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

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

Band: 11 (2009)

Heft: 5

Rubrik: Vitrine

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

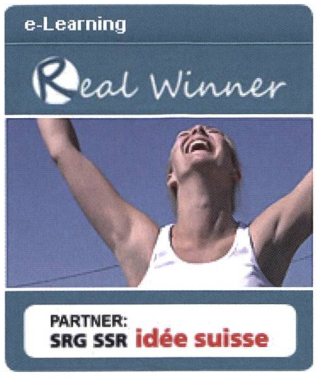
Terms of use

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: 11.07.2025

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

«Real Winner»: héros ou tricheur?



Quels sont mes droits lors d'un contrôle antidopage? Est-ce que les compléments alimentaires sont utiles? Puis-je absorber n'importe quel médicament? Que dois-je véritablement savoir en matière de dopage? La réponse à ces questions est donnée par le programme de formation «Real Winner», destiné aux athlètes et au personnel d'encadrement. Celui-ci permet d'acquérir en neuf modules brefs, ludiques et décontractés les connaissances de base sur le nouveau Code mondial antidopage. S'il ne vous est pas possible de visionner les animations en ligne, vous pouvez les télécharger ou imprimer les versions bandes dessinées.

Agir de manière responsable: les situations sur le terrain, les dialogues dans les vestiaires ou avec les contrôleurs sont proches de la réalité. En cliquant sur votre souris, la scène est interrompue afin d'obtenir des explications – par exemple lorsque Michael, jeune vététiste prometteur de l'équipe nationale, s'apprête à ingérer une boisson énergétique potentiellement dangereuse car la provenance lui est inconnue; ou quand une contrôleuse commet une irrégularité lors d'un prélèvement d'urine.

«Real Winner» est également intéressant pour les enseignants qui souhaitent aborder la problématique du dopage avec leurs élèves; ou encore pour quiconque désirant accompagner ses «héros» sur le chemin d'un succès propre et loyal. La Suisse est un des premiers pays à avoir adopté le programme de formation «Real Winner», développé en Norvège. Antidoping Suisse et la SRG SSR idée suisse ont décidé de signer un partenariat avec l'objectif de présenter le thème de la prévention du dopage d'une manière interactive. «Nous élargissons notre offre en fonction des groupes cibles», explique Matthias Kamber, directeur d'Antidoping Suisse. «Nous prenons notre tâche de formateur au sérieux. Outre les sportifs, les élèves et les enseignants ont, avec <Real Winner>, aussi la possibilité de s'épancher sur cette question et d'œuvrer en faveur d'un sport sans dopage. Il est certain que ce travail de prévention doit déjà être entrepris au cours de l'enfance et de l'adolescence.» Pour ce faire, rien de tel que s'adonner à une activité saine et régulière et de surfer sur cette plateforme d'information. ■ *Michael Krattiger, Antidoping Suisse.*

www.antidoping.ch

Publicité

BEMER® 3000

Plus d'énergie grâce à Bemer

La thérapie par champs électromagnétiques est depuis longtemps établie dans la médecine internationale du sport. L'équipe médicale de Swiss Olympic a d'ailleurs recours à cette méthode pour les sportifs de haut niveau. Un bon échauffement ayant l'objectif d'ouvrir un maximum de tout petits vaisseaux sanguins (capillaires) dans les muscles est la condition indispensable pour garantir des performances sportives et réduire les risques de blessures. Ceci se traduit par une dépense d'énergie pour l'athlète. L'application Bemer 3000 stimule naturellement de nombreux mécanismes de régulation corporelle et diminue ainsi le temps d'échauffement. Outre la circulation du sang, le Bemer 3000 améliore l'apport d'oxygène. La conséquence de ce meilleur approvisionnement est une désacidification accélérée des cellules; ce qui abaisse fortement le temps de régénération.

www.energy4u.ch

Une place de jeux pour seniors

La Suisse romande dispose de son premier espace propice à l'activité physique pour les aînés. La commune de Meyrin, qui compte 3300 retraités, a inauguré ce lieu de rencontre intergénérationnel au début du mois de septembre. Les différents engins d'exercices – pédaliers, barres métalliques, etc. – sont destinés à maintenir les aînés en forme. L'accès est libre. Cette aire de jeux originale offre aussi de nombreux bancs sous les arbres et quelques engins à ressorts pour les enfants. ■

www.meyrin.ch

A vos marques!

On ne change pas une formule gagnante! Le duel intercommunal Coop du programme «La Suisse bouge» aura à nouveau lieu l'année prochaine, du 5 au 12 mai. Près de 150 communes de Suisse ont participé à la dernière édition. Les 120 000 personnes inscrites ont comptabilisé plus de 200 000 heures d'activité physique. Quatre communes, dont Les Ponts-de-Martel (NE), ont été récompensées pour leurs offres en matière de sport et d'activité physique particulièrement attrayantes et durables. Pour prendre part à cet événement, il suffit de s'inscrire et de trouver une commune rivale. Délai: 30 novembre 2009. ■

www.lasuissebouge.ch

BÄCHLI
BERGSPORT

Par toutes les conditions

La pratique de la raquette à neige connaît un succès grandissant depuis quelques années. Plusieurs raisons sont avancées. Tout un chacun peut sillonner monts et vaux enneigés. Contrairement aux randonnées à ski, il est également possible de s'adonner à cette activité lorsque le manteau neigeux est réduit. L'évolution du matériel est un autre facteur d'explication: les raquettes sont plus légères et plus maniables.

Ce n'est donc point une surprise qu'un nombre croissant d'enfants et de jeunes, en famille ou lors de camps, se laissent séduire par la raquette à neige. Bächli Bergsport n'est pas insensible à cette tendance et a ajouté à son assortiment des raquettes spécialement conçues pour les enfants. Elles sont encore plus légères et tiennent compte des caractéristiques de l'appareil locomoteur de ces jeunes utilisateurs.

De plus amples informations sur les raquettes à neige peuvent être obtenues sur notre site Internet www.baechli-bergsport.ch ou auprès d'un conseiller dans une de nos filiales.

www.baechli-bergsport.ch

Kids – Nouveau manuel didactique
- Joues rouges, yeux brillants
- Les fondements

Kids – Sur le terrain
- Rire, apprendre, réaliser une performance
- La voix aux parents

Relaxation
- Yoga pour enfants

Cahiers pratiques

- **«Best of» J+S-Kids**
- **Sauter Kids**

Le numéro 6/09 paraît début décembre.

Nos partenaires

rivella VISTAWELL SPORT + SANTÉ

«Midnight Sports» a dix ans

Depuis 1999, «Midnight Sports» – connue auparavant sous le nom de «Midnight Basketball» – œuvre en faveur d'une ouverture des salles de sport aux jeunes le samedi soir. Le but de l'organisation «Midnight Projets Suisse» est de les occuper et d'éviter qu'ils errent dans les lieux publics; cette situation pouvant conduire au vandalisme, à l'abus d'alcool, à la violence, voire à la petite criminalité. En Suisse allemande, plus de 70 lieux sont accessibles aux adolescents de 13 à 17 ans. Ce succès grandissant va permettre, dès cet hiver, de réaliser des projets supplémentaires dans d'autres communes en Suisse romande et au Tessin.

Avec plus de 250 000 visiteurs enregistrés au cours de cette décennie, «Midnight Sports» représente la plus grande offre d'activités non payante pour les jeunes en Suisse. Les premières soirées organisées étaient surtout dédiées au basketball. Entre temps, d'autres activités ont été ajoutées, comme la danse, le football, le tennis de table et la lutte. Un des éléments central du succès des soirées «Midnight Sports» est la participation active des jeunes. Plus d'un millier de jeunes, dont 550 filles, ont été formés. Ils apprennent, dans le cadre de séminaires de formation, à intervenir correctement en cas de violence et à se faire entendre par les autres. ■

www.midnightsuisse.ch

Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

Transformez votre salle de gymnastique en un paradis d'escalade! Le Club Alpin Suisse CAS vous organise les semaines d'escalade ‹Rivella Climbing›. Matériel, encadrement et transport inclus.
Infos: www.sac-cas.ch/jeunesse. Téléphone 031 370 18 30.