

**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:** 1

**Artikel:** Sport et santé : les 7 thèses du forum de Davos  
**Autor:** Nyffenegger, Eveline  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998399>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

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

# Sport et santé: les 7 thèses du forum de Davos

Traduction: Eveline Nyffenegger

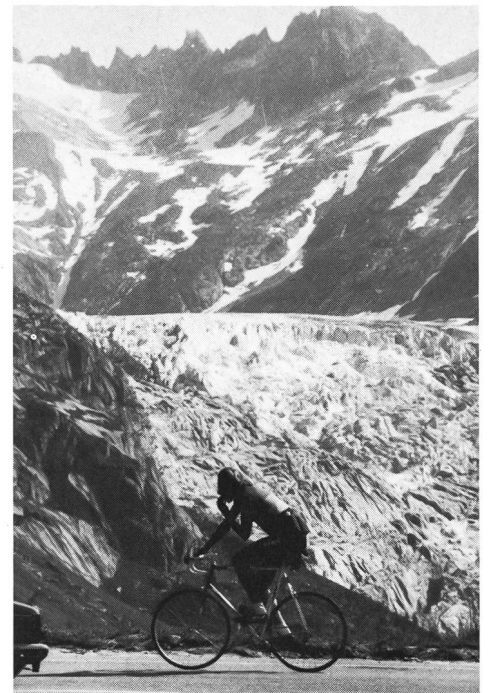
Dans le cadre d'un congrès organisé à Davos sur le thème «Sport et santé», des scientifiques et autres spécialistes se sont penchés sur les incidences que le sport de masse (dit aussi sport populaire) pouvait avoir sur la santé. La matière à travailler a fait l'objet de deux parties bien distinctes: «Sport et médecine» d'une part, «Sport et société» de l'autre. Des nombreuses propositions étudiées dans les groupes de travail, ce sont avant tout les thèses ayant trait au domaine médical qui ont été retenues comme argumentation dans les discussions qui ont porté sur l'influence du sport sur la santé. Les voici:

1. Il est prouvé qu'en pratiquant un sport d'endurance et un sport de compensation régulièrement sa vie durant, le risque de décéder prématurément d'une maladie coronaire est réduit. On retrouve les effets bénéfiques du sport en cas de pression sanguine élevée, d'excédent de poids, d'un taux de graisse et de sucre excessif dans le sang. La pratique du sport de masse doit donc être encouragée et les activités polysportives préférées aux sports spécialisés.

2. En outre, on peut considérer qu'à travers le sport, le bien-être psychique s'améliore et l'action anti-infectieuse se renforce. Il agit aussi positivement sur d'autres maux ou maladies, tels que les troubles du maintien, l'usure des articulations, les rhumatismes, les troubles du métabolisme et sur l'ensemble des maladies cardio-vasculaires. Il existe également de sérieux indices pour affirmer que les sportifs sont moins portés à la consommation de drogues.

3. Le sport ne devrait jamais être pratiqué sous la contrainte, mais avec plaisir et librement. Il faut être conscient du fait que les dons et les capacités des individus diffèrent, de même que la volonté de pratiquer un sport. Il s'agit d'éviter de porter, sur eux, tout jugement discriminatoire.

4. Chaque sport est lié à certains dangers: accidents, blessures, autres dommages. Chacun doit décider des risques qu'il veut courir. Dans le choix d'un sport, il faut tenir compte du goût, du talent, mais aussi des installations à disposition.



5. Le sport de masse repose sur la communauté dans laquelle évolue l'individu, c'est-à-dire sur la famille, l'école, les sociétés et l'environnement social.

6. On obtient une meilleure valeur éducative du sport quand il est enseigné correctement dans l'enfance et à l'âge de la scolarité:

- Le jeune peut encore, dans une certaine mesure, être sensibilisé aux problèmes de la santé et imprégné de relations positives avec son corps.
- Il apprend à prendre plaisir aux activités physiques et acquiert de l'aisance dans ses mouvements.

7. Relativement à l'estimation du niveau de charge ou du degré d'effort que peut supporter le corps, la médecine connaît certaines normes qui ne peuvent être appliquées à tout le monde. Comme règle de base du nombre de pulsations à atteindre lors d'un effort sportif prolongé, on s'en tient généralement à la formule «180 moins les années d'âge». Mais laissons de côté mesures et calculs et écoutons l'adage qui dit: «Le sportif doit apprendre à écouter son moi intérieur.»

En guise de quintessence de l'ensemble des exigences et des règles de base prescrites, un appel est lancé à l'adresse de tous ceux qui, animés d'une nouvelle motivation, voudraient recommencer une activité sportive. Qu'ils sachent avant tout que la règle principale est la régularité! Sitôt qu'une chose devient une habitude confortable, il suffit de beaucoup moins de motivations et d'énergie pour la garder. Ceci vaut également pour toutes les formes d'activité sportive. Il faudrait donc avoir pour exigence minimale (effort d'endurance) la règle suivante et s'y conformer: *chaque semaine 6 fois 10 minutes ou 3 fois 20 minutes!* ■

