

## Préparer son corps au travail en forêt

Forestier bûcheron de formation, Patrick Flaction, devenu entraîneur physique pour sportifs de haut niveau, spécialement en ski alpin à l'exemple de Lara Gut et de son frère Ian, tire ici des parallèles avec les exigences de condition physique posées aux forestiers bûcherons, tout en évoquant la possibilité d'un entraînement intégré au quotidien.

Propos recueillis par Christina Giesch\*

Patrick Flaction connaît le métier: il a commencé par un apprentissage de forestier bûcheron à la Vallée de Joux, puis a travaillé comme tâcheron pendant quelques années dans le Risoux. Puis, résolument fasciné par le mouvement et la performance, il s'oriente vers une formation, puis une carrière dans le sport professionnel. Pendant 13 ans, il a été entraîneur de haut niveau dans le ski alpin avant de fonder sa propre société, Myotest SA, à Sion.

Par passion, il garde un pied dans le monde du Cirque blanc et officie en tant que préparateur physique de quelques athlètes, dont la skieuse tessinoise Lara Gut et son frère Ian. A l'occasion d'un séminaire, l'association des propriétaires forestiers «Forêt Valais» a rencontré Patrick Flaction pour parler de la condition physique des forestier-bûcherons et évoquer la possibilité d'un entraînement physique intégré au quotidien.

### Comparaison est presque raison ...

L'intensité et la charge liée à l'activité physique d'un forestier-bûcheron peuvent être comparées, sous certains aspects, à celle d'un sportif d'élite (voir pour rappel Urs Kaufmann, Suva, «Le bûcheron est un athlète qui s'ignore», *LA FORÊT* 01-2011, p. 13-15). Par conséquent, employeurs et organisations formatrices devraient d'abord considérer les aptitudes physiques des apprentis, puis des professionnels, avec autant de soin qu'ils le font pour les aptitudes techniques, comme dans le sport de haut niveau.

Ainsi, «préparer le corps des apprentis forestiers bûcherons aux différents travaux en forêt ne me paraît pas être une idée dénuée de sens», explique Patrick Flaction. Car de nombreuses et diverses associations professionnelles font le même constat alarmant: les jeunes sont de moins en moins solides physiquement, notamment au début de leur apprentissage. Les raisons: autrefois, les jeunes



Photo: Fabio Gilardi/LA FORÊT

*Le forestier bûcheron est un véritable sportif et il doit posséder et entraîner, entre autres, de bonnes capacités de coordination, à l'exemple de cette démonstration d'équilibre!*

\* Christina Giesch est la gérante d'affaires de l'association de propriétaires forestiers Forêt Valais.

Photos: Forêt Valais



Travail en pente dans les forêts de Grächen: ici, force et équilibre sont en action.

travaillaient encore aux champs, se déplaçaient plus facilement à vélo... Autant d'éléments qui renforçaient leur physique, leur musculature et leur condition.

### Civilisation des loisirs

Afin de poursuivre sur le chemin des analogies, il est à relever que l'entraînement d'un sportif s'organise autour de deux axes majeurs:

- l'apprentissage des aptitudes techniques,
- le développement des aptitudes physiques.

Les entreprises formatrices, les cours interentreprises et l'école professionnelle ont pour objectif de former les jeunes aux diverses techniques, mais qu'en est-il des aptitudes physiques? De nombreuses questions se posent: Est-ce que le corps d'un jeune de 16 ans en pleine puberté peut réellement répondre aux exigences du métier de bûcheron? Peut-on organiser le programme, les charges, les aspects techniques en tenant compte du développement individuel de chacun, comme cela se fait en principe en sport? Ces interro-

A droite: Patrick Flaction et Christina Giesch en pleine et soutenue discussion.



gations pourraient faire l'objet, dans un futur rapproché, de réflexions communes autour du thème central de la «planification de la formation».

### La forêt terrain de sport

Patrick Flaction fait remarquer «que les forestiers bûcherons ont une grande chance: la forêt est un terrain de sport extraordinaire!» Pour preuve, les nombreux parcours Vita installés et que l'on trouve encore dans de nombreux bois.

Le spécialiste de la préparation physique relève encore «que ce métier contribue largement au développement des aptitudes physiques au quotidien». En voici quelques exemples:

- la force et les actions porter, tirer, freiner, pousser,
- la coordination et les aptitudes liées à l'agilité en terrain accidenté, l'équilibre en étant chargé et en se déplaçant en grosses chaussures sur des troncs, les réactions face aux pertes d'équilibre, etc.,
- l'endurance, développée par les marches d'approche pour se rendre sur les chantiers forestiers, les efforts soutenus tout au long de la journée, etc.

Toutefois, le travail quotidien induit aussi des déséquilibres: en forêt, on travaille beaucoup plus les extenseurs (triceps, quadriceps, dorsaux) et peu les fléchisseurs (abdominaux, pectoraux, ischio). Et plus les charges sont importantes et répétées, plus les déséquilibres entre les différents groupes musculaires vont, au fil du temps, apparaître et provoquer des douleurs, une fatigue et un risque de blessure ou d'absentéisme.

Par conséquent, un entraînement approprié, destiné à accroître les aptitudes spécifiques, à équilibrer le corps, à stimuler les parties faibles et maintenir l'amplitude articulaire (souplesse), pour ne citer que ces exemples, permettrait très probablement d'augmenter les performances des forestiers bûcherons tout en préservant un

capital de base inestimable, leur intégrité physique.

### Le grand rôle de l'école professionnelle

La philosophie juste n'est pas «d'ôter tout ce qui est dangereux sur le chemin de l'apprenti, mais de l'aider à s'y préparer». Convaincu de cette évidence, il s'agit, comme en sport, de travailler par étapes. Premièrement, il faut opérer une analyse de la tâche et définir les paramètres physiques requis (force, puissance, vitesse, endurance et autres qualités de coordinations). Ensuite, il s'agit d'apporter



Travail aérien à Sion où, au bout de sa corde, le forestier bûcheron est aussi un équilibriste.

la bonne réponse en proposant des programmes spécifiques.

A ce titre, Patrick Flaction se dit «convaincu que l'école professionnelle peut déterminer un programme sportif pour les apprentis forestiers bûcherons, programme qui les soutiendra dans leur développement». Le futur forestier bûcheron apprendra à effectuer des mouvements contrôlés, à améliorer sa coordination et à augmenter sa force. «Il sera ainsi préparé physiquement aux tâches qui l'attendent en forêt.»

Afin d'atteindre les objectifs fixés et pour que la motivation des jeunes concernés soit au rendez-vous, une joute annuelle des apprentis forestiers bûcherons pourrait être organisée. «Ils pourraient mesurer leur habilité, leurs compétences physiques et techniques et, par conséquent, se préparer à ce concours tout au long de l'année. Ainsi, leurs aptitudes seraient automatiquement développées, ce qui est le meilleur moyen d'augmenter la performance et l'efficacité, tout en économisant et en protégeant son corps», souligne encore Patrick Flaction.



Photo: Fabio Gillardi/LA FORÊT

*Le travail en forêt mobilise de nombreuses aptitudes, techniques et physiques, qu'une bonne préparation permet d'améliorer.*

# Cet article est tiré de



L'unique revue forestière de Suisse entièrement rédigée en français

Revue spécialisée dans le domaine de la forêt  
et du bois, paraît 11 fois par an

Editeur:

**Economie forestière Suisse (EFS)**

Président: Max Binder; directeur: Urs Amstutz;  
responsable d'édition: Urs Wehrli

Rédaction: laforet@wvs.ch

Rédacteur en chef: Fabio Gilardi (fg), gilardi@wvs.ch;

rédacteur adjoint: Alain Douard (ad), douard@wvs.ch

EFS, Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00

Marché du bois: Eduard J. Belsler

Commission: R. Baumgartner (JB), prés., P. Fouvy (GE),

C. Giesch (VS), J.-B. Moulin (VS), D. Adatte (JU),

E. Piguet (VD), G. Schorderet (FR), A. Tüller (NE)



**Administration:**

Rosenweg 14, 4501 Soleure, tél. 032 625 88 00,  
fax 032 625 88 99, <http://www.wvs.ch>

**Annonces:**

Publicitas Publimag SA, Pierre-Laurent Schüpbach,  
avenue des Mousquines 4, case postale, CH-1002 Lausanne  
T +41 21 321 41 88, F +41 21 321 41 99, M +41 79 725 64 45  
[service@publimag.ch](mailto:service@publimag.ch), [www.publicitas.ch/publimag](http://www.publicitas.ch/publimag)

**Abonnements:**

Manuela Kaiser, [kaiser@wvs.ch](mailto:kaiser@wvs.ch)

**Prix de vente:**

Abonnement annuel: 89.–. Prix spéciaux pour apprentis,  
étudiants, retraités et groupes. Prix à l'unité: Fr. 10.–

**Tirage:**

1697 ex. (REMP 2012/2013)

**Impression:**

Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, 3001 Berne

La reproduction des articles est autorisée uniquement  
avec l'accord de la rédaction.

Mention des sources obligatoire

Label de qualité  
du groupe presse  
spécialisée  
de l'Association  
de la presse suisse



ISSN 0015-7597



**OUI, JE M'ABONNE À LA FORÊT** (onze numéros par an)

Tarifs 2013: Fr. 89.– par an  
Fr. 59.– par an (apprentis, étudiants, retraités)  
Fr. 118.– ou euros 98.– par an (pour l'étranger)

Entreprise/Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

NPA/Lieu \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

**Vous pouvez imprimer cette page, découper le coupon et l'envoyer par la poste à:**  
Service abonnements, LA FORÊT, Economie forestière Suisse, Rosenweg 14, CH-4501 Soleure  
ou utiliser le **bulletin d'abonnement en ligne**