

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 1

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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Chères lectrices, Chers lecteurs

Comment évoluent les habitudes des jeunes Suisses en matière d'activité physique? Selon les enquêtes scientifiques, il n'y a pas eu de franche détérioration du comportement cette dernière décennie (cf. article page 8) même si un nouveau phénomène se confirme: la tendance, légère mais inexorable, à une polarisation et à la création d'une société à deux vitesses dans le domaine du sport aussi. En effet, les jeunes qui pratiquent une activité physique quotidienne sont en augmentation, tout comme ceux qui en pratiquent moins de deux ou trois fois par semaine.

Le fossé se creuse donc entre jeunes sportifs et jeunes sédentaires. A preuve: c'est surtout la jeune population portée naturellement vers la pratique régulière du sport qui apprécie et profite, notamment, des offres Jeunesse + Sport transmises par les sociétés sportives. Les activités proposées ne semblent guère convaincre les inactifs, qui préfèrent consacrer leur temps libre à des loisirs exempts d'effort physique.

La cote d'alerte n'est pas encore atteinte. Toutefois, si ce phénomène devait se confirmer ces prochaines années, il pourrait avoir des répercussions relativement graves au niveau de la santé publique. Simple à formuler, la solution est toutefois plus difficile à réaliser: introduire dans les horaires scolaires un moment quotidien dédié à l'activité physique et au sport. Certes, cette «revendication» présuppose certains changements au niveau des structures et des mécanismes de fonctionnement scolaires. Mais l'exemple de l'école élémentaire de Frauenfeld, décrit à la page 12, confirme qu'une telle vision, si elle est partagée par la direction et le personnel enseignant, peut devenir réalité sans surcharger pour autant la grille horaire.

Les bénéfices d'une activité physique quotidienne sont confirmés au plan scientifique (cf. page 10). Dans ce contexte, il nous importe de mettre en avant un aspect encore trop peu valorisé: l'exercice physique régulier influence positivement les capacités d'apprentissage, car il stimule l'irrigation du cerveau et les liaisons synaptiques neuronales, augmente la capacité de concentration, améliore la résistance à une charge de travail élevée, ainsi que la capacité à gérer les conflits interpersonnels. En d'autres termes, le temps consacré à une activité physique quotidienne n'est pas perdu, mais influence positivement les capacités cognitives tout en constituant un bienfait pour la santé. Espérons que les activités prévues durant l'Année internationale du sport et de l'éducation physique qui vient d'être inaugurée aident à remettre au goût du jour une ancienne recommandation qui a fait ses preuves: il est bon de faire un peu d'exercice chaque jour.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Photo: feel your body gmbh



14



16



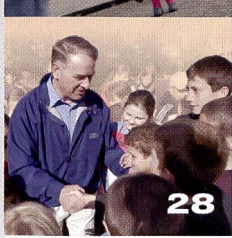
23



24



26



28



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Bouger au quotidien

Différentes études l'ont démontré: deux tiers des Suisses ne bougent pas assez.

Et les jeunes sont directement touchés par cette sédentarité aux effets pervers. Ce numéro plonge dans la problématique pour en développer plusieurs aspects. Il présente des projets et campagnes destinés à promouvoir le mouvement et le sport dans le cadre de l'école, de la famille et des loisirs. Issus d'initiatives personnelles ou chapeautés par l'Etat, ces projets sont le reflet d'une prise de conscience salutaire.

- 6 Ouverture
- 8 Activité physique quotidienne – Déjà transpiré aujourd'hui?  
*Nicola Bignasca*
- 12 Leçon de sport journalière – Réveil en fanfare!  
*Roland Gautschi*
- 14 Apprentissage en mouvement – Cellules grises sens dessus dessous  
*Roland Gautschi*
- 16 Pas de diète mais plus d'exercice – Obésité infantile sous la loupe  
*Lorenza Leonardi*
- 19 «Rope Skipping» et «Burzelbaum» – Et que ça saute!
- 21 Année internationale du sport et de l'éducation physique 2005 – Idées suisses
- 23 L'école bouge – Des fourmis dans les jambes
- 24 Ma journée en mouvement – Tout est prétexte à jouer
- 26 Education physique à l'école – Mouvements au compte-gouttes  
*Walter Mengisen*
- 28 A l'ombre d'un grand rêve – Entretien avec Adolf Ogi
- 30 Inactivité en chiffres – Beaucoup de spectateurs, moins d'acteurs  
*Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm*
- 32 Ca commence à bouger – Ou quand la respiration des Suisses s'accélère  
*Brian Martin*

# Tout pour la course d'orientation.



PostFinance encourage la course d'orientation suisse et s'engage aux côtés de l'équipe nationale dans le projet scolaire sCOOL.

[www.postfinance.ch](http://www.postfinance.ch)

**Une adresse pour votre argent.**

**PostFinance**

LA POSTE 

«mobile» (depuis 1999) est née de la fusion des revues «Macolin» (depuis 1944) et «Education physique à l'école» (depuis 1890).

## Directeurs de la publication



Office fédéral du sport (OFSPO), représenté par Heinz Keller, directeur  
Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), représentée par Joachim Laumann, président

## Coéditeur



Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.

## Rédacteur en chef

Nicola Bignasca (NB)

## Comité de rédaction

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

## Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française  
Lorenza Leonardi (lle), rédaction italienne  
Roland Gautschi (gau), rédaction allemande

## Photographe

Daniel Käsermann (dk)

## Traducteurs

Dominique Müller, Nicole Buchser, Nathalie Deville, Evelyne Carrel, Marianne Gattiker, Christian Marro, Alain Müller, Camille Lovichi, Valérie Vittoz

## Adresse de la rédaction

«mobile», OFSPO, 2532 Macolin,  
Tél.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

## Graphisme et prépresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

## Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)1 788 25 78,  
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

## Impression

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tél.: 071 272 77 77, fax: 071 272 75 86

## Enregistrement des abonnés et changements d'adresse

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,  
9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86,  
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

## Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 42.- (Suisse),  
€ 36.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.-  
Au numéro: Fr. 10.- / € 7,50 (+porto)

## Reproduction

Les articles, les photos et les illustrations publiés dans «mobile» sont soumis à droits d'auteur. Ils ne peuvent être reproduits ni copiés même partiellement sans l'autorisation de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité concernant les textes et photos non commandés qui lui sont adressés.

## Tirage

Edition en français: 3184 exemplaires  
Edition en allemand: 10 233 exemplaires  
Edition en italien: 1515 exemplaires  
ISSN 1422-7878

## Séries



36 **Interdisciplinarité (1) – Parler du dopage en cours**  
*Janina Sakobielski*

42 **Alimentation (1) – Recettes du Livre de la jungle**  
*Stephan Fischer*

## Rubriques permanentes



34 **bpa – Rencontre avec la nouvelle directrice**

38 **Footbag – Pieds agiles, cœur solide**  
*Véronique Keim*

47 **mobileclub**

49 **Parutions nouvelles**

51 **Vitrine – L'OFSPO a un nouveau directeur**

53 **Vitrine – «mobile» plus pratique / Carte blanche**

57 **Vitrine – Promotion de l'activité physique**

58 **Vitrine – Avant-première**

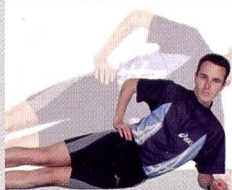


## Cahiers pratiques

### Stabilisation et renforcement

Le renforcement musculaire est l'une des composantes essentielles de la performance sportive. Entraîneurs, enseignants mais aussi néophytes trouveront dans ce cahier pratique la matière pour composer ou étoffer leurs séances. Réimpression d'un grand classique!

*Stephan Meyer, Roland Gautschi*



### Unihockey

L'unihockey a le vent en poupe. En apparence simple, cette discipline exige d'excellentes habiletés techniques, un sens tactique affûté et une condition physique à toute épreuve.

*Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralf Hunziker*



## Pour plus de détails

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

[www.ofspo.ch](http://www.ofspo.ch)

[www.svss.ch](http://www.svss.ch)