc de l'oxygène.
L'aérobic regroupe des exercices destinés à améliorer la capacité de l'organisme à apporter aux muscles l'énergie nécessaire à sa contraction, capacité que l'on a dénommée, dans le cadre des principes d'entraînement, «capacité d'endurance».
Contrairement au jogging, l'aérobic est un entraînement aux mouvements très variés. Il a aussi pour but de favoriser la souplesse des articulations. Il sollicite donc essentiellement ces *deux* facteurs de condition physique que sont l'endurance et la mobilité et grâce auxquels on prévient le plus efficacement les maladies dites de «civilisation».

Objectifs médico-biologiques:

Amélioration de l'endurance, de la capacité aérobie et de la souplesse articulaire et musculaire.

Formes d'exercices:

Série d'exercices exécutés de façon continue et favorisant la souplesse des articulations. Une séance d'aérobic fait travailler, en permanence, au moins ⅕ de la musculature totale. Les exercices, dirigés et commentés par une monitrice ou un moniteur, sont exécutés au rythme d'une musique entraînante, pour les besoins de la cause, aussi stéréotypée que possible.

Volume et intensité:

Une séance de 20, 30 ou 40 minutes par semaine, au moins, à une intensité faisant monter la pulsation à 180, moins le nombre des années d'âge.
Dans la suite des exercices, on alterne les cadences: la cadence rapide précédant des mouvements doux de relaxation.

Avantages:	Désavantages:
– activité fascinante, gaie, moderne, stimulante – exercice d'endurance plus attrayant que la natation ou la course à pied – améliore aussi la souplesse articulaire et musculaire et est donc plus complet que la course à pied – exercice très entraînant, du fait de la musique et du «groupe».	– gag à la mode, lancé pour séduire les «gogos» – moyen de gagner aisément de l'argent «sur le dos des gens» – exploitation «en gros» – déprimant pour qui n'est pas doué – entraîne de façon difficilement contrôlable la souplesse articulaire et musculaire, tout en présentant un danger de blessures.

Cette description s'applique aussi aux programmes déjà connus de «gymnastique pour tous». Pourtant, cela n'a pas empêché l'aérobic de faire fureur chez nous, grâce à sa promotion très attrayante d'entraînement «fitness» accompagné de musique moderne et présenté par des stars au dynamisme contagieux. Tous les media s'y sont mis, présentant les adeptes de l'aérobic comme des gens souriants, «bien dans leur peau». Il faut bien reconnaître que la formule apporte peu de choses nouvelles par rapport à ce qui existait déjà, mais ce sont des éléments essentiels, puisqu'ils correspondent au goût du moment à savoir, à côté de la musique, l'amour des couleurs et des fioritures vestimentaires. Ainsi, on se donne un peu l'illusion d'être heureux tout en se faisant du bien. Néanmoins, ici aussi, il y a des mécontents:

Cependant, il est indéniable que l'aérobic a du succès, et que celui-ci tiendra.
Cette forme d'exercice correspond, semble-t-il, à un besoin... A moins qu'elle ne serve que l'image, traditionnellement et largement répandue, de jeunesse, de sveltesse, de dynamisme et de «bonheur» dans sa conception «80»...
Mais reste-t-il de la place pour le repos, la relaxation, la méditation? Comment, dans tout ce «bruit», retrouver *son* identité, redécouvrir *son* corps?
Ces quelques réflexions concernent les trois formes d'entraînement que nous venons de décrire: *jogging, stretching* et *aérobic* qui, toutes, permettent à ceux qui les pratiquent, de s'oxygéner, de «bouger» et de dépenser leur énergie nerveuse après le «stress» d'une journée de travail.
Mais cela s'arrête-t-il là? La discussion est ouverte! ■

Ogygène à la carte

J'ai déjà eu l'occasion de présenter «Oxygène à la carte» aux lecteurs de MACOLIN. Il m'est donné de le rappeler à leur bon souvenir, j'en profite. Publié en 1968 sous le nom d'«Aerobics», l'ouvrage du Dr Kenneth H. Cooper a largement contribué, alors, à mettre en mouvement la vague du «jogging», une vague qui a fait véritablement... boule de neige, à voir le succès que connaît la course à pied. Il porte d'ailleurs, en sous-titre: «La forme et la santé par la méthode aérobie», donc par l'effort d'endurance. «Oxygène à la carte» reste une étude fondamentale pour tous ceux qui pratiquent le «jogging» et... l'«aérobic». (Editions Horvath – 1982/Prix: 19 fr.)