

[Accueil](#) | [Suisse](#) | Performances physiques à l'armée: Les recrues manquent de souffle: est-ce la faute du Covid?Abo [Performances physiques à l'armée](#)

Les recrues manquent de souffle: est-ce la faute du Covid?

Depuis 2019, les conscrits perdent en performance. Cela pourrait en partie être lié aux conséquences d'une infection au Covid-19.



Marc Brupbacher, Yannick Wiget

Publié aujourd'hui à 11h07

Chaque année, lors du recrutement, l'armée mesure la condition physique de dizaines de milliers de conscrits à l'aide d'un test afin de vérifier leur aptitude. Environ 95% de tous les jeunes hommes suisses, de chaque année de naissance, doivent participer au recrutement. Le test permet également de voir comment les capacités physiques des jeunes Suisses ont évolué



15

[Élections fédérales](#) [Votations](#) [Suisse romande](#) [Faits divers](#)

Cette baisse de performance touche surtout les exercices d'endurance et de force.

L'endurance des recrues augmentaient, puis vint la pandémie

Temps moyen (en secondes) que les recrues ont pu courir sur la piste circulaire au rythme imposé, 2007-2022



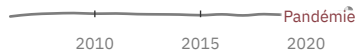
Graphique: wig; Source: Haute école fédérale de Macolin HEFSM

En 2006, les recrues pouvaient encore tenir le rythme imposé pendant 767 secondes (environ 12 minutes) en moyenne. Les recrues ont même augmenté leur endurance au fil des années pour atteindre 799 secondes (un peu plus de treize minutes) en 2020. Puis est survenue une chute sans précédent: en 2022, elles n'y sont parvenues que pendant 751 secondes. Cela correspond à une réduction de la performance de près de 6% et constitue un nouveau record négatif.

Même en salle, lors de la «course navette», où les conscrits doivent faire des allers-retours le plus longtemps possible au rythme imposé, la performance moyenne a diminué par rapport à avant la pandémie.

En salle, l'endurance des recrues a également diminué depuis 2019

Temps moyen (en secondes) que les recrues ont pu courir en salle lors d'une course navette au rythme imposé, 2007-2022



Graphique: wig; Source: Haute école fédérale de Macolin HEFSM

Pour le test de la force du tronc, dont l'objectif est de faire la planche le plus longtemps possible et de soulever les jambes en alternance, la baisse de performance est la plus forte (près de 7%). Si les recrues tenaient environ 121 secondes en 2019, ils ne tenaient plus que 113 secondes en moyenne en 2022.

Les recrues peuvent faire la planche moins longtemps qu'en 2019

Temps moyen (en secondes) que les recrues ont tenu lors du test global de la force du tronc, 2006-2022

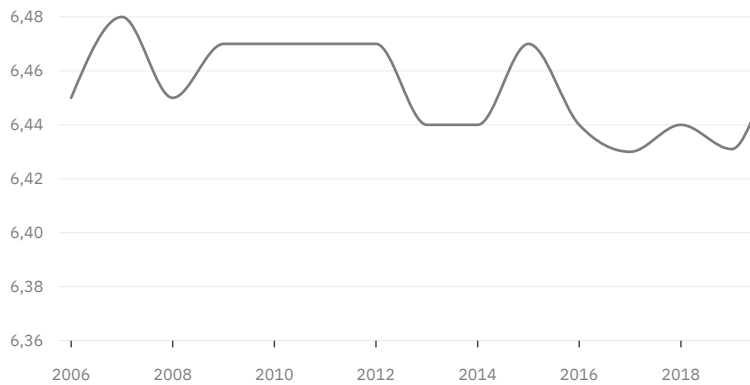


Graphique: wig; Source: Haute école fédérale de Macolin HEFSM

Les résultats se sont également dégradés pour les exercices de force pure comme le saut en longueur sans élan ou le lancer du médecine-ball.

Les performances au lancer ont également baissé ces dernières années

Distance moyenne (en mètres) atteinte par les recrues au lancer du médecine-ball, 2006-2022



De nos jours, les recrues sautent moins loin qu'en 2019

Distance moyenne (en mètres) atteinte par les recrues lors du saut en longueur sans élan, 2006-2022



Graphique: wig; Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

En revanche, il n'y a guère eu de changement pour la discipline de l'équilibre sur une jambe, qui requiert moins de force et d'endurance.

Alain Dössegger fait de la recherche à la Haute École fédérale de sport de Macolin (HEFSM) et est responsable de l'évaluation des données du test de condition physique de l'armée. Le scientifique a examiné les résultats des recrues et est parvenu (sauf pour la course navette) à des différences statistiquement significatives au niveau de la performance des recrues, au fil des ans. En d'autres termes: la baisse de performance ne se produit pas simplement par hasard.

Alain Dössegger ne peut cependant que spéculer sur la cause de cette modification des valeurs de la performance physique. Une raison possible pourrait être le manque d'activité physique pendant la pandémie. «Bien que, selon les études, nous n'ayons pas constaté de baisse générale significative», précise-t-il.

L'Enquête suisse sur la santé 2022 [↗](#), publiée récemment, n'a pas non plus constaté de changement dans les niveaux d'activité physique de la population par rapport à 2017. Selon l'enquête, plus de quatre jeunes adultes de moins de 25 ans sur cinq font suffisamment d'exercice pendant leur temps libre, et seuls 5% sont inactifs.

Cela correspond également aux données collectées directement lors du recrutement en 2022: 77% des recrues se considéraient alors comme suffisamment actives. Cette situation n'a pas changé au cours des dernières années. De même, le nombre de conscrits n'a guère augmenté pendant la pandémie.

Le Covid peut-il être responsable de la baisse des performances? Alain Dössegger ne peut pas prouver le lien de cause à effet, mais il ne veut pas non plus l'exclure. Il dit: «Le Sras-CoV-2 peut affecter le corps pendant très longtemps. Je connais quelques personnes qui, après le Covid, ne peuvent plus fournir la totalité de leurs performances. Lorsque je demande à des unités de l'armée très actives physiquement si elles ont constaté des pertes de performance maximale, une bonne moitié des personnes, pourtant très entraînées, se sentent concernées.»

«Dans les années à venir, nous constaterons de plus en plus de réductions des performances dans notre société.»

Wilhelm Bloch, Haute École allemande de sport de Cologne

Wilhelm Bloch est directeur de l'Institut de recherche sur le système circulatoire et de médecine du sport à la Haute École de sport de Cologne (All). Il s'intéresse de près à la question des effets d'une infection au Covid-19 sur les sportifs.

«Ici, à la Haute École de sport de Cologne, nous constatons de plus en plus souvent que le Covid entraîne des baisses de performance chez les athlètes. C'est pourquoi ces données des recrues suisses, qui montrent une baisse de forme physique, sont très intéressantes», estime Wilhelm Bloch.

Wilhelm Bloch et son équipe examinent également actuellement ces relations dans une étude, qui sera publiée prochainement. «Ce que je peux d'ores et déjà dire: nous constatons qu'une partie des athlètes n'a plus pu atteindre le niveau de performance d'avant l'infection, même à long terme», explique le médecin.

Étudier les effets du coronavirus

Le Sras-CoV-2 possède des particularités qui peuvent être «très désagréables». Le virus modifie par exemple les globules rouges et rend les vaisseaux sanguins étroits: l'oxygène n'est ainsi plus délivré aussi efficacement et atteint moins bien les muscles. «Cela a une influence négative sur les performances, surtout dans les disciplines d'endurance aérobie. On observe souvent une accélération du pouls au repos et à l'effort», précise Wilhelm Bloch.

Tant Wilhelm Bloch qu'Alain Dössegger plaident pour que les effets du Covid sur la santé soient systématiquement étudiés.

Wilhelm Bloch ajoute: «Sinon, je suis convaincu que nous constaterons de plus en plus de réductions de performances dans notre société au cours des prochaines années.»

Marc Brupbacher dirige l'unité Storytelling de Tamedia à Zurich. En plus de l'équipe interactive, il est également responsable des blogs. Auparavant, il a officié, entre autres, comme chef de l'actualité et comme chef d'édition. Il écrit essentiellement des articles fondés sur des données – depuis 2020, surtout sur la crise du coronavirus. [Plus d'infos](#)

Abo

Choisissez maintenant votre abonnement numérique

Accès illimité à toutes les actualités (Web & App)

IDÉE CADEAU

<p>Basic Mensuel</p> <p>1er mois offert, puis</p> <p>15.00 /mois</p> <hr/> <p>Résiliable chaque mois</p> <p>1 compte utilisateur</p> <p style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">Testez</p>	<p>Regular Annuel</p> <p>OFFRE DE FIN D'ANNÉE</p> <p>8.25 15.75 /mois</p> <hr/> <p>Résiliable chaque année</p> <p>1 compte utilisateur</p> <p>Sans publicité</p> <p style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">Économisez 47%</p>	<p>Regular Mensuel</p> <p>1er mois offert, puis</p> <p>19.00 /mois</p> <hr/> <p>Résiliable chaque mois</p> <p>1 compte utilisateur</p> <p>Sans publicité</p> <p style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">Testez</p>
--	---	--

Autres abonnements

Login