Vitrine

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

J+S-Kids: 10 000 moniteurs formés

A ce jour, plus de 10 000 moniteurs J+S-Kids ont été formés dans le cadre de Jeunesse+Sport. Quelque 130 cours d'introduction interdisciplinaires supplémentaires sont prévus d'ici à la fin de l'année. La formation porte sur la création, dans le cadre de J+S, d'une offre polysportive pour les enfants âgés de 5 à 10 ans. Le programme J+S-Kids a pour objectif de permettre au plus grand nombre possible d'enfants âgés de 5 à 10 ans de suivre des heures de sport et d'activité physique supplémentaires dans le cadre d'une offre diversifiée et polysportive. Selon Matthias Remund, directeur de l'OFSPO, «les enfants participant à J+S-Kids ont un âge idéal pour découvrir des disciplines sportives diverses tout en s'amusant». Les cours J+S-Kids peuvent être organisés par les écoles (depuis août 2008) et par les fédérations sportives (depuis le 1er janvier 2009). La phase d'introduction de J+S-Kids se terminera à la fin de l'année. Les personnes désirant suivre la formation J+S-Kids doivent enseigner le sport ou l'éducation physique au sein d'une fédération ou d'une école, avoir plus de 18 ans et disposer d'une reconnaissance de moniteur J+S valable.

www.jeunesseetsport.ch

Au nom du corps

La deuxième rencontre annuelle des réseaux – hepa.ch, nutrinet.ch, Réseau Obésité Suisse – aura lieu le 17 novembre 2009 à Macolin. Elle s'adresse à leurs membres et à des acteurs du sport et de l'activité physique. Le matin sera l'occasion de faire le point sur les développements intervenus sur le front de l'alimentation et de l'activité physique depuis l'enquête suisse sur la santé de 2007. Dans l'après-midi, l'accent sera mis sur la thématique de l'image corporelle et les fantasmes et les dictats qui peuvent lui être associés. Programme et inscription:

www.hepa.ch

Bouger ensemble

La 5e édition de SPORTissima 2009 se déroulera le dimanche 13 septembre 2009 à Bellinzone, Biasca, Ligornetto, Lugano, Tenero et Tesserete. Cette fête populaire, qui s'adresse à tous ceux et toutes celles qui aiment bouger, est organisée par le département formation culture et sport du canton du Tessin. Elle vise à sensibiliser la population aux liens existant entre activité physique régulière et promotion de la santé.

www.ti.ch/sportissima

Compléments sous surveillance

Les compléments de vitamines C et E pourraient diminuer les bénéfices de l'exercice sur le risque de diabète et le métabolisme du glucose, selon une étude publiée dans les «Proceedings of the National Academy of Sciences». Il était considéré que les vitamines antioxydantes pouvaient être bénéfiques en combinaison avec l'exercice parce qu'elles aideraient à neutraliser les radicaux libres (molécules d'oxygène) produits par le métabolisme du glucose par les muscles. Les radicaux libres, qui interagissent chimiquement avec tout ce qu'ils rencontrent, endommagent les tissus (dommage oxydatif). La quantité de dommage oxydatif augmente avec l'âge et, selon une théorie du vieillissement, il s'agit d'une cause majeure du déclin de l'organisme.

Michael Ristow, de l'University de Jena (Allemagne), et des collègues américains et allemands ont comparé les résultats de l'exercice chez des jeunes hommes dont la moitié prenait des doses modérées de vitamines C et E et l'autre moitié prenait un placebo (produit inactif). Le groupe prenant les vitamines, contrairement à celui prenant le placebo, ne présentait pas d'amélioration dans la sensibilité à l'insuline, ni d'activation des mécanismes de défense naturels contre les radicaux libres. Les chercheurs font l'hypothèse que les radicaux libres produits par l'exercice représentent un déclencheur pour les réponses de défense de l'organisme. Les vitamines, en détruisant les radicaux libres, empêcheraient ces mécanismes de se mettre en action. Ces résultats, précisent les chercheurs, ne concernent pas les fruits et légumes qui sont riches en antioxydants, les substances variées qu'ils contiennent compensant tout effet négatif.

www.pnas.org

Football et casse-croûte

Projet novateur à l'école de Mies, dans le canton de Vaud. Depuis quelques mois, les enfants de l'unité d'accueil pour écoliers de l'établissement, âgés de sept à dix ans, bénéficient d'un programme sportif spécial pendant la pause de midi. «Le but est de mettre en avant la coopération plutôt que la confrontation», explique son concepteur, Stéphane Nicole. «Il s'agit de mieux se connaître et d'utiliser les forces de chacun pour rendre le collectif meilleur.» Concrètement, les enfants qui restent déjeuner à la structure d'accueil mangent ensemble avant de disputer un match de football et de pratiquer d'autres activités sportives pour développer leurs habiletés motrices. Un autre objectif de ce projet est de transmettre des valeurs aux enfants par le biais de la pratique sportive. Ceux-ci apprennent à collaborer – les plus grands aident les plus jeunes, les éducateurs n'ont pas besoin d'intervenir – et à s'autogérer. Stéphane Nicole nourrit de nouvelles ambitions: «Etendre ce programme à d'autres écoles, structures d'accueil et intégrer des enfants porteurs de handicaps au cœur du projet». Pour tous renseignements complémentaires:

grotteauxenfants@hotmail.com