

Science du sport, conscie

> Bengt Kayser, futur directeur de l'Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport, explique sa volonté de faire évoluer le métier de maître de sport et présente la nouvelle formation universitaire en la matière proposée dès la rentrée 2005

> Le sport revêt une importance économique et sociale croissante, à tel point qu'une branche nouvelle du droit lui a été spécifiquement consacrée. Entretien avec Margareta Baddeley, professeure au Département de droit civil

> Miroir de nos sociétés, les pratiques sportives permettent de mettre en évidence une foule de comportements surprenants voire paradoxaux. Leur immense popularité repose, en partie, sur une très ancienne complicité avec les médias

nance du corps

Dossier réalisé par Anton Vos et Vincent Monnet
Photographies: François Schaer

La formation de maître de sport à l'Université de Genève, actuellement peu attractive, vit une profonde réforme dont les premiers signes se font sentir cette rentrée. Un des architectes de ces changements, Bengt Kayser, futur directeur de l'Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport, précise également sa vision de la pratique du sport et de la santé physique de la population. Pour lui, d'ailleurs, mieux vaut cumuler une demi-heure d'activité physique quotidienne que pratiquer un sport une fois par semaine. Entretien.

Campus: Vous serez le directeur de l'Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport (ISMMS) qui doit remplacer l'actuelle Ecole d'éducation physique et de sport (EEPS). Pourquoi cette réforme?

> Bengt Kayser: D'abord, parce que l'EEPS n'attire pas assez d'étudiants.



Dans les Universités de Bâle, de Berne et de Lausanne ainsi qu'à l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich, ils sont entre 80 et

plus de 100 par année à s'intéresser aux études en éducation physique. Jusqu'à l'année dernière, à Genève, nous n'en comptons qu'entre 10 et 20. Il faut dire que, depuis 2001, cette branche était une mineure dans le cadre des licences bidisciplinaires des Facultés de lettres, de sciences et de sciences économiques et sociales. Le fait de devoir passer d'abord trois ans dans une autre faculté n'a pas attiré les étudiants. Dernier problème: l'EEPS n'a actuellement qu'une vocation de formation et non de recherche scientifique. ➔

Où en est la création formelle de l'Institut?

► Le Conseil de l'Université doit encore se prononcer. Si son avis est favorable, l'Institut verra peut-être le jour cette année encore, après approbation par le Conseil d'Etat.

Quoi qu'il arrive, vous proposerez, dès la rentrée 2005, une formation universitaire en «sciences du mouvement et du sport». En quoi va-t-elle consister?

► Sa première fonction demeurera bien sûr celle de la formation des maîtres de sport. Mais elle ira plus loin. Une enquête réalisée auprès de plus d'une centaine de maîtres de sport a révélé chez eux le besoin de connaissances supplémentaires en matière de biomédecine, de biologie de l'exercice et de promotion de la santé (activité physique, alimentation, comportements à risques, etc). Nous constatons également que l'épidémie de sédentarité et d'obésité se développe en Suisse, entraînant dans son sillage une augmentation de nombreuses pathologies graves. Face à cette problématique, le maître de sport occupe une place privilégiée puisqu'il entre en contact avec tous les enfants et qu'il est un spécialiste de l'activité physique. En ajoutant

de nouveaux éléments à son enseignement, il pourrait transmettre à ses élèves des comportements plus en adéquation avec la biologie de leur corps. Mon souhait est que le maître de sport devienne à terme un agent de santé: un promoteur de l'activité physique au quotidien et d'une alimentation saine. C'est pourquoi nous avons créé une formation à part entière qui débouchera sur un baccalauréat (180 crédits) et une maîtrise (90 crédits) universitaires en sciences du mouvement et du sport. Concrètement, en plus des activités physiques et sportives habituelles, les étudiants suivront des cours de médecine, de sociologie du sport, d'histoire du sport, de promotion de la santé, etc. Notre recette semble d'ailleurs être séduisante, puisqu'au mois de mai dernier, plus de 80 étudiants s'étaient déjà annoncés aux examens d'admission.

Vous parlez d'hygiène de vie et de santé, mais pas de performances spor-

tives. C'est pourtant à ces dernières que l'on associe habituellement le sport.

► Il existe une confusion dans la société entre activité physique et sport. On traduit trop souvent «je dois être physiquement plus actif» par «je dois faire plus de sport». C'est une erreur. On peut être en parfaite harmonie avec son corps sans jamais pratiquer de sport. Il vaut mieux parfois ne pas en

«L'épidémie de sédentarité et d'obésité se développe en Suisse, entraînant une augmentation de pathologies graves»

faire, d'ailleurs. Certains sports (extrêmes ou mal pratiqués) peuvent s'avérer dangereux. En revanche, ce qui est important, c'est l'activité physique intégrée au quotidien: se déplacer à pied ou à vélo, prendre les esca-



L'ISMMS, six ans de gestation déjà

► Le futur Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport (ISMMS) se veut transversal. Pour favoriser la cohésion et les échanges, il regroupera les compétences de différentes unités déjà existantes – notamment aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Par exemple, l'Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport à Cressy-Santé, en ce qui concerne ses activités académiques, sera affiliée à l'ISMMS tout en restant dans le Département de chirurgie. Les responsables du projet étudient encore la possibilité de procéder à des doubles nominations. C'est-à-dire que les personnes-clés céderaient une partie de leur temps de travail pour être au service de l'ISMMS.

► Le projet a été lancé, il y a six ans déjà. En 1999, Peter Holenstein, le directeur de l'Ecole d'éducation physique et de sport (EEPS), commence une réorganisation et une réforme. Les sports universitaires et l'EEPS ont été séparés

en 2001 et, simultanément, le Rectorat a proposé à la Faculté de médecine de réformer l'EEPS. L'idée de créer un institut, censé assurer les fonctions de recherche, de formation et de service à la collectivité, est alors lancée. Il a ensuite fallu concevoir un premier projet, le faire approuver par le Collège des professeurs, ouvrir un poste professoral, choisir le bon candidat, le faire approuver, lui laisser le temps de prendre la mesure sur le terrain avec les personnes concernées, rédiger un deuxième projet, plus précis, le soumettre lui aussi à la Faculté, et ainsi de suite. La démocratie au sein de l'Université est sauve, mais ce ne sont pas moins de six années qui se sont écoulées. Au moment de mettre sous presse, il restait encore à obtenir l'approbation du Conseil de l'Université puis du Département de l'instruction publique et, finalement, du Conseil d'Etat.



liers au lieu de l'ascenseur, jardiner... Un minimum d'une demi-heure, distribuée tout au long de la journée, durant laquelle le rythme cardiaque et respiratoire s'accélère un peu. Ce n'est pas beaucoup, n'est-ce pas? Pourtant, deux tiers de la population genevoise n'y arrivent pas. Et ces gens-là, en raison de leur sédentarité, voient augmenter considérablement le risque de développer de nombreuses pathologies, et pas des moindres puisqu'il s'agit de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'hypertension, de plusieurs cancers, etc. Entre une personne active et sédentaire, le risque de développer certaines de ces affections est multiplié par un facteur allant de 1,25 à plus de 4.

La sédentarité touche-t-elle surtout les personnes âgées?

► Non. Elle concerne tout le monde, même les enfants. Certains groupes de la population sont certes plus touchés, comme les personnes âgées. Mais un individu de 40 ans, qui travaille dans un bureau et se déplace uniquement en voiture ou en scooter, vit tout aussi dangereusement. Il est vrai également que la situation en Suisse est un peu moins grave que dans d'autres pays voisins – l'Allemagne, notamment, qui a dépassé les Etats-Unis en matière de retombées néfastes de la sédentarité. Mais ce n'est qu'un retard. Toutes les tendances le montrent. Dans le cadre du service militaire, les performances des nouvelles recrues aux tests physiques d'en-

trée sont en baisse depuis dix ans. Nous sommes donc confrontés à un défi, car les coûts de santé engendrés par les sédentaires sont énormes. Ils se chiffrent en milliards de francs par année en Suisse.

Sur quelles études vous basez-vous pour affirmer qu'une demi-heure d'activité physique par jour suffirait à réduire le risque de maladie?

► Plusieurs grandes études collectives ont été réalisées ces dernières années, impliquant chaque fois des dizaines de milliers de personnes. La plus fameuse est peut-être le *Harvard Nurses Health Studies*, au cours de laquelle des cohortes de 80 000 infirmières ont été suivies durant plus de vingt ans. Les résultats (qui touchent tous les aspects de la santé) ont été publiés en plusieurs fois dans des journaux comme le *New England Journal of Medicine*. Il en ressort notamment qu'une activité physique régulière est indispensable pour préserver son capital santé. Le doute n'est plus possible: le corps humain est conçu pour être actif.

Que voulez-vous dire?

► De nombreuses observations paléontologiques soutiennent cette idée. Physiquement, nos ancêtres, qui sont apparus il y a plusieurs millions d'années, devaient être capables de cueillir, de chasser et de s'enfuir pour survivre. Cette contrainte se retrouve au niveau moléculaire. Nos gènes ont en effet été sélectionnés au cours de l'évolution de telle manière qu'ils s'expriment de façon optimale dans un environnement où l'on bouge souvent. En dessous d'un certain niveau d'activité physique au quotidien, ils commencent à dysfonctionner, entraînant des affections comme l'ostéoporose, les coronaires qui se bouchent, le diabète, l'hypertension, certains cancers, etc. Plusieurs ►

études ont montré que juste après un seul exercice musculaire, voire dans les jours qui suivent, certains gènes sont activés et des protéines, absentes normalement, sont soudainement produites. Chez les gens sédentaires, par exemple, les muscles deviennent insensibles à l'insuline et perdent leur efficacité dans la capture du glucose qui circule dans le sang. Mais dès que ces personnes recommencent à faire de l'exercice, on mesure immédiatement un effet bénéfique sur ce mécanisme. Il existe bien sûr des variations entre

mesurer la différence de disparition de ces éléments dans l'organisme – le deutérium disparaît en effet uniquement en fonction des pertes d'eau alors que le ^{18}O disparaît aussi en fonction de la production de CO_2 . On peut en déduire le taux du métabolisme sur la longue durée. On peut ensuite calculer le rapport entre les calories dépensées en un jour par le sujet et les calories qu'il dépenserait s'il était resté couché 24 heures. Pour une personne sédentaire, ce rapport varie entre 1,2 et 1,3. Il atteint 1,4 ou 1,5 lorsqu'on s'active une

bic, de course, c'est très bien. Et si par-dessus le marché on pratique un sport comme le football ou le tennis, c'est encore mieux. Mais il ne faut pas se tromper. Aller une fois par semaine au fitness sans rien faire le reste du temps, ce n'est pas si bon pour le corps. Par ailleurs, les bénéfices offerts par le sport augmentent rapidement au début, mais stagnent ensuite très vite. Il faut alors tenir compte des effets négatifs. Et quelle est la cause de la majorité des accidents de jeunesse? Le sport. La traumatologie du sport coûte



individus, mais, de manière générale, il faut qu'un minimum de flux énergétique traverse quotidiennement le corps pour conserver un bon état de santé.

A l'inverse, pratiquer trop de sport peut se révéler néfaste.

► En effet, le surentraînement représente une sorte de surmenage du système. Le corps humain a ses limites. Elles sont probablement atteintes par les coureurs cyclistes au Tour de France. Il existe une belle étude réalisée par une équipe de Maastricht sur des cyclistes ayant participé à la Grande Boucle dans les années 80. Les chercheurs ont administré aux cyclistes de l'eau doublement marquée avec du deutérium (^2H) et un isotope rare de l'oxygène (^{18}O). Comme le corps rejette du CO_2 et du H_2O , les chercheurs ont pu

demi-heure par jour. En respectant les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé afin de rester en bonne santé sans prendre de poids, il devrait monter au moins à 1,6 (cela correspond à une activité physique de 60 à 90 minutes par jour). Il faut être un grand sportif pour dépasser le seuil de 2, mais les cyclistes du Tour de France arrivent à 5 pendant les jours de grandes étapes de montagne. C'est-à-dire qu'ils dépensent jusqu'à 10 000 kcal par jour. En plus, les meilleurs d'entre eux perdent peu de poids parce qu'ils sont capables de manger énormément pour compenser.

Le sport pratiqué de manière modérée, c'est tout de même profitable, non?

► La base, je le répète, c'est l'activité physique quotidienne. Si, en plus, on ajoute des sessions de fitness, d'aéro-

également beaucoup d'argent à la société. Plus d'un milliard de francs par an en Suisse. Cela dit, comme l'a souligné l'ancien conseiller fédéral Adolf Ogi, cette pratique représente, surtout pour les jeunes, une bonne façon d'apprendre des leçons essentielles pour la vie en société dans un climat de jeu et de détente.

La population sait de plus en plus comment se maintenir en bonne santé. Pourtant, la sédentarisation et l'obésité gagnent du terrain. Que faut-il faire?

► Le changement des comportements ne peut pas passer uniquement par la conscientisation du public (tout le monde sait déjà qu'il est bon pour la santé d'avoir une activité physique régulière). Il faut admettre que c'est dans la nature humaine que d'échap-

per par tous les moyens à l'exercice physique. Pour reprendre l'explication paléontologique, cela n'avait aucun sens pour nos ancêtres de courir le marathon juste pour le plaisir. Le corps humain a été conçu au cours de l'évolution selon deux contraintes: une activité physique régulière pour bien fonctionner et, inversement, l'économie d'effort, dès que c'est possible. Notre système est très fort pour stocker l'énergie sous forme de graisses. Cela avait un sens lorsque les périodes de vaches maigres étaient très fréquentes. La

Cela ne signifie pas qu'il faut les éliminer (certaines personnes en ont vraiment besoin), mais simplement les déplacer un peu plus loin. Si l'on ajoutait l'exercice physique comme nouvelle contrainte dans l'architecture et l'urbanisme, je suis sûr que cela aurait un impact positif sur la santé publique. ■



paresse a peut-être un fondement génétique, qui sait? C'est pourquoi je suis favorable à la contrainte douce, notamment dans notre environnement construit. Par exemple, c'est une erreur de conception que d'installer un escalator à côté d'un escalier, comme cela se voit presque partout. Les gens font la queue pour utiliser l'escalier roulant.

« Installer un escalator à côté d'un escalier est une erreur. Les gens font la queue pour utiliser le premier »

Les SMS: plus de muscle dans la tête

► La formation universitaire en sciences du mouvement et du sport (SMS), qui a commencé en octobre 2005, se trouve pour l'instant sous l'égide de l'École d'éducation physique et de sport (EEPS) destinée à céder bientôt sa place à l'ISMMS. Le baccalauréat universitaire équivaut à 180 crédits et la maîtrise à 60.

► Au cours de la 1^{re} année, les étudiants suivront des cours de médecine le matin. Ces enseignements ont été choisis pour garantir une formation solide en sciences de la vie. Les après-midi seront consacrés à l'introduction aux branches théoriques comme la sociologie du sport, l'histoire du sport ou la pédagogie. Sans oublier, bien sûr, les heures d'activité physique et sportive durant lesquelles seront aussi enseignées les techniques d'apprentissage des différents sports.

► Au cours de la 2^e et de la 3^e année, l'étudiant poursuit sa formation en sciences du mouvement et sport, qui lui prendra la moitié de son temps. L'autre moitié sera consacrée à des cours dans une autre faculté. Cela permet de répondre aux exigences du Département de l'instruction publique qui souhaitait, jusqu'à maintenant, que les maîtres de sport bénéficient d'une double compétence.

► A partir de 2008, et d'après les projets actuels, la maîtrise universitaire proposera trois orientations possibles. La première est l'enseignement à l'école primaire et secondaire. La seconde, «Santé, fitness et activités physiques adaptées», vise notamment à former des professionnels pour aider des patients blessés ou malades à réintégrer une activité physique saine. La troisième, «Entraînement et performance», propose une formation plus approfondie en biochimie et physiologie de l'exercice.



En course contre

Miroir de nos sociétés, les pratiques sportives permettent de mettre en évidence une foule de comportements surprenants voire paradoxaux. Explications avec Eliane Perrin, enseignante et chercheuse en sociologie

C'est une pionnière. Depuis plus de trente ans, Eliane Perrin se passionne pour la sociologie du sport, discipline qu'elle a longtemps enseignée à l'Université de Genève. Professeure à la Haute Ecole de santé Genève et à l'Institut d'économie et management de la santé à l'Université de Lausanne, chercheuse au sein du Département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires genevois, elle poursuit aujourd'hui ses travaux avec une passion et un franc-parler peu communs. Ses diverses activités lui ont notamment permis de mettre en lumière quelques paradoxes inhérents à la pratique physique, ainsi qu'à notre rapport au corps, tout en explicitant la curieuse relation avec la mort que trahit l'émergence des sports à risques.

«L'intérêt des sciences sociales pour le sport est assez récent, explique la sociologue. L'exercice physique étant présenté depuis plusieurs générations comme la solution à tous les maux, il est longtemps resté difficile d'aborder le sujet en tant que problématique scientifique. Et encore plus de trouver des fonds pour le faire. Les choses ont un peu évolué depuis. Heureusement, car les pratiques sportives constituent un fantastique miroir de nos comportements. On y distingue la trace de tous les grands changements qui ont marqué nos sociétés: développement technologique, mondialisation de l'économie, individualisation des valeurs, course contre le vieillissement et la mort...»

David contre Goliath

Omniprésent sur les écrans de télévision, source de gigantesques rassemblements populaires et énorme marché économique, le sport tient à l'évidence une place à part dans le monde d'aujourd'hui (lire également en page 20). Une position privilégiée dont l'origine serait d'abord à chercher du côté de la puis-

sante symbolique que véhiculent le sport et la compétition. Contrairement à ce qui se passe dans la vie quotidienne, tout le monde dispose en effet théoriquement des mêmes chances de victoire sur la ligne de départ, et toute défaite ne peut être que temporaire puisqu'il y a possibilité de revanche. Dans cet univers, David a donc toujours sa chance contre Goliath. «Même si c'est en grande partie une illusion, cette idée est un puissant levier, complète Eliane Perrin. Vu sous cet angle, le sport représente une métaphore quasiment parfaite de la démocratie et de l'égalité, un espace échappant à la cruauté des rapports de force sociaux et économiques.»

Forme de guerre sans victimes, la compétition constitue par ailleurs un excellent support identitaire dans un monde où les valeurs traditionnelles que sont le travail, la famille, la patrie et l'église connaissent un déclin vertigineux. «Dans nos sociétés contemporaines, le "je" a totalement supplanté le "nous", poursuit la sociologue. De nos jours, plus personne n'est prêt à mourir pour la patrie ou à se sacrifier pour le bien de la collectivité, à l'exception peut-être de quelques illuminés. Dans ces conditions, plutôt que de s'identifier à la nation, beaucoup de gens parviennent à combler leur besoin de repères en vouant un véritable culte à un champion ou à une équipe. Et lorsqu'on



Du grigri à l'EPO

La plupart des sportifs prétendent ainsi qu'une compétition, c'est d'abord dans la tête que cela se gagne. Mais a-t-on jamais vu quelqu'un nager, courir ou pédaler avec son cerveau? «Il y a une part subjective très importante dans toute pratique sportive, explique Eliane Perrin. Il n'y a souvent que très peu de différences physique ou technique entre athlètes d'une même catégorie. Le "petit plus" vient de l'état d'esprit avec lequel on aborde la compétition.» Pour être en mesure de donner le meilleur de soi-même, et par conséquent d'avoir une chance de gagner, il faut donc d'abord être persuadé d'être le plus fort, comme l'illustre l'anecdote suivante. Peu après la chute du Mur, l'entraîneur d'un grand club de football russe décide de soutenir de l'argent à ses joueurs pour acheter l'adversaire. Mais en réalité ces sommes ne quittent pas sa poche. «Ce stratagème a fait l'effet d'un puissant dopant, poursuit Eliane Perrin. Convaincus qu'ils gagneraient quoi

qu'il arrive, les joueurs sont parvenus à éviter le stress, l'angoisse de mal faire et la peur de la défaite propre à la pratique de haut niveau. Forts de cet état d'esprit, ils ont mieux joué et enchaîné les victoires jusqu'à ce qu'une première défaite révèle le pot aux roses. Ce genre de comportements est à rapprocher des diverses superstitions qui entourent les stades et les vestiaires. Avec le dopage, c'est un processus similaire qui est en jeu, si ce n'est que dans ce cas les risques pour la santé sont beaucoup plus importants.»

soi-même

bataille à longueur d'année pour assurer un quotidien par ailleurs souvent jugé médiocre, c'est un excellent moyen de s'offrir de belles victoires à moindre coût.»

Le phénomène est d'autant plus prégnant que notre rapport au corps a considérablement évolué en quelques décennies. L'idée qu'il n'y a plus grand-chose après la vie est désormais très largement

forme de réincarnation, la mort incarne logiquement la peur suprême et la vieillesse le mal absolu. Or, beaucoup considèrent aujourd'hui que la pratique d'un sport permet de repousser l'échéance en se donnant davantage de chances de vivre vieux et de vieillir en bonne forme.

«Mieux: elle offre une possibilité unique de

qu'un progrès technologique permet de réduire les risques – comme l'amélioration des fixations de ski par exemple – on assiste à l'émergence de comportements plus dangereux – dans le cas présent, le développement du hors-piste. Comme si une vie sans sel ne valait pas la peine d'être vécue.»

Autre mouvement de fond: si le sport demeure une affaire de compétition, même au niveau amateur, celle-ci se joue de plus en plus fréquemment contre soi-même. Il n'y a pas si longtemps, il existait des temps, des lieux et des structures spécifiques pour l'exercice physique. On se rendait au stade pour courir, dans son club pour jouer au tennis ou pratiquer sa gymnastique. Or, cette façon de faire a progressivement été supplantée par des activités individuelles qui ont envahi l'espace public, comme le skate-board, le fitness et surtout le très populaire jogging. Autant de domaines dans lesquels chacun peut fixer ses propres règles, décider de ce qui est bon et de ce qui ne l'est pas, et gérer ses pulsions de façon autonome. *«Cette montée en puissance de l'auto-contrôle n'est de loin pas propre au sport, précise Eliane Perrin. On retrouve le même genre de phénomènes avec le télétravail ou dans le monde universitaire, puisque les étudiants sont désormais priés d'élaborer leur cursus individuellement, selon ce qu'ils estiment être leurs propres besoins.»*

Bains de foule

De manière là encore assez paradoxale, cette tendance à l'individualisation des pratiques sportives a été accompagnée par l'émergence d'immenses rassemblements, comme le marathon de New York, au cours desquels l'individu est noyé dans une foule immense et soumis à toutes sortes de règlements. *«Du point de vue identitaire, c'est essentiel, explique Eliane Perrin. Le fait de se noyer dans la masse de ses semblables permet de se rassurer, de sentir son appartenance au groupe. Et c'est aussi l'occasion de côtoyer les meilleurs spécialistes de sa discipline, de faire la même course qu'eux et de marcher dans leurs pas, littéralement.»* ■



partagée. Sans paradis ni enfer, l'homme n'a donc d'autre choix que de profiter pleinement de son passage ici-bas. Et pour ce faire, il ne dispose d'aucun autre support que son enveloppe charnelle, devenue source et clé de tous les plaisirs. Dans un tel système de pensée, contrairement aux sociétés qui croient en une

côtoyer, voire de dépasser cette souffrance qui nous effraie tant, commente la sociologue. Le coureur de fond comme le footballeur ont l'impression qu'ils sont capables de gérer les douleurs qu'ils s'infligent. Même si dans les faits c'est généralement faux, il y a derrière cette idée le sentiment d'être plus fort que la mort. Le paradoxe, c'est qu'à chaque fois

De l'audimat dans

L'immense popularité dont jouissent aujourd'hui certains athlètes ne doit rien au hasard. Elle repose sur la très ancienne complicité qui lie compétition sportive et actualité

Zidane, Beckham, Ronaldo, Schumacher ou Tiger Woods: loin devant le pape, les acteurs ou les popstars, les sportifs règnent en maître sur la scène médiatique. Aux quatre coins du monde, leurs noms ornent des millions de T-shirts, couvrent les unes des magazines et servent de faire-valoir à toutes sortes de produits, du rasoir au téléphone portable. Soit, mais comment expliquer une telle suprématie et quels en sont les dangers? Spécialiste de l'image et en particulier de la médiatisation du sport, qu'il enseigne au sein des Universités de Lausanne et de Genève, Gianni Haver apporte quelques éléments de réponse en revenant sur les principales étapes du fructueux concubinage qui lie sport de compétition et médias de masse depuis près d'un siècle et demi.

Bénéfices partagés

«La naissance des sports modernes, comme le tennis, le football, la boxe, le rugby ou encore le basket-ball, dès 1850 environ, correspond presque parfaitement à l'émergence de la presse populaire, explique Gianni Haver. Aux premiers clubs, fédérations et autres règlements structurant aujourd'hui encore la plupart des activités sportives répondent ainsi le développement de l'alphabétisation, l'apparition de la rotative et l'émergence des périodiques



illustrés.» D'emblée la relation se révèle des plus fructueuses. Les médias trouvent en effet dans le sport une manne quotidienne de spectacle qu'ils ne se privent pas d'exploiter, tandis que le sport profite de cette formidable vitrine pour multiplier son impact sur la société.

A l'origine pourtant, les moyens sont limités. Pour rendre compte d'un événement sportif dans les premières années du siècle, il n'existe pas d'autres solutions que le compte-rendu écrit ou la réalisation de films très courts à partir de caméras fixes. La radio opère une première révolution. En introduisant le

direct, elle permet en effet de créer un lien immédiat avec l'événement, décuplant ainsi sa force dramaturgique.

Au-delà du réel

Deux générations plus tard, c'est la télévision qui prend le relais. A la parole, s'ajoutent dès lors l'image, les plans rapprochés, le ralenti... Grâce au montage, qui évolue rapidement, ainsi qu'à l'amélioration et à la multiplication des caméras, les prestations offertes deviennent de plus en plus sophistiquées. L'heure est au spectacle total et aux retransmissions plus vraies que nature. *«Il y a effectivement quelque*

les starting-blocks

chose d'irréel dans la manière dont on montre le sport aujourd'hui, commente Gianni Haver. Au point qu'un certain décalage s'est installé entre ce que voit le spectateur et ce que perçoit le téléspectateur. Aujourd'hui, certaines personnes sont en effet déçues lorsqu'elles se rendent dans un stade. Beaucoup d'éléments considérés comme habituels et permettant de renforcer la dramaturgie de l'événement lorsqu'il est télévisé sont en effet absents des gradins. Faute de mise en scène, le spectacle perd de son intensité et donc de son intérêt.»

L'installation du petit écran dans la majorité des foyers va de pair avec un autre phénomène essentiel dans notre perception actuelle du sport: la starification. A partir des années 50, en effet, le professionnalisme devient la règle

rain que de savoir utiliser au mieux son image par le biais du sponsoring, de la publicité ou des produits dérivés. Conséquence logique: alors que, dans les premières décennies du siècle, l'accent était systématiquement mis sur la dimension collective du sport, l'individu et l'exploit personnel, systématiquement valorisés par les médias, passent désormais au premier plan, l'athlète devenant un véritable objet de culte.

Un nécessaire questionnement

Cette dévotion pourrait prêter à sourire si elle était sans risque. Ce qui n'est malheureusement pas le cas. Terreau fertile et très sensible politiquement, le sport s'est en effet avéré par le passé un excellent ferment pour les mouvements nationalistes et les idées xénophobes. Et il pourrait faire demain le lit d'une autre forme d'embrigadement, peut-être moins néfaste, mais tout aussi insidieuse. Un bon supporter consacre en effet passablement de temps, d'énergie et d'argent pour se tenir au courant

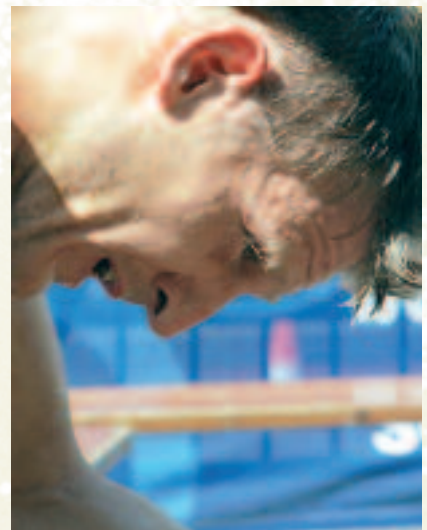
de l'actualité de son équipe, suivre les campagnes de transfert ou acheter le maillot de la nouvelle saison. Des ressources dont il ne dispose plus pour réfléchir à son propre sort ou pour chercher à améliorer sa condition. Avec le risque d'une certaine aliénation pour ne pas dire d'un abrutissement.

«Les enjeux sont devenus tels qu'il est capital de conserver une certaine distance par

rapport au monde du sport, explique Gianni Haver. A mon sens, les personnes qui sortent de l'Université avec un baccalauréat ou une maîtrise en sciences du sport ne devraient pas uniquement être de bons joueurs de basket ou des coureurs performants, mais des individus capables de s'interroger sur leur pratique. Or, il se trouve que la plupart des gens que je vois dans mes cours sont avant tout des pratiquants passionnés qui cultivent une très grande proximité avec leur sujet d'étude. De fait, ils ont parfois tendance à perdre de vue l'idée que le phénomène sportif tel que nous le connaissons aujourd'hui n'est pas le fruit d'une génération spontanée, mais la conséquence d'une évolution construite dans la durée, selon une mise en scène répondant à des règles et des codes précis.» ■

Sur le terrain, comme en dehors, un athlète coûte cher et doit donc être rentable

pour les champions. Le vainqueur n'est plus un Monsieur Tout-le-monde, facteur ou boucher de son quartier, mais un individu suivi et entraîné depuis sa jeunesse, ce qui suppose d'importants investissements. Sur le terrain, comme en dehors, un athlète coûte cher et se doit donc d'être rentable. Et pour ce faire, l'essentiel n'est pas tant de réaliser de bonnes performances sur le ter-



Droit du sport: les douze travaux d'

Le sport revêt une importance économique et sociale croissante, à tel point qu'une branche nouvelle du droit lui a été spécifiquement consacrée

En matière de sport, l'essentiel est-il de participer? Oui, mais cela ne concerne pas que les sportifs. Jugez plutôt: En décembre 2004, la chaîne cryptée Canal+ a acquis l'exclusivité des droits TV de la Première Ligue française de football pour la période 2005-2008 en mettant sur la table la somme de 2,7 milliards de francs. Pour la période 2007-2014, la marque allemande Adidas déboursa à la FIFA (Fédération internationale de football association) environ 350 millions de francs de sponsoring, en liquide et en nature. Individuellement, le sportif le mieux

payé du monde, le champion de golf américain Tiger Woods, a engrangé près de 153 millions de francs en 2004, suivi de très près par le pilote allemand de formule 1 Michael Schumacher et ses 152 millions de francs. Les Jeux olympiques d'Athènes en 2004 ont impliqué pas moins de 100 000 personnes (athlètes et leur entourage, journalistes, employés) et entraîné plusieurs chantiers d'envergure. En moyenne, les consommateurs de l'Union européenne dépensent 2% de leur budget (un chiffre en augmentation constante) à l'achat d'articles ou de services de sport, y com-

pris les jeux qui y sont associés. La liste n'est pas exhaustive.

Champs à défricher

«Le sport est devenu tellement important, du point de vue économique et social, qu'il recouvre presque tous les domaines du droit», note Margareta Baddeley, professeure au Département de droit civil, responsable d'un cours à option sur le sujet et auteure d'un grand nombre d'articles traitant des divers aspects du droit du sport, et en particulier du dopage (lire ci-dessous). Le champ d'action est non seulement large, mais encore en grande partie non défriché. Certes, les juristes adeptes des parties à gros sous peuvent se plonger dans les affres des droits de retransmission à la télévision et sur Internet ainsi que des



«Pour une lutte antidopage mesurée»

Margareta Baddeley, professeure au Département de droit civil.

Campus: Que pensez-vous de la lutte contre le dopage telle qu'elle est menée aujourd'hui?

➤ Margareta Baddeley: Les associations sportives ont le droit d'émettre des règles, elles ont donc aussi celui de sanctionner les comportements qui les violent, y compris ceux qui ont trait au dopage. Mais lorsqu'elles décident d'une punition, elles doivent faire attention. Un sportif, même s'il a commis une faute, reste un sujet de droit. Il a notamment le droit de savoir de quoi il est suspecté, de s'exprimer, d'être informé de manière motivée de la décision prise à son égard, bref de bénéficier d'une procédure correcte. Le contrôle antidopage

doit également respecter la personnalité, c'est-à-dire par exemple qu'un minimum d'intimité doit être assuré lors du prélèvement d'urine qui doit être effectué à des heures acceptables et non au milieu de la nuit. Finalement, les échantillons doivent évidemment être manipulés avec précaution. On a vu parfois des fioles être transportées dans la chaleur, sans fermeture, leurs étiquettes échangées, etc.

Les punitions, en cas de culpabilité, vous paraissent-elles proportionnées?

➤ En ce qui concerne la sanction, j'estime que ce n'est pas parce que la lutte contre le dopage est importante que

l'on doit forcément punir les contrevenants sévèrement. Dans tous les cas, il est indispensable du point de vue juridique de savoir ce qui s'est passé. Je pense surtout aux jeunes de 15 ou 16 ans en disant cela. S'il est avéré qu'un tel athlète a consommé une substance interdite, a-t-il pu le faire à son insu? Sinon, a-t-il compris de quoi il s'agissait? On ne peut pas ignorer le degré de la faute dans cette problématique, comme cela se fait dans tous les autres domaines du droit, d'ailleurs. Que l'on disqualifie un athlète dopé, soit, mais qu'on lui inflige sans distinction un blâme, une amende et, surtout, une suspension de deux ans ou plus,

Hercule

contrats de sponsoring. Mais il ne s'agit pas là des seuls aspects intéressants.

Selon la chercheuse genevoise, la base, dans le droit du sport, demeure l'association sportive, forme sociale élémentaire choisie tant par le petit club (le club de tennis régional, l'association de football de la commune, etc.) que par les fédérations nationales (comme SwissOlympic) et internationales (UEFA, FIFA...). Ce sont ces dernières qui émettent les règles à respecter par tous les sportifs durant les compétitions. Des règles, d'ailleurs, le sport en génère une quantité énorme. Il ne faut pas moins de deux classeurs pour rassembler toutes les données techniques du football de l'UEFA, par exemple. Celles-ci précisent la taille du terrain de jeu, le poids du ballon, les droits de transferts des joueurs, l'organisation de manifestations, les aspects de sécurité, etc.

«Il existe beaucoup de conflits dans le sport parce qu'il y a beaucoup de normes, mais aussi parce que cette activité est basée sur la compétition et la volonté de gagner, donc sur la confrontation, précise Margareta



Baddeley. *Petit à petit, les fédérations ont dû mettre au point un processus de résolution de conflits interne. Mais en cas de désaccord persistant, étant donné que ces structures ne peuvent pas être juge et arbitre à la fois, un arbitrage extérieur est devenu indispensable. Il peut être demandé*

soit au juge étatique, soit à une instance arbitrale équivalant à une juridiction étatique, c'est-à-dire impartiale, indépendante et garante d'une procédure correcte. Ce n'est que durant les années 90 que des instances arbitrales nationales et internationales spécifiques au sport se sont progressivement créées. La plus connue est le Tribunal arbitral du sport (TAS) à Lausanne qui, aujourd'hui, tranche une quantité importante de litiges dans presque toutes les disciplines sportives.»

23

comme le prévoient les réglementations de certaines fédérations internationales par le passé, cela me paraît plus problématique. De telles sanctions peuvent proprement détruire une carrière sportive, qui est déjà très courte. C'est pourquoi je préconise la mesure.

Pourtant, ce n'est pas ce que l'on observe sur le terrain...

➤ Malheureusement, beaucoup de responsables de la lutte antidopage, même si leurs préoccupations sont légitimes, vont trop vite trop loin. Les juristes suisses ont néanmoins réussi – à mon sens – à améliorer sensiblement le code de l'Agence mondiale antidopa-

ge (AMA). Lors d'une conférence à Copenhague en 2003, ils ont évoqué l'article 28 du Code civil suisse, qui affirme que l'on ne peut pas porter atteinte de manière injustifiée à la personnalité d'autrui. Les délégués suisses ont alors fait valoir que des sanctions disproportionnées dans la lutte antidopage pouvaient violer cette loi. C'est entre autres grâce à eux qu'un nouvel article a vu le jour dans le code de l'AMA, lequel prévoit «l'annulation et la réduction des sanctions en cas d'absence de faute ou de faute minime».

Sportif employé

Par ailleurs, le sport entretient une relation très particulière avec le droit du travail. Non seulement les carrières sportives ne ressemblent à aucune autre (elles sont de courte durée, le type de travail exercé est peu habituel, les horaires sont peu réguliers, les blessures fréquentes), mais, en plus, le statut de l'athlète professionnel sur le marché du travail a longtemps été fragile. «L'arrêt de la Cour européenne de justice dans l'affaire du joueur de football Bosman en 1995 est connu pour avoir élargi aux sportifs la libre circulation des personnes ➔

Les blessure

au sein de l'Union européenne, ce qui n'était pas le cas avant, poursuit Margareta Baddeley. Mais il a également été jugé inadmissible qu'une prime de transfert doive être versée par un club à l'autre pour l'achat d'un joueur. Cette coutume faisait des joueurs une denrée négociable et s'apparentait de ce fait à la traite des esclaves, toutes proportions gardées. Aujourd'hui, les choses sont plus acceptables. Le footballeur change librement de club à la fin de son contrat de travail. Il signe toutefois un contrat de longue durée, souvent de cinq ans, comportant une clause selon laquelle le joueur qui part avant le terme doit une indemnité à son club. Cette somme est, bien entendu, versée par le nouveau club.»

Cavagnoud et Heysel

Quant à la responsabilité civile et pénale, elle est illustrée notamment par les accidents comme celui du stade du Heysel à Bruxelles (dont les 20 ans ont été commémorés le 29 mai dernier) et de la skieuse française Régine Cavagnoud. Dans ce dernier cas, l'ensemble des personnes impliquées ont été, dans un premier temps, acquittées par les tribunaux en Autriche, où le drame s'est déroulé. Mais à leur retour dans leur pays, les responsables de l'équipe de Régine Cavagnoud ont été attaqués par la justice française. Motif: alors que le règlement sportif ne prévoyait que quatre descentes d'entraînement pour chaque équipe, ils en ont autorisé une cinquième pour Régine Cavagnoud, sans en avertir les responsables des autres équipes, ni le personnel sur les bords de la piste. Ainsi, l'entraîneur allemand a commencé à préparer le terrain pour les prochains coureurs et s'est fait faucher par surprise par la skieuse française – il a eu la vie sauve après un coma prolongé. Se basant sur les devoirs imposés par les règles sportives, la justice pénale a condamné les responsables français à trois mois de prison avec sursis et 5000 euros d'amende. ■

L'Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport de l'Hôpital universitaire de Genève traite plus de 6000 consultations et 750 interventions chirurgicales par an. Et la tendance est à la hausse. Présentation

Jacques Ménétreay n'est pas Madame Soleil, mais il n'a pas besoin de lire les journaux pour savoir quel jour les stations de ski ouvrent leurs pistes. En principe, dès le lendemain, les premiers blessés sont annoncés à l'unité qu'il dirige, celle d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS) de l'Hôpital universitaire de Genève. Toute l'année durant, genoux, chevilles, épaules, poignets et dos forment le quotidien de ce médecin et de son équipe qui s'affairent à réparer ce que le sport à tendance à casser. Et la somme de travail va plutôt en augmentant, étant

donné la croissance continue du nombre des adeptes des pratiques sportives, qu'elles soient traditionnelles ou extrêmes. Le marathon de New York, pour ne citer qu'un exemple, a attiré 85 000 coureurs en 2005 – contre 2000 en 1976. Parallèlement, la pratique du hors-piste, du freestyle, du roller en ville et d'autres disciplines nouvelles et relativement risquées se développe. Résultat: l'UOTS, qui n'a été créée officiellement qu'en 2003, enregistre actuellement pas moins de 6000 consultations et 750 interventions chirurgicales par année.



S, un tribut inévitable

«Nous vivons dans une société qui nous assiste tellement dans nos déplacements, que nous avons perdu notre faculté naturelle à reconnaître nos limites physiques, explique Jacques Ménétrety. A force de prendre les escaliers roulants, les ascenseurs, le scooter ou la voiture, on ne sait plus si l'on est capable de monter cinq étages à pied. C'est ainsi que certaines personnes s'engagent dans des défis qui les dépassent, comme ce patient que j'ai soigné pour une surcharge articulaire du genou et qui voulait participer au Tour du Mont-blanc

(155 kilomètres de long et 8500 mètres de dénivelé positif), une course extrême que les meilleurs bouclent en 21 heures.»

Le responsable de l'UOTS ne manie pas seulement le bistouri. L'équipe de Jacques Ménétrety, en collaboration avec d'autres chercheurs de la Faculté de médecine, est en effet également active dans la recherche médicale. «Les lésions les plus fréquentes dans le sport touchent les ligaments croisés antérieurs, précise le médecin genevois. Nous essayons donc de dépister les personnes qui présentent un

risque accru de se blesser à cet endroit. Il est ensuite possible de remédier à ces faiblesses par des exercices spécifiques. Par ailleurs, nous étudions également les effets que peuvent avoir les ondes de choc sur la guérison des tendinites.»

Guérison musculaire

Les recherches des médecins genevois présentent aussi un volet plus fondamental, focalisé sur l'amélioration de la guérison musculaire. L'idée est de développer de nouvelles techniques de traitement, notamment du côté des thérapies cellulaires et des facteurs de croissance. «Il est évident que l'objectif de notre

Bouger juste avec CASAPS

Avant de se lancer dans une quelconque activité physique ou sportive, mieux vaut savoir de quoi on est capable. Doté d'un équipement très performant, le Centre d'analyse et de conseil à la santé et aux activités physiques et sportives (Casaps), qui devrait être inauguré durant l'automne 2005, permettra à chacun d'évaluer son état de forme et son potentiel personnel. «Notre objectif est d'arriver à toucher prioritairement les étudiants qui ne pratiquent pas d'activités physiques et que l'on peut considérer comme sédentaires, explique Antonio Latella, responsable du Bureau des sports de l'Université et initiateur du projet. Pour ce faire, nous disposons d'une batterie de tests permettant de mesurer aussi bien la force que la souplesse ou l'endurance.» Le Casaps sera aussi capable de réaliser des mesures de «bio-impédance», qui permettent de définir les pourcentages de masse grasse, osseuse et musculaire pour chaque individu. «C'est important dans la mesure où une personne qui désire perdre du poids ne travaillera pas de la même façon que quelqu'un qui veut gagner en résistance, poursuit Antonio Latella. Dans tous les cas, nous veillerons à ce que les participants ne souffrent pas trop sur les machines et qu'ils ne repartent pas dégoûtés par l'expérience.»

Avant et après l'effort, un entretien est d'ailleurs prévu avec un maître de sport, qui permettra de cerner à la fois les objectifs poursuivis et les mesures préconisées pour y parvenir. Pour ceux qui le désirent, un rendez-vous sera également

agendé quelques mois après la première séance afin de constater les effets du test à moyen terme. Selon une logique similaire, le professeur Bengt Kayser conduira une étude auprès d'un panel de participants en vue de vérifier l'efficacité réelle de ce dispositif, auquel sont également associés l'Antenne santé de l'Université, l'ISMMS-EEPS, ainsi que le centre Cressy-Santé pour ce qui est des sportifs d'élite ou d'événements cas pathologiques.

Casaps: 7, ch. Edouard-Tavan, 1206 Genève.
Coût du test: 20 francs pour les étudiants. Également ouvert aux membres de la communauté universitaire selon les disponibilités, à un tarif qui reste à fixer.
Renseignements et inscriptions: secrétariat du Bureau des sports de l'Université, 4, rue de Candolle, 2^e étage. T. 022/379 77 22, F. 022/379 11 09, sports@unige.ch

«Nous avons perdu notre sens naturel à reconnaître nos limites physiques»

travail est thérapeutique, précise Jacques Ménétrety. Il concerne les traumatismes musculaires, les myopathies ou encore les infarctus cardiaques. Il est malheureusement tout aussi évident que nos résultats – ainsi que ceux des nombreuses équipes du monde actives dans le domaine – sont susceptibles un jour d'être détournés à des fins de dopage. La bonne nouvelle est que nous en sommes conscients. Par conséquent, nous collaborons avec les instances officielles. Nous pouvons ainsi, en parallèle, développer des techniques de contrôle.» ■



**CREDIT
SUISSE**

Pour réussir sa carrière, il faut une vision d'avenir et le bon partenaire.

Nous recherchons une relève de qualité, capable d'enthousiasme et d'engagement, qui ait envie d'aller de l'avant, avec un sens aigu des responsabilités. Vous avez brillamment terminé vos études, vous avez une personnalité convaincante et vous faites preuve de vraies compétences sociales? Alors, vous disposez des meilleurs atouts pour faire carrière chez nous. Le Career Start vous ouvre des perspectives passionnantes au Credit Suisse, au Credit Suisse First Boston et au Credit Suisse Asset Management. Nous vous attendons.

Mieux vaut prévenir...

Le Swiss Olympic Medical Center propose aux sportifs de tous niveaux de tester leurs capacités physiques pour améliorer leurs performances, mais aussi pour éviter les blessures

«**C'**est maintenant qu'il faut tenir, allez-y, courage!» Le compteur indique 290 watts et le patient, moulinant sur son vélo relié à une dynamo, est prié de maintenir son effort à ce niveau durant encore trois minutes supplémentaires. Ça va être difficile. L'air qu'il expulse dans un masque – relié à un ordinateur par un tuyau – commence à lui brûler sérieusement les poumons. Les battements de son cœur, enregistrés par un cardiofréquencemètre, sont au maximum. Les gouttes de sueur deviennent des torrents, les cuisses chauffent, le compteur descend de 20 watts, il faut relancer, encore... «*Vous êtes partant pour monter à 320 watts?*» Un refus immédiat lâché dans un râle met fin à l'exercice.

Tests de puissance

La scène se déroule à Cressy-Santé, sur la commune de Confignon. Installé dans les locaux appartenant à l'Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport (UOTS), le Swiss Olympic Medical Center dispose de tout le matériel nécessaire pour effectuer les tests fonctionnels et de physiologie de l'effort. Reconnu par Swiss Olympic, l'instance qui gère le sport d'élite dans le pays, le centre offre une plateforme technique destinée surtout aux sportifs professionnels (l'équipe de hockey Genève-Servette est venue dernièrement se mesurer aux machines), mais aussi à tous les autres, y compris au coureur du dimanche. «*Nous pouvons effectuer des tests de puissance, de vitesse, d'endurance et*



des mesures anthropométriques, explique Xavier Jolis, qui a été préparateur physique de Michael Schumacher et d'Alinghi avant de travailler à Cressy. Nous pouvons également mesurer le VO₂max, qui correspond au volume maximal d'oxygène qu'un sujet peut utiliser au cours d'un effort total. Cette valeur, qui oscille entre 35 (sédentaires) et 80 (athlètes très entraînés), correspond à la "cylindrée" du sportif. Elle est le reflet de ses capacités physiques.»

Mieux se connaître

Le Swiss Olympic Medical Center, qui possède aussi une antenne à l'Hôpital de Beau-Séjour et à l'Hôpital des enfants en ville de Genève, joue aussi un rôle de prévention. «*Nous dispensons des conseils aux gens qui viennent nous voir afin qu'ils limitent au maximum les risques d'acci-*

dents, précise Jacques Ménétreay, responsable de l'UOTS. Au sportif occasionnel, nous expliquons les quelques règles de base qu'il devrait suivre: la progression dans l'effort et apprendre à connaître ses capacités physiques pour ne pas les surestimer. L'individu plus averti peut obtenir ici des renseignements sur la meilleure manière d'atteindre les objectifs qu'il se fixe. Quant à l'athlète professionnel, il peut tester sa mécanique, dépister ses carences et ses faiblesses ainsi que trouver les moyens de les combler.» ■

Renseignements:

Swiss Olympic Medical Center
Cressy-Santé
Route de Loëx 99 – 1232 Confignon
Tél. 022/727 15 50

Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport:
www.chirurgie-geneve.ch/