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

Rubrik: Focus

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: 01.07.2025

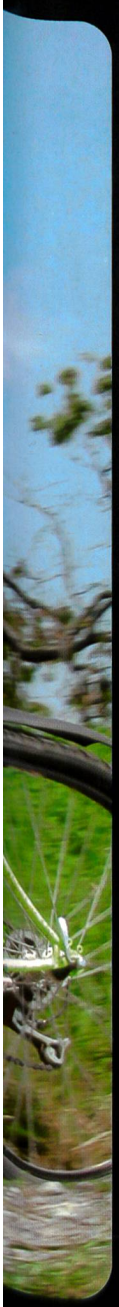
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des lectures qui mettent en

Les activités physiques et sportives apportent une contribution précieuse à la santé et au bien-être, personne ne le niera. Mais entre la prise de conscience et le passage à l'acte, le chemin semble encore semé d'embûches...

Photos: Regina König

mouvement...



Faire bouger les gens avant tout

Dans le cadre de la promotion de la santé par l'activité physique et le sport, nous ne devons jamais perdre de vue l'objectif suprême qui motive notre action: rendre l'activité physique et le sport, pris en tant que ressources-santé, accessibles aux habitants de notre pays, de notre région et de notre commune. Former des moniteurs, organiser des cours et des programmes d'activités ne constituent pas l'objectif et encore moins la finalité de notre action, mais le moyen de la concrétiser. Et c'est en tant que telles qu'il faut également évaluer et moduler ces différentes mesures. En effet, ce n'est pas parce qu'un programme de cours fonctionne bien dans une ville et rencontre du succès auprès du public qu'il mobilisera autant de participants dans une autre localité; selon les conditions, il peut s'avérer nécessaire de le remplacer par d'autres formes d'organisation.

Aider les actifs à poursuivre leur engagement

En Suisse comme partout ailleurs, les gens deviennent moins actifs avec l'âge. En contrant cette tendance «naturelle», on se donne par conséquent les moyens d'augmenter la proportion des personnes physiquement actives au sein de la population. Des formules, des stratégies et des mesures de soutien favorisant la pratique «à vie», d'une activité physique ou sportive sont déjà proposées par de nombreuses sociétés et fédérations sportives, ainsi que par Jeunesse + Sport. Mais comment toucher les jeunes qui n'évoluent pas dans ce genre de structures ou que le sport n'intéresse pas? En exploitant les possibilités offertes par le sport scolaire et le sport dans les écoles professionnelles, qui peuvent faire beaucoup pour animer cette catégorie de jeunes. L'évolution recherchée peut, sur un plan plus général, être favorisée moyennant un élargissement ciblé des offres et une amélioration de la collaboration entre leurs promoteurs, ainsi qu'il est prévu de le faire dans le cadre du réseau sportif local.

Amener les inactifs sur le terrain

En ce qui concerne l'offre destinée aux personnes inactives, il convient de distinguer deux grands groupes cibles ayant chacun des prédispositions et des besoins distincts. Le premier comprend les personnes de 30 ans et plus qui recommencent à pratiquer une activité. Pour mobiliser ces personnes, qui disposent déjà d'un bagage sportif, on peut s'en tenir à des offres relativement conventionnelles que l'on adaptera à l'âge et à la capacité de performance des intéressés. Par contre, pour faire bouger les irréductibles pantouflards, il faut une approche différente étant donné qu'il n'est pas possible, dans ce cas, de tabler sur un quelconque intérêt pour le sport et les entraînements qui vont avec. On a dès lors avantage, pour motiver ce second groupe cible, de lui proposer des possibilités d'activités «non sportives» et de mettre l'accent sur d'autres valeurs véhiculées par l'activité physique, telles que la convivialité, la nature ou la culture.

Promouvoir la santé par le sport «au quotidien»

L'activité sportive ne saurait uniquement prendre forme au moment où l'on suit sa première leçon de gymnastique ou à l'instant où l'on s'aventure sur un terrain de sport. Il faut donner à tout individu, dès sa petite enfance, des possibilités de développer en toute sécurité un comportement intégrant naturellement l'activité physique, le jeu et le sport. Et il est possible aussi d'amener les adultes inactifs, en leur offrant l'environnement propice, à s'ouvrir à l'activité physique ou au sport «au quotidien», voire à s'intéresser au sport organisé. L'engagement des organisations sportives en faveur d'un environnement favorable au mouvement et au genre humain, de même que l'utilisation du sport «au quotidien» pour promouvoir l'activité physique et la santé offrent encore de grandes possibilités sur ce plan.

Privilégier la sécurité et la responsabilité

L'activité physique et le sport ont un effet bénéfique sur la santé, mais ils impliquent aussi certains risques. Du point de vue statistique, ces risques se concrétisent surtout par des accidents. En Suisse, on enregistre annuellement environ 300 000 accidents de sport, dont 160 mortels, ainsi que quelque 36 000 accidents de la circulation impliquant des piétons et des cyclistes, dont 170 fatals. Les organisations sportives et les institutions œuvrant en faveur de la prévention des accidents se sont de tout temps employées à sensibiliser les sportifs aux risques liés à leur discipline de prédilection et à les responsabiliser sur ce plan. La reconnaissance et la réduction des risques, qui s'imposent également dans le cadre de l'activité physique «au quotidien» et du sport non organisé, font partie des mesures directes de la promotion de la santé.

Elargir les perspectives grâce à de nouveaux partenariats

Les nouveaux groupes cibles et modes d'organisation, qui ne s'inscrivent pas dans la logique des entraînements organisés destinés aux mordus du sport, posent de nouvelles exigences mais ouvrent également de nouveaux horizons. Les expériences réalisées dans le domaine de la promotion de la santé, de l'organisation de projets et du développement de la vie de quartier viennent enrichir celles engrangées par le sport organisé. Le sport peut exploiter les canaux ou les structures d'organisations amies, mais il faut aussi, comme dans le projet LaOla, qu'il mette ses propres ressources à la disposition de causes apparentées. Le développement durable, de par ses dimensions sociale, économique et écologique, peut chapeauter ce mouvement auquel le sport a également beaucoup à apporter.

Texte: Brian Martin