Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Sommaire

mobile
La revue d'éducation physique et de sport

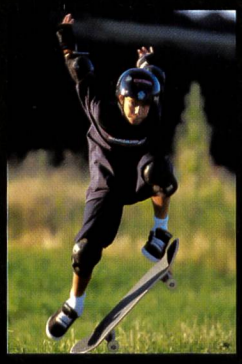
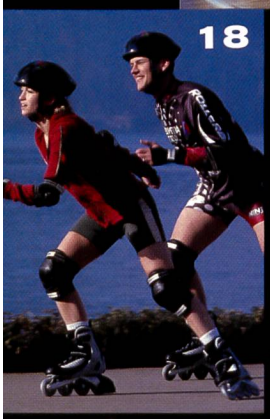
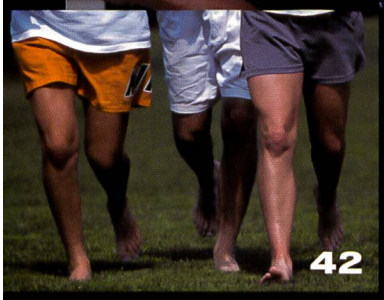


Photo: Daniel Käsermann





Le quotidien en mouvement

Comparée aux autres pays, la Suisse offre de nombreuses possibilités d'activités sportives à ses habitants. Pourtant, chez nous comme partout ailleurs, une proportion importante de la population – un bon tiers selon les estimations actuelles – ne bouge pas assez. Cette situation complexe aux conséquences néfastes fait l'objet de la première partie de la revue.

4 **La santé à bout de bras** *Brian Martin*

6 **Des lectures qui mettent en mouvement** *Brian Martin*

8 **Plus d'excuses pour ne pas bouger!** *Véronique Keim*

12 **Promouvoir l'activité physique – mais comment?** *Ralph Hunziker*

14 **Les jeunes sont-ils bien servis? L'avis de trois personnalités**

16 **Les inactifs toujours plus nombreux. La demi-heure qui peut tout changer** *Stephan Fischer*

18 **La prévention au service de la sécurité: l'exemple du roller inline** *François Cuvit*

20 **Entretien avec Samuel Schmid au sujet de l'éducation physique à l'école**

22 **Non au démantèlement des trois heures! Résultats de l'étude scientifique menée par** *Markus Lamprecht, Kurt Murer, Hanspeter Stamm*

La régénération

Récupérer après un effort, recharger les batteries, que ce soit au niveau mental ou au niveau physique, se relaxer, accorder à son organisme une petite pause, se préparer à un nouvel effort, tous ces aspects parfois négligés méritent de retrouver leur juste place. Des exemples concrets figurent dans la deuxième partie de la revue.

34 **La régénération ne se limite pas au sommeil** *Werner Günthör*

36 **Les mesures psycho-régulatives de régénération** *Gianlorenzo Ciccozzi*

40 **Blessures sportives et homéopathie: la véritable guérison vient de l'intérieur** *Erik Golowin*

42 **Courir pour éliminer les tensions** *Ernst Rothenfluh, Hansruedi Kunz*

Rubriques permanentes

24 Parutions nouvelles

26 Editions

27 Internet

28 Revue de presse

29 Swiss olympic: cours de base d'entraîneurs 2002

30 ASEP: rôle primordial de l'école pour la santé

31 Sondage auprès des lecteurs (II)

32 Echos

45 Jeux et loisirs

46 Vitrine

47 Mobile*club*

Cahier pratique:

Le courage à l'épreuve...

Les enfants – généralement curieux et indépendants – aiment être confrontés à de nouvelles expériences. L'enseignement en général, et l'éducation physique à l'école en particulier, ne leur en donnent pas toujours la possibilité. Ce cahier pratique vous propose donc une méthode pédagogique permettant de développer ces qualités.

Hansruedi Baumann et Roland Gautschi

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch

Chères lectrices, Chers lecteurs

«Pourquoi ne sommes-nous pas, nous spécialistes du sport, les riches actionnaires d'un marché juteux?!» Cette question posée par Bernard Marti, responsable de l'Institut des sciences du sport, dans les colonnes de ce numéro *(cf. «mobile» 3/00, p. 21)* est aujourd'hui des plus actuelles eu égard au rôle de l'activité physique et du sport pour la santé. Je pense notamment à la chance que nous aurions de bénéficier d'un médicament – l'activité physique et le sport en l'occurrence – qui renforcerait le système cardiorespiratoire et les muscles, améliorerait le métabolisme glucidique et le métabolisme lipidique, consoliderait les os, régulariserait le poids tout en agissant comme un antidépresseur et un intégrateur social.

Mais alors, me direz-vous, pourquoi ne sommes-nous pas encore riches et célèbres? La réponse de Bernard Marti est simple: «Probablement parce que nous n'avons pas assez fait de publicité pour le produit unique et fascinant qui est le nôtre.» Ce travail de promotion est devenu de nos jours une nécessité.

«L'activité physique est le meilleur des médicaments.»

Une fois trouvé, ce médicament devrait être utilisé sur une vaste échelle – de manière régulière et durable – pour augmenter l'énergie. Chose peu facile si l'on pense que plus d'un tiers de la population n'y a pas encore recours et que ce pourcentage est même en légère hausse ces dernières années.

Nos efforts doivent à l'avenir se concentrer sur cette partie de la population la plus récalcitrante à l'effort. Un objectif que nous ne pourrons atteindre sans nous détacher d'une conception du sport trop stylisée et sclérosée, si l'on veut être strict et élitaire, pour donner – au moins dans les différentes situations où la santé nous tient vraiment à cœur – une image du sport empreinte d'ouverture et de tolérance.

Un changement de cap s'impose donc au niveau des offres physiques et sportives. Nous devons désormais – pour avoir du succès – faire preuve d'originalité et d'attractivité, voire adapter le niveau d'effort physique aux exigences des usagers. Ce numéro de la revue «mobile» tient lieu de «vitrine publicitaire» aux projets d'activité physique mettant l'accent sur la promotion de la santé. Peut-être nos lecteurs et nos lectrices recueilleront-ils ainsi des idées pour proposer des activités similaires dans leur école, leur club de sport ou leur commune.

Nicola Bignasca