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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 5

Rubrik: Page du lecteur

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

PAGE DU LECTEUR

Ecrivez-nous!

Avez-vous une remarque à faire au sujet de la revue? Ecrivez-nous! Quelque chose à suggérer? Nous en serons heureux! Avez-vous un problème touchant à un aspect quelconque du sport que vous pratiquez et pensez-vous que nous puissions vous aider à le résoudre? Faites-nous en part! S'il présente un intérêt de portée suffisamment générale, nous vous répondrons par ma plume ou par celle d'un spécialiste si la question est trop spécifique! (Y. J.)

Aérobic et jogging: ni pour, ni contre!

V. Woringer
Avenue Druey 12
1018 Lausanne

J'ai bien lu plusieurs fois, M. Yonnet, votre article sur l'aérobic (1/1986, p. 11 à 14). Il est bien écrit, mesuré, mais tout de même irritant, pour moi, à plusieurs titres.

D'abord la qualification de «véritable sport» que vous donnez au jogging, activité que j'ai aussi pratiquée. On a vu les conséquences néfastes de cet effort sans cesse poussé, et les décès survenus au petit matin (James Fixx lui-même) par crise cardiaque probablement. Et vous ne parlez pas des lésions vertébrales dues aux secousses. Je ne connais pas la pareille en aérobic. Ce que je ne sais pas, par contre, c'est si l'aérobic améliore vraiment la condition physique au sens physiologique du terme, ou non! J'ai quelques doutes à ce sujet, en raison du rythme cardiaque proposé comme optimal. Je ne suis pas apte à juger.

Mais pourquoi diable en vouloir aux gens qui pratiquent l'aérobic pour le plaisir de se retrouver à plusieurs, de se vouloir «beaux», en forme, etc..., bref, ce que vous voudrez. Cela ne gêne personne. Certes, ce n'est peut-être pas l'objectif visé par la plupart des sports, qui proposent un certain type de maîtrise corporelle (tir à l'arc, équitation, athlétisme, etc.). Mais l'aérobic peut aboutir aussi à ce résultat. En plus, c'est un sport qui «rapproche», comme d'autres qui se pratiquent en équipe, joignant le plaisir au contact avec autrui. Là, le jogging est très mal parti, avec ses petites grimaces; peu importe qu'il soit physiologique ou non!

En fait, votre article ne me plaît pas! Si, dans le jogging, «tout se passe à l'intérieur» (c'est aussi racoleur et facile), pourquoi ne pas faire profiter les autres de sa bonne humeur? Que l'aérobic soit en grande partie féminisé, peu importe, tout comme le fait que ces dames y prennent leur revanche sur un sport (et une société) en partie masculinisée. J'aime mieux une «aérobicienne» qu'une «joggeuse» quand je rentre chez moi le soir; une femme contente d'elle-même!...

Ce qui manque à votre article – et ce point me paraît être beaucoup plus important que le reste (suggestion à la rédaction), c'est une comparaison médico-sportive complète des deux pratiques. On pourrait la demander au Dr Ehrsam, de Bâle, par exemple, ou à d'autres spécialistes. Cela permettrait de mettre les idées au net!...

Réponse de Paul Yonnet

La comparaison de l'aérobic et du jogging n'a nullement pour finalité d'établir un ordre de préférence, de dévaluer l'un par rapport à l'autre, mais de les différencier, tout en me réservant la possibilité de leur trouver des points communs: tel est d'ailleurs le cas puisque «jogging et aérobic participent tous deux d'un même phénomène de masse: l'affrontement au temps».

En d'autres termes, loin de chercher à péjorer la pratique de l'aérobic, je l'évalue à sa mesure sociologique. Ce faisant, je crois lui découvrir une légitimité sociale inscrite dans un processus historique de longue date, l'émancipation féminine.

«J'aime mieux une aérobicienne qu'une joggeuse quand je rentre chez moi», écrivez-vous. Parbleu! Il me semble avoir précisément montré que ces femmes de l'aérobic demeurent femmes dans leur activité d'incorporation des normes masculines/viriles, et qu'elles développent alors une stratégie de séduction dans un climat d'érotisme. Votre préférence n'a donc rien de contradictoire avec mes développements, elle y trouve même sa place.

Sur le plan médico-sportif, je ne néglige en aucune manière la pathologie traumatique consécutive à la pratique du jogging, puisque je précise d'entrée: «Ainsi les joggeurs sont-ils particulièrement mal placés pour reprocher à l'aérobic ses dégâts, eux qui sont les sujets de choix d'une pathologie traumatique polymorphe plutôt développée, eux dont la pratique a précisément eu pour conséquence la création d'une branche spécialisée de la médecine.»

Cela étant rappelé, il n'y a là pour l'essentiel que des accidents bénins, conduisant au pire à l'abandon de la course à pied (tendinite récidivante, par exemple). Pour le reste, il est évident qu'une personne atteinte d'une affection liée à l'athérosclérose ne peut se livrer au jogging que dans certaines conditions, la pratique sportive d'endurance étant néanmoins souvent recommandée pour lutter contre cette maladie à caractère généralement évolutif. Tel a sans doute été le cas de James Fixx, mort à 52 ans en pleine course, mais qui était handicapé par une lourde hérédité cardio-vasculaire et un régime de vie pathogène jusqu'à 35 ans (voir «Qui a tué J. Fixx?», par Manfred Steffny, in *«Spiridon» no 76, novembre-décembre 1984).*

Si la morbidité du jogging était celle que disent les non-pratiquants, les joggers s'en seraient aperçu depuis longtemps. La vérité est tout autre. Déjà les sportifs sont moins touchés par les accidents cardiaques mortels (apparus pendant l'effort) que les non-sportifs. Une enquête menée par les cardiologues du Limousin en 1984 a permis d'estimer le nombre des morts subites, en France, à 3 pour 100 000 pratiquants sportifs, alors que pour l'ensemble de la population, il est de 30 pour 100 000 habitants de moins de 45 ans, et de 100 pour 100 000 entre 45 et 54 ans. Or, le jogging ne paraît même pas dans la liste des huit premiers sports responsables d'accidents mortels, établie de son côté par la Mutuelle nationale des sports; par ordre de fréquence de ces accidents, cette Mutuelle cite: 1. le tennis; 2. le rugby; 3. le deltaplane; 4. l'alpinisme; 5. le cyclisme; 6. la moto et le parachutisme; 8. le football (se reporter à «Non, les courses sur route ne sont pas dangereuses», par le Dr Jacques Turblin, in *«Courir Magazine», no 106, 1-1986).*

Pour revenir d'un mot à l'aérobic, ses dégâts polytraumatiques (articulations, muscles, tendons) sont certains et fréquents: les kinésithérapeutes français que j'ai récemment rencontrés m'en ont tous spontanément parlé (de même que des accidents paraît-il aussi très fréquents dus à la pratique du squash).

Je comprends votre réaction. Le langage sociologique – telle que je comprends la sociologie – a un aspect déroutant. Il objective d'une manière que je qualifierai d'interactionnelle: partant de l'intérieur du phénomène, il tourne autour. En l'espèce, je ne dis pas où est le bien, où est le mal, ni non plus que tout s'équivaut. ■