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

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

Band: 4 (2002)

Heft: 4

Artikel: Du mouvement pour la forme!

Autor: Vanay, Joanna

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995960

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: 14.07.2025

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

Du mouvement pour

Les services Sport & Jeunesse de Vevey et de La Tour-de-Peilz ont organisé dernièrement une action de prévention sur le sport et la santé. Une exposition et des conférences ont alimenté le débat sur les bienfaits du sport pour la santé, mais aussi sur les risques d'une activité physique inadaptée ou excessive. Bilan avec l'un des initiateurs du projet.

Joanna Vanay

«Faire du sport, c'est bon pour la santé!» Si personne ne vient contester cette affirmation un peu péremptoire, encore faut-il savoir à quelle dose le sport est salutaire, et à partir de quel moment il ne l'est plus. Interpellés par ce problème, Jean-Marc Bryois et Sylvain Béné, responsables des services Sport & Jeunesse de Vevey et de La Tour-de-Peilz, ont voulu sensibiliser la population du district, jeunes et moins jeunes, sportifs ou non, aux risques et dérives liés à un manque d'activités physiques ou à une pratique inappropriée. Pour ce faire, ils ont organisé une action de prévention échelonnée sur une semaine et articulée autour de trois axes principaux, aux objectifs bien ciblés. Tout d'abord, une exposition interactive et didactique a permis aux visiteurs de prendre conscience, entre autres, des méfaits liés au sport inadapté. Des conférences données par des spécialistes ont ensuite prolongé la réflexion sur le sport et la santé. Comme l'un des objectifs des organisateurs était aussi de permettre à tout un chacun de se situer sur une courbe d'activités physiques allant de «l'inactivité» à la «suractivité», et de tester ses capacités physiques, des ateliers «tests/efforts» ont été élaborés par des professionnels. D'autres ateliers «découvertes» et des démonstrations insérées au programme ont permis de faire découvrir les activités sportives existantes dans la région.

«mobile» a rencontré Sylvain Béné quelques jours après cette manifestation et s'est efforcé d'obtenir, à côté de quelques confidences, un premier bilan, à chaud, de cette action.

Votre expérience personnelle du sport a-t-elle joué un rôle dans votre motivation à mettre sur pied une telle manifestation? ***Sylvain Béné:*** J'ai commencé le sport assez tard, mais mon expérience professionnelle antérieure m'a donné un contact positif avec le sport. J'ai travaillé en effet avec des jeunes en difficulté d'insertion professionnelle pour lesquels le sport répondait à un besoin de se dépenser, tout en créant une «micro-société» autour d'eux. J'ai donc proposé des activités sportives de loisir susceptibles de favoriser leur insertion sociale. Dans le même temps, cela m'a donné l'envie de développer mes propres activités physiques et d'entreprendre quelque chose de concret pour les gens en manque de motivation. De là est née l'idée de leur offrir une palette d'outils qui leur permette une réflexion sur leur pratique personnelle du sport.

Cette action a-t-elle été motivée par le constat d'une certaine sédentarité de la population de la Riviera? Nous n'avons pas d'études consacrées à la Riviera qui permettraient d'évaluer l'activité physique de sa population. Mais certaines statistiques concernant le taux de sédentarité des Suisses et les coûts en matière de santé qu'elle engendre m'ont frappé. Avec Jean-Marc Bryois, nous sommes allés à Macolin pour prendre connaissance de la ligne de conduite du Conseil fédéral en matière de sport. Elle nous a confortés dans notre choix, d'autant plus qu'il ressortait de ce rapport que les Suisses allemands étaient plus actifs que les romands.

Au niveau de la Riviera, j'ai constaté que les gens ignorent l'étendue de la palette d'activités sportives qui existe dans la région. D'où l'intérêt de cette action.

BON pour le nouveau catalogue en couleurs (156 pages)! Envoyez le bon ou commandez par e-mail.

Prénom
Nom
Rue
NP/Lieu
Tél.
E-Mail

mob

la forme!

Quels étaient vos objectifs et attentes lors de l'élaboration de cette manifestation? L'objectif était justement en premier lieu de présenter les activités sportives de la région pour inciter les jeunes et les moins jeunes à bouger. Je souhaitais aussi offrir la possibilité à un maximum de personnes de se positionner par rapport à leur pratique sportive et à les sensibiliser aux risques liés à un manque d'activité ou à une pratique inadaptée.

Quel rôle ont joué les associations sportives, les écoles et les professionnels du sport? La commission Prévention Riviera, qui représente toutes les communes du district de Vevey, a accepté de soutenir notre action. La commune de La Tour-de-Peilz a mis à disposition l'infrastructure, le personnel de voirie et une partie du personnel de police. Les services Sport & Jeunesse de La Tour-de-Peilz et de Vevey ont également soutenu financièrement le projet.

Au niveau des associations sportives, une trentaine de sociétés ont répondu à notre appel, ce qui a permis d'étoffer la palette des offres. L'information a eu malheureusement de la peine à passer dans les écoles notamment, même si quelques professeurs d'éducation physique ont montré un intérêt pour certaines activités proposées.

La manifestation a-t-elle été à la hauteur de vos espérances et attentes? Ma seule déception se situe par rapport au faible public touché. Comme dans toute action de prévention ou d'information, il est difficile de toucher les personnes les plus concernées. Si le succès devait se compter au nombre des participants, le bilan serait négatif, mais les questionnaires distribués et rendus montrent que les gens présents ont été très satisfaits de la manifestation. Les outils développés – l'exposition, les conférences et les ateliers – se sont avérés judicieux par rapport aux objectifs fixés. C'est une indication très précieuse pour le futur.

Quelles activités ont rencontré le plus de succès, et pourquoi selon vous? Les activités de terrain ont connu un grand succès contrairement aux outils plus théoriques. Ainsi, les initiations-découvertes et les tests de condition physique ont attiré beaucoup de curieux. Avec les ateliers de réflexion sur le sport, nous avons sans doute brûlé les étapes. Les gens n'étaient pas prêts à une réflexion globale sur le sport et la santé.

Si l'expérience devait être reconduite, quels changements apporteriez-vous? L'action a présenté les lacunes d'un premier lancement. Il s'agit maintenant de réfléchir à l'évolution de cette action, aux accents qu'on veut lui imprimer et à sa fréquence. La qualité de l'information publique est le premier point à améliorer. J'ai beaucoup de regrets à ce niveau-là, car le nombre de participants aurait facilement pu être doublé. Apparemment, le contact écrit s'avère peu probant. Il faut privilégier à l'avenir le contact direct, par téléphone ou sur le terrain, avec les professeurs d'éducation physique, les coachs des clubs et les professionnels de la santé. **m**

Pour en savoir plus: Sylvain Béné, Maison de commune, Grand-Rue 46, case postale 144, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021/944 37 05, fax 021/977 02 15, e-mail sportetjeunesse@la-tour-de-peilz.ch

Grâce aux ateliers initiatiques et aux démonstrations sportives, les Chablaisiens de tout âge, sportifs ou non, ont pu s'essayer à de nouvelles activités sportives...