

Les militaires et le sport Garder la forme – une nouvelle approche méthodologique

« Notre succès en tant qu'enseignants est principalement mesuré par le succès avec lequel nous réalisons nos raisons d'enseigner. »

(BREHM)

Garder la forme – une nouvelle approche méthodologique

Généralités

A présent, *garder la forme* constitue la priorité la plus importante en ce qui concerne le sens général du sport. *Améliorer sa forme par les moyens du sport* est une réponse quasi unanime citée dans des rapports s'y référant. En Allemagne, par exemple, des rapports récents sur l'attraction de différentes disciplines montrent que celles liées à la forme physique sont classées en tête: la natation, l'escalade et le cyclisme qui peuvent être pratiquées sans aucune organisation, tandis que les institutions font rapport d'une demande la plus élevée dans le large domaine de la gymnastique comme moyen d'atteindre la forme physique (le jazz, la gymnastique sportive, la mise en forme, l'aérobic, les poids et altères, séance d'entraînement, etc). Ici on trouve que ces opportunités sont non seulement intéressantes pour les gens déjà motivés par le sport, mais aussi pour ceux qui généralement ont une attitude plutôt négative envers le sport. Pour les deux groupes, l'entraînement pour garder la forme peut devenir une partie fixe de leur style de vie et avoir un effet positif sur le développement physique, psychologique et social de beaucoup de personnes et donc leur donner une possibilité de rester en bonne santé, jouir d'une haute qualité de vie et un haut degré de bien-être. A la fois subjectivement et objectivement, le terme « *fitness* » reste assez indéfini et est largement déterminé par l'âge. Tandis que pour les personnes plus jeunes, ce terme est généralement égal à la santé, le bien-être et une force du corps accrue, les adultes pensent différemment, puisqu'ils veulent prévenir les risques et maladies en maintenant un haut niveau de « *fitness* ». Généralement, les gens acceptent largement, cependant, que le terme se réfère en général à l'habileté et la force du corps. C'est pourquoi, le « *fitness* » est à la fois une valeur générale de notre société et une motivation particulière pour le sport, spécialement chez les jeunes et les adultes, y compris les seniors. On lui a toujours attribué une importance méritée dans les programmes d'entraînement des forces armées. Promouvoir l'entretien de la forme au cours de l'entraînement et de l'éducation des soldats, ce but restera une priorité d'entraînement. Le **concept d'enseignement** qui doit être employé à ce sujet devrait, cependant, de plus en plus être basé sur la responsabilité de l'individu tout entier. Il faudrait encourager les capacités du corps d'une façon la plus complète, attirer et soutenir à la fois les niveaux de connaissance et d'émotion dans ces efforts d'enseignement et être flexible en termes d'intentions et méthodes de sorte qu'on puisse mettre l'accent où c'est nécessaire.

Ces principes forment le concept suivant de *Promotion de l'entretien de la forme et de l'enseignement du « fitness » par BREHM*.

Promotion du « fitness »

L'entraînement ne devrait pas être seulement un simple support des fonctions physiologiques, mais une augmentation la plus complète des capacités du corps via cinq approches différentes (*conditionnelle, coordination, relaxation, rythmique et expression*).

- **Approche conditionnelle**

Le pouvoir, l'endurance et la flexibilité sont le cœur de la gymnastique traditionnelle et de l'entraînement du « fitness » dans leurs différents types. Il est bien connu et les documents le prouvent que lorsqu'on combine des exercices d'extension dynamique et statique avec l'entraînement de la force et l'endurance, non seulement la capacité de ces qualités de base est améliorée, mais ce genre d'entraînement exerce également une influence sur le système organique d'une manière prophylactique. De plus, il contribue à maîtriser le stress et à se sentir bien. Cependant, l'importance devient de plus en plus évidente de varier les *directions* (régions et parties du corps de même que le genre d'effort) et *méthodes* (variation du travail dynamique et statique).

- **Approche coordination**

Comparée à l'approche conditionnelle, celle de la coordination est habituellement sous-estimée et négligée dans son importance autonome durant l'entraînement. Les résultats d'analyses récentes soulignent le rehaussement des fonctions du corps, en particulier la signification de *facilité* (être capable de travailler d'une façon coordonnée sous la pression du temps et de la fatigue) et de *contrôle* (être capable de produire des mouvements coordonnés précis dans des situations variées).

- **Approche relaxation**

La promotion de *relâchement et de libération de la tension* est importante parce que *l'adaptation* est moins efficace si elle n'y est pas combinée. Les deux se reflètent et sont efficaces dans la vie de tous les jours (hyperactivité des jeunes, tension nerveuse, etc). Les muscles relâchés sont bougés avec peu d'effort (usage du poids ou gravité), les muscles qui ont *la tension relâchée* ne sont pas bougés mais la relaxation constante s'ensuit.

- **Approche rythmique**

Le rythme est non seulement une caractéristique de la musique mais aussi des mouvements du corps, de notre vie quotidienne et de la vie même. Le rehaussement de *l'adaptation au rythme* et de *l'étude du rythme* sont très importants à la fois pour le développement des processus de (sport) moteur et le bien-être. Les mouvements rythmiques sont plus faciles à apprendre que ceux sans rythme, la fatigue apparaissant plus tard dans l'exercice rythmique, l'activation, la disposition élevée et l'esprit de récréation sont positivement influencés par le rythme.

- **Approche expressive**

Dans l'entraînement général des fonctions du corps, *l'expression* est celle le plus loin du centre traditionnel de la promotion du fitness. Cependant, le corps et le mouvement sont des moyens très importants de présentation personnelle en tant qu'estimation de soi par les autres aussi par ces moyens-là. La posture et l'attitude sont en interaction permanente (langage du corps). Les moyens d'entraînement pour remédier aux défauts de posture ou sa faiblesse ne devraient pas ressembler à la gymnastique ou réhabilitation mais prendre en considération les aspects d'émotion et de motivation, menant dès lors au rehaussement de la présentation d'une manière simple.

Enseignement pour garder la forme

Etant le principe supérieur, il devrait s'adresser à la connaissance, l'émotion et la motivation des stagiaires. Il devrait créer la *compétence en fitness* en vue de leur permettre d'agir et il devrait créer la *prise de conscience du fitness* pour que ces activités deviennent une partie aussi stable que possible de leur style de vie.

- **Compétence en fitness**

Cela inclut la connaissance des *effets* (ce qui change dans mon corps par l'entraînement à l'endurance?), *processus* (comment puis-je entraîner mon endurance ?) and l'abilité de *contrôler* (jusqu'à quel point mon endurance augmente-t-elle ?).

- **Prise de conscience du fitness**

Cela requiert des expériences positives à un niveau émotionnel (pour se sentir bien après les activités de fitness). C'est pourquoi, la sélection du travail d'entraînement adéquat dans une situation donnée, devrait être déterminé par la sensation subjective dans cette situation particulière, plutôt que par certaines normes d'entraînement. En cas de doute, la création d'une prise de conscience du fitness à long terme est préférable au soutien immédiat, car c'est la pré-condition de ce dernier. La prise de conscience du fitness requiert largement des attitudes positives. Une telle prise de conscience est renforcée par des activités qui vont au-delà d'un but à long terme et qui ont une signification pour la situation concrète également.

Perception

L'inclusion intentionnelle de la *perception* sensorielle en instaurant des expériences et en dirigeant l'attention, devrait à la fin devenir le lien central dans la méthodologie pour que l'éducation grandisse à partir d'une simple promotion. Améliorer les capacités du corps suivant ces lignes, prend beaucoup de temps, et est donc limité à un emploi du temps restreint à l'entraînement du service actif. L'activation et la guidance de la perception sensorielle dans les premières phases d'une telle promotion, cependant, permettent la création de conditions de base d'émotion et de motivation pour activer l'entraînement du corps en dehors des heures de service.