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

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

Band: 6 (2004)

Heft: 1

Inhaltsverzeichnis

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: 08.07.2025

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

Editorial

Chères lectrices, chers lecteurs

«Bouge ton corps, muscle ta tête»: c'est avec cette formule péremptoire et très prometteuse qu'a débuté, le 1er janvier 2004, l'année européenne de l'éducation par le sport. Durant les douze prochains mois, l'Union européenne entend promouvoir les valeurs éducatives du sport et renforcer les rapports entre le monde sportif et celui de l'instruction. Nombreuses sont les activités prévues au sein des pays membres. Les Jeux olympiques et paralympiques d'Athènes et l'Euro de football au Portugal ne sont que deux exemples parmi tant d'autres.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est une assertion qui ne peut laisser indifférents les acteurs de l'éducation et du sport. Le corps et l'esprit sont les deux pôles autour desquels gravite l'éducation de l'être humain. Le fait de les juxtaposer et de leur associer deux verbes à connotation sportive – bouger et muscler – revêt une signification symbolique, renforcée par l'institution à l'origine de l'initiative. Ces paroles – «Bouge ton corps, muscle ta tête» – pourraient remplacer avantageusement le désuet «mens sana in corpore sano», trop statique, figé même, par l'absence de référence au mouvement et à l'activité physique.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est un slogan partagé et soutenu par la majorité des citoyens européens. Un des derniers sondages de l'«Eurobaromètre», demandé par l'Union européenne, a montré qu'un très grand pourcentage des citoyens est favorable à une présence accrue du sport dans les programmes scolaires. Une opinion qui contraste avec la réalité marquée par une tendance à la réduction des leçons d'éducation physique à l'école, courant illustré par la récente décision prise dans le canton de Fribourg.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» touchera-t-il aussi la jeunesse suisse? Certainement. Dans ce domaine au moins, nous sommes un peu moins extra-communautaires. Les activités prévues sont multiples, telles le concours «Vive le sport à l'école», dont l'intention est de récompenser les établissements scolaires les plus assidus à promouvoir l'activité physique et sportive.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est une étiquette que l'on pourrait coller à l'enseigne de chaque campagne destinée à favoriser le mouvement et l'activité physique. A ce propos, nous nous réjouissons de mentionner un premier succès né des efforts entrepris par la Confédération: le frein à la tendance négative des dernières années qui avait «gonflé» les rangs des Suisses inactifs physiquement. A l'orée de la nouvelle année, partons d'un bon pied: «bougeons notre corps, musclons notre tête».

Nicola Bignasca, mobile@baspo.admin.ch

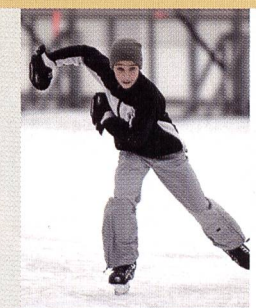
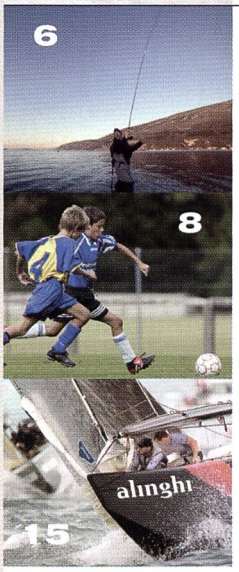


Photo: Daniel Käsermann

Sommaire

mobile

La revue d'éducation physique et de sport



Vitesse

La vitesse est liée à nos actions quotidiennes. Chaque geste, chaque pas, chaque pensée renferment cette notion spatio-temporelle. La jungle économique la valorise à tel point qu'il vaut souvent mieux être le premier sur le marché que le meilleur. En sport, la vitesse apparaît aujourd'hui plus que jamais comme le facteur décisif dans la majorité des disciplines. La plupart des préparateurs physiques, toutes disciplines confondues, se recrutent d'ailleurs dans les milieux de l'athlétisme. Mais aller vite ne se résume pas à courir tête baissée d'un point à l'autre. La vitesse se décline en différents accords, complexes, fascinants, insaisissables.

6 **Ouverture**

8 **Le lièvre et la tortue – Le football sous la loupe**
Roland Gautschi, Joanna Vanay

15 **Alinghi – Jean-Pierre Egger lève les voiles**
Véronique Keim

18 **Courir juste à l'école – Le temps presse**
Véronique Keim

22 **Jeux de course – Un concept pour petits athlètes**
Véronique Keim

24 **Force-vitesse – Les parents terribles**
Roland Gautschi

26 **Grandes vitesses – Le champion Gustav Weder a enquêté**
Nicola Bignasca

Notre conseil lors de
blessures dues au sport

DUL-X®

souplesse et mobilité

Cela vous est-il aussi déjà arrivé lors de la pratique d'un sport? – En raison d'une imprudence ou d'un adversaire trop empressé, vous êtes subitement blessé.

Lors d'une contusion, d'un claquage, d'une distorsion ou autre survient toujours la question du traitement adéquat.

Une action ciblée directement après la blessure peut influencer favorablement le processus de guérison et ainsi l'accélérer.

Pour une rapide application de froid, utiliser le DUL-X Cool Spray ou maintenir la partie du corps blessée sous l'eau froide. Ceci permet de resserrer les vaisseaux et diminuer l'épanchement sanguin et empêcher l'inflammation. En même temps, la douleur aiguë peut diminuer. Pour terminer, un bandage compressif avec DUL-X Gel et/ou un DUL-X Cool Patch qui rafraîchit plus longtemps est bénéfique. Durant les premières 48 heures, rester tranquille avec la partie du corps blessée et la garder surélevée.

Après 48 à 72 heures, apporter de la chaleur en frictionnant légèrement avec DUL-X Red Point. Selon la gravité de la blessure, vous pouvez commencer à mobiliser légèrement sans atteindre la douleur.

Une reprise de l'entraînement trop tôt après une blessure conduit à une cicatrisation insuffisante et peut produite des dégâts irréparables.

BIOKOSMA SA · Kapplerstrasse 55 · 9642 Ebnat-Kappel
Téléhphone 071 992 63 10 · Téléfax 071 992 63 15 · info@dul-x.ch · www.dul-x.ch

Impressum

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

Directeurs de la publication:

Office fédéral du sport (OFSPO), représenté par Heinz Keller, directeur

Association suisse d'éducation physique a 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, Marianne Gattiker, Yves Jeannotat, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, Christian Marro, Bernard Gex-Fabry

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. 35.– (Suisse), € 31.– (étranger), mobile*club*: 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 1422-7851

Sommaire

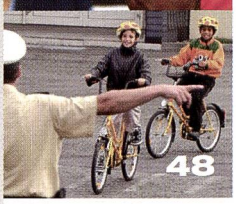
Séries

34 **Espaces (1) – Le canoë débarque en ville**
Roland Gautschi

40 **Sport et thérapie (1) – Cardiaques à l'ouvrage**
Ralph Hunziker

44 **Ethique et sport (2) – «cool and clean», l'exemple des jeunes talents**
Simone Hubacher

Rubriques permanentes



32 **bpa – A tombeau ouvert sur les routes**
René Mathys, Heinz Graf

36 **Parutions nouvelles**

38 **mobile*club***

39 **Dopage – Scandale autour de deux nouveaux produits**
Nadja Mahler, Matthias Kamber

43 **Vitrine/Carte blanche**

48 **Interview – Lukas Zahner et la mobilité des enfants**
Janina Sakobielski

53 **Vitrine**

54 **Prochain numéro**

Cahier pratique

Rapide comme l'éclair

Les enfants aiment les défis liés à la vitesse. Le cahier pratique offre une gamme variée d'exercices et de jeux destinés à améliorer cette capacité qu'il est primordial de développer durant le jeune âge. Pas de temps à perdre, partez!
Ralph Hunziker, Bruno Knutti

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch
www.baspo.ch
www.svss.ch