Passe-Sports

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

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

Prévenir par le sport

Des études récemment menées sur l'apport d'une activité physique régulière sur la santé et le bien-être des adolescents montrent qu'une pratique sportive fréquente a des effets positifs sur le plan bio-psychosocial. La prévention en matière de drogue ne signifie pas seulement informer. Il s'agit aussi d'augmenter les facteurs de protection, c'est-à-dire les ressources personnelles des adolescents et créer les conditions qui permettent un mode de vie sain. Le sport peut donc jouer un rôle important contre la toxicomanie par sa capacité à agir positivement sur quelques-uns des facteurs menant à la dépendance, tels que le mal être, la déprime, l'isolement, ou encore l'indifférence. Une pratique sportive fréquente diminue le stress et les troubles de l'humeur; elle réduit les sentiments de déprime et de nervosité. Le sport favorise donc une certaine stabilité psychique chez les jeunes et leur inculque le goût de l'effort, l'estime de leur corps et la confiance en eux. Le sport offre également aux jeunes des réseaux naturels d'échange, où des liens d'amitié peuvent se tisser. L'adolescent est pris en charge par des moniteurs responsables, qui vont s'occuper de lui et lui insuffler leur passion du sport. Les moniteurs de sport deviennent des modèles pour les jeunes: par leur exemple et leur écoute, ils doivent les encourager à conserver un mode de vie sain et exempt de drogue.

Visite d'un cours d'aïkido

Marie Pignat, *11 ans et demi, 6e primaire*
«La première année que j'ai entendu parler de l'action Passe-Sports, j'ai commencé la lutte. Mais je me suis blessée à la lèvre et j'ai arrêté, car c'était trop brusque. La deuxième année, j'ai essayé la danse, mais les heures d'entraînement étaient trop tardives, je ne m'en sortais pas avec mes devoirs. Cette année je fais de l'aïkido, et j'aime bien. On apprend des prises et ce sport est moins violent que le karaté... Le moniteur connaît au moins 100 prises, quand je le regarde faire, ça me fait froid dans le dos. Parfois j'imagine qu'il est attaqué par des voleurs et qu'il se défend avec ses prises.»

Vanessa Frank, *13 ans, 6e primaire*
«On ne connaît pas tous les sports que l'on peut pratiquer à Martigny. Le Passe-Sports nous permet de les découvrir. L'aïkido me plaît car il nous apprend à nous défendre... j'aime quand le moniteur compte en chinois.»

Fiona Darbellay, *11 ans et demi, 6e primaire*
«Je connais l'action Passe-Sports à travers l'école. C'est quelque chose de bien car on peut essayer gratuitement le sport que l'on veut. J'ai choisi l'aïkido grâce à deux de mes copines qui y allaient et qui m'ont dit que c'était bien. Monsieur Flückiger, notre moniteur, est sympa et il enseigne bien.»

Florian Parvex, *9 ans et demi, 4e primaire*
«C'est la maîtresse qui nous a parlé de cette action et elle nous a donné un petit livre qui explique ce qu'est le Passe-Sports. C'est bien parce qu'on n'a pas besoin de payer. J'ai choisi l'aïkido car je connaissais des copains qui en faisaient. J'aime ça, et en plus ça peut être utile. J'apprécie mon moniteur car il ne grogne pas.»