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

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

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Rubrik: Agora // Voix libres

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: 15.07.2025

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

La santé par l'eau

Dano Halsall // La natation est certainement une des activités les plus bénéfiques pour la santé et le développement physique et psychique. Et son apprentissage peut sauver des vies.

▶ «Sanitas per aqua»: en vertu du principe d'Archimède, tout corps plongé dans l'eau se retrouve en état de quasi apesanteur. A son contact, le corps se délasse et les douleurs articulaires disparaissent. La natation permet de faire travailler toute sa musculature sans traumatisme et évite les chocs habituellement causés par les sports terrestres. Elle favorise le retour du sang vers le cœur et le pompage dans les jambes grâce aux contractions et décontractions des muscles. De plus, la position horizontale du corps a un bon effet drainant. Nager muscle le cœur et développe considérablement la capacité respiratoire.

A tout âge et pour tout le monde: la natation est un sport familial comportant très peu de contre-indications. Elle est même généralement plébiscitée par le corps médical notamment pour ses vertus thérapeutiques (par exemple le mal de dos). Elle est également un des meilleurs agents de lutte contre le stress. Le fait d'évoluer dans l'élément liquide agit autant sur le corps que sur l'esprit. Nous nous ressourçons en très peu de temps.

Bon pour la silhouette: la natation étant une activité d'endurance faisant appel au grands groupes musculaires du corps, elle engendre une grande dépense énergétique et s'attaque aux graisses superficielles. Après seulement 20 minutes d'effort, notre organisme puise dans ses réserves lipidiques et les brûle avantageusement. Nager est un excellent moyen de travailler tous les muscles sans exception et procure une silhouette harmonieuse et équilibrée.

Ecole de vie: en 2007, 36 personnes ont péri noyées en Suisse. Une statistique inquiétante qui ne tient pas compte des adultes et enfants sauvés in extremis mais souffrant souvent de séquelles irréversibles. Apprendre à nager peut sauver la vie. Mais cela améliore aussi notre qualité de vie. Force physique et force de caractère, la natation a rythmé la première partie de ma vie, elle a façonné ma personnalité. Aujourd'hui encore, nager me permet d'évacuer rapidement stress et contrariété.

J'encourage vivement les parents à apprendre à nager à leurs enfants et au système scolaire de lui attribuer la place qui devrait lui revenir. //

› *Dano Halsall a participé à trois Jeux Olympiques (1984, 1988 et 1992) et battu à cinq reprises le record du monde sur 50 m libre. Contact: dano@dano.ch*

Se battre à armes égales

Nicola Bignasca // Il est rapide, très rapide. «Je suis l'homme sans jambes le plus rapide du monde», affirme Oscar Pistorius. Malgré ce statut, sa participation à Pékin est controversée.

▶ Une expertise de l'Université du sport de Cologne a ruiné les projets du spinter de 21 ans: ses prothèses en fibres de carbone conçues spécialement pour la compétition (cheetah) lui confèrent un trop grand avantage. La décision en première instance de l'IAAF n'a pas tardé à tomber: sa participation aux Jeux Olympiques lui est refusée. Une manière de lui dire de combattre son handicap autrement. Le jeune Sud-Africain est né sans péronés, ni chevilles. Il a été volontairement amputé des deux jambes alors qu'il n'avait que 11 mois. Aujourd'hui, il est traité comme un vil tricheur.

Pour Michael Johnson, l'homme le plus rapide du monde sur 200 et 400 mètres, Nike avait conçu, avec la collaboration de biomécaniciens, une chaussure en or 24 carats: 116 grammes de fibres de verre, des socquettes élastiques qui permettaient une économie de cinq, respectivement onze centimètres sur 100 et 200 mètres. Il y a 4 ans, Speedo avait développé pour Michael Phelps une nouvelle combinaison au nom pompeux de «Fastskin». Celle-ci réduisait le coefficient de frottement dans l'eau d'au moins 4%. Elle a été dessinée par un développeur de logiciels, un ingénieur en aérodynamique néo-zélandais et un spécialiste des effets spéciaux d'Hollywood qui avait participé aux tournages de «Matrix» et «Spiderman». Et il y a cette dernière nouveauté: une combinaison qui ne coule pas même remplie de pierres. Aux derniers Championnats du monde à Osaka, le revêtement de la piste devait favoriser les exploits. Un véritable chef d'œuvre technologique réalisé par des experts japonais: double couche, micro-sphères de céramique pour diffuser la chaleur et garantir un refroidissement autonome en cas de température élevée. Coût de l'opération: deux millions de dollars. Alors, progrès ou dopage technologique?

La science soutient, pousse le sport. Les performances sont sans cesse améliorées à la faveur d'innovations technologiques. Mais ce progrès n'est pas à la portée de tous. De nouveaux matériaux sont développés pour que l'homme file tel le guépard ou le dauphin. Il existe une équivalence de la NASA pour le sport, dont la mission est de produire des fusées. Non pas pour aller sur la lune, mais pour améliorer les performances sur terre. Tout est beau, tout est légal. Pourtant la science n'est pas innocente. Elle est positive si elle aide les champions et les sponsors, si elle permet l'établissement de records fantastiques par des athlètes de constitution physique saine et robuste. Elle est en revanche impropre à soutenir des personnes ayant un handicap. Estropiés et autres boiteux ne doivent pas s'attendre à des miracles. //

› *Nicola Bignasca est rédacteur à la revue «mobile». Contact: mobile@baspo.admin.ch*

Note: *la nouvelle est tombée le jour de la clôture rédactionnelle. Le Tribunal arbitral du sport de Lausanne a donné raison en appel à Oscar Pistorius. Le Sud-Africain pourra participer aux Jeux Olympiques s'il réussit les minimas exigés. Justice est faite.*