

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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.

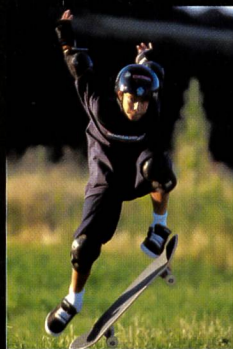
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

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>



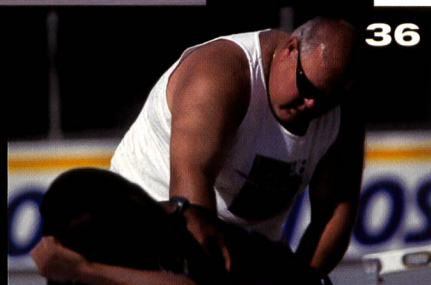
6



8



18



36



42

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-régulatrices 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 Mobileclub



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

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.

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 pourrions 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

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