

"Je ne suis pas l'ennemi du fitness"

Autor(en): **Gautschi, Roland / Baviera, Bruno**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996007>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

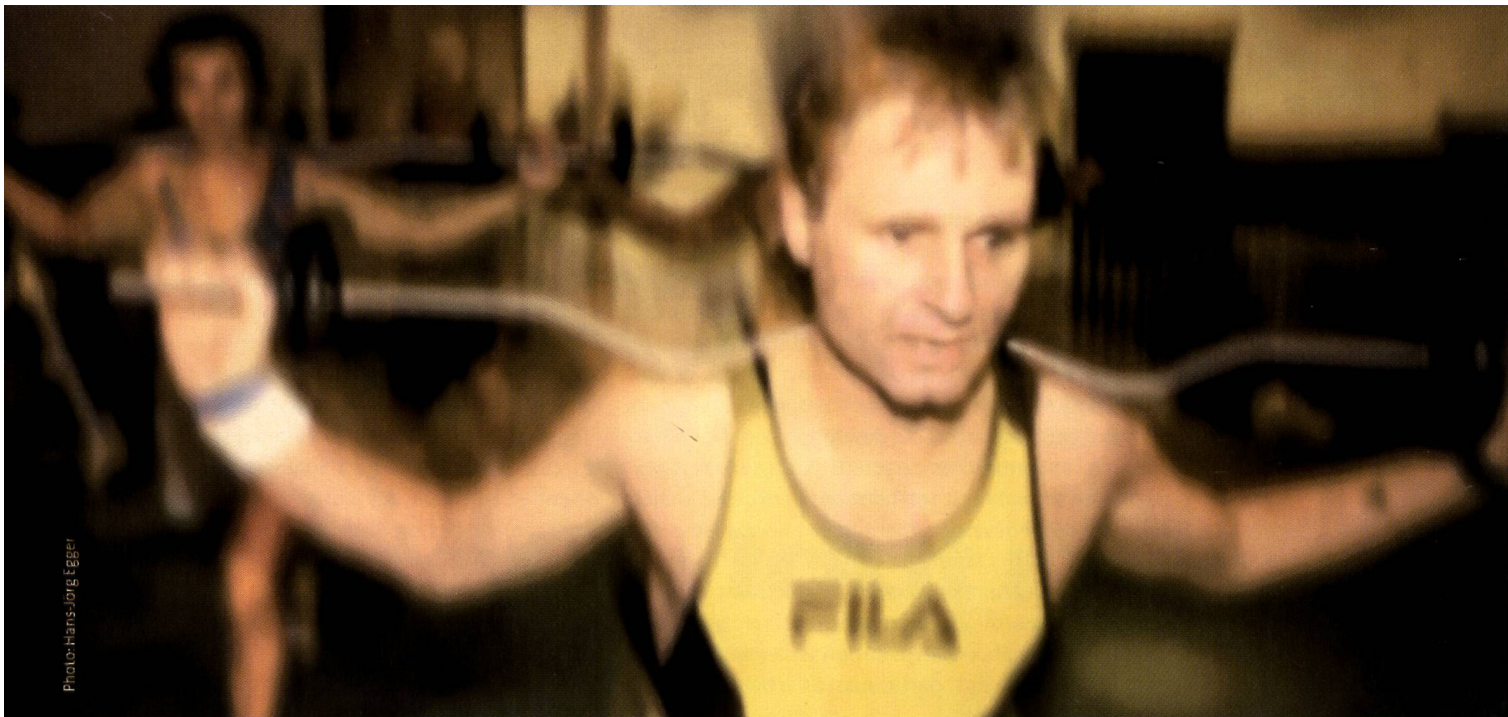


Photo: Hans-Jörg Egger

Entretien avec Bruno Baviera

«Je ne suis pas l'ennemi du fitness»

La force et l'endurance s'excluent-elles l'une l'autre? Sûrement pas, si l'on en croit Bruno Baviera, directeur médical de l'école de physiothérapie d'Argovie. Car l'endurance, c'est justement la capacité d'exercer sa force dans la durée.

Roland Gautschi

Un entretien avec Bruno Baviera est un moment privilégié. Le professeur sait captiver son auditoire. Lorsque nous l'avons interrogé sur la force et le mouvement, il n'a pas craint d'élargir le propos et de nous entraîner sur le terrain philosophique. Ses explications sur les problèmes de posture ou sur la douleur sont loin des recettes toutes faites. Dans ce domaine, affirme-t-il, «il faut se garder des simplifications hâtives».

«La posture est une question d'endurance.»

«mobile»: Certains centres de fitness prétendent que la musculation est le meilleur rempart contre le mal de dos. «Musclez votre santé!» ordonne la publicité. Qu'en dites-vous? Bruno Baviera: J'ai beaucoup de patients qui souffrent du dos. Je constate que leurs maux ne sont pas systématiquement imputables à un manque de force. La promesse d'une meilleure santé grâce à une plus grande force musculaire est fallacieuse. C'est peut-être même tout le contraire:

il serait plus sain de moins forcer, de faire les choses plus à fond et de moins se stresser.

Il y a pourtant des cas où l'entraînement de la force constitue un bon remède. Bien sûr, comprenons-nous bien: le manque de force peut être à l'origine de certains handicaps ou de douleurs aiguës. Mais les problèmes de posture, eux, sont une question d'endurance. Pour moi, le concept de force-endurance est un pléonasmе. L'endurance inclut la force par définition, puisqu'elle représente la faculté d'exercer sa force sur une certaine durée.

Cette distinction est-elle si importante? Et comment! Voyez en quoi consiste la posture: il s'agit de lutter contre l'attraction terrestre en adoptant des positions statiques ou dynamiques, et cela pendant des heures entières. Si ce n'est pas de l'endurance, ça!

Alors, où est le problème? Le problème principal est que les gens n'arrivent pas à mobiliser certaines unités motrices suffisamment longtemps pour résister à l'attraction terrestre de manière économique. Avec la fatigue, ils adoptent des postures

inadéquates qui se répercutent négativement sur les structures passives du corps. Aujourd'hui, on connaît le principe de la stabilisation lombaire, qui prévient les lombalgies en protégeant la musculature dorsale profonde. Lorsque la musculature profonde se contracte en réponse à une douleur, le système de contraction musculaire volontaire n'a plus prise sur les unités motrices concernées. Ce sont alors les muscles superficiels à contraction rapide qui compensent.

Ce qui veut dire que nous sollicitons toujours les «mauvais» muscles? Disons plutôt que nous sollicitons ce qui peut être exercé, alors que les muscles qui devraient être entraînés ne sont pas facilement mobilisables. Le seul moyen de les faire travailler réside dans un entraînement spécial et ciblé, fait de mouvements doux.

Peut-on concevoir un entraînement de la force avec des écoliers ou des jeunes sportifs? Quels sont les éléments à considérer? Un entraînement de la force ciblé pour enfants et adolescents est possible mais difficile. Il suppose que les jeunes aient une bonne perception de leur propre corps. Je suis donc partisan d'un développement de la perception corporelle en premier lieu. Les enfants devraient être capables de répondre à des questions essentielles telles que: suis-je bien dans l'axe, mes différents segments sont-ils d'aplomb, suis-je assez dynamique dans toutes les directions?

Le monde du travail requiert essentiellement des mouvements dirigés vers l'avant. De plus, beaucoup d'exercices traditionnels n'intègrent que deux dimensions; le mouvement se déroule sur un seul plan spatial. Ces exercices bidimensionnels sont contraires à la nature humaine: l'homme est un être à trois dimensions!

En quoi consisterait donc un entraînement de la force tridimensionnel? Les exercices que je préconise ont une forte composante coordinative. On peut réduire la surface d'appui: par exemple faire exécuter le mouvement sur une seule jambe, ou sur la pointe des pieds. On peut aussi proposer des exercices sur une surface instable, ou supprimer certains agents stabilisants tels que la vue, en bandant les yeux de la personne. Et au lieu d'une musique au rythme régulier et monotone, on peut choisir une musique arhythmique, aux accents imprévisibles qui empêchent toute anticipation. Autre exemple: en conversant avec la personne qui exécute les mouvements, on opère une double sollicitation. Les stimuli d'entraînement adéquats se trouvent précisément dans les parties du système nerveux central sollicitées. C'est pour cette raison que j'accorde beaucoup d'importance au jeu et à la danse: ces activités incluent des mouvements tridimensionnels qui, répétés assez longtemps, constituent un stimulus d'entraîne-

ment positif. A condition bien sûr d'avoir un système cardio-pulmonaire en bon état.

«La promesse d'une meilleure santé grâce à une plus grande force musculaire est fallacieuse.»

Et ce stimulus d'entraînement serait meilleur, par exemple, qu'un entraînement de la force utilisant le poids du corps? Pas exactement. Le problème du jeu, c'est que l'attention est fixée sur le jeu lui-même et que les techniques qui le sous-tendent ne sont pas toujours très adéquates en termes de posture. Prenez le volley-ball: c'est un des nombreux jeux où les mouvements sont très fortement orientés vers l'avant.

Une chose est sûre: mieux vaut s'entraîner dans un centre fitness que de ne rien faire du tout. Même si je continue à croire que notre principal problème n'est pas le manque de force. Pourquoi l'entraînement de la force a-t-il tant de succès? C'est peut-être en raison de sa simplicité. Les mouvements nous sont dictés, mais ils restent faciles à exécuter. Et je le répète: libre, l'être humain est malheureux. Pour beaucoup de gens, les règles strictes qui régissent l'entraînement de la force sont des repères bienvenus. Alors que lorsqu'on bouge en toute liberté, en promenade par exemple, on risque de se perdre...

C'est pour cela que l'entraînement de la force connaît un tel engouement? Sans doute qu'en termes de marketing, l'entraînement de la force est plus facile à vendre que l'entraînement tridimensionnel dont nous venons de parler! Ce qui est complexe a moins de chances de s'imposer, c'est bien connu... Pour ma part, je crois qu'il serait facile de bouger davantage en intégrant nos trois dimensions. A moins que les choses les plus simples ne soient justement les plus difficiles à réaliser?

m

Littérature

Baviera, Bruno: *Bewegen durch Bewegung. Beiträge zur Bewegungstherapie und Gymnastik.* Zurich, éditions SynErg-Verlag, 2001. 450 pages, 70 francs. Ce livre peut être commandé au secrétariat du BGB, tél. 056 223 23 71.



Bruno Baviera est médecin-chef et directeur médical de l'Ecole de physiothérapie d'Argovie à Schinznach Bad. Il préside aussi l'Association suisse des professionnels de la gymnastique et du mouvement (BGB) et enseigne la thérapie par le mouvement au département des sciences du mouvement de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich.