Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 3

Vorwort: "Allez hop!", walkez maintenant...

Autor: Nyffenegger, Eveline

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: 30.07.2025

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

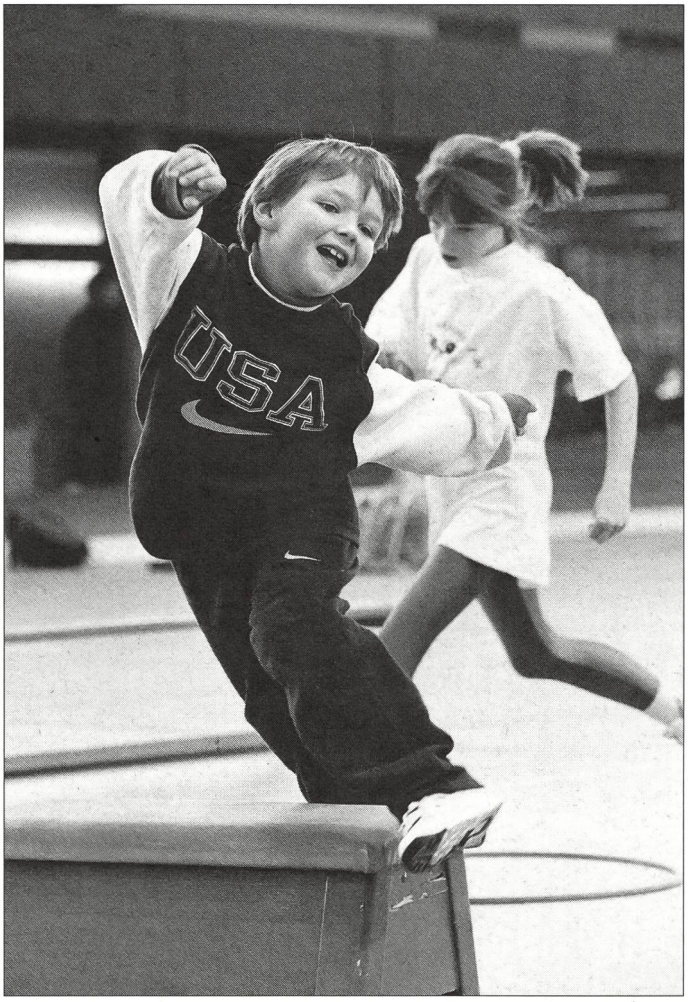
«Allez hop!», walkez maintenant...

Eveline Nyffenegger

Vous l'aurez remarqué aux nivéoles qui, cette année, pointent en force leur nez dans les jardins, aux chants des oiseaux qui vous réveillent dès potron-minet, à l'air doux, aux bourgeons gonflés de sève, à une petite fatigue insidieuse, prête à s'installer: le renouveau est là! C'est l'occasion, traditionnellement, de prendre de bonnes résolutions... pour le maintien de sa santé, par exemple!

Vous avez certainement des amis, de la parenté, voire des collègues de travail qui se plaignent de petits bobos, de maux de dos, d'humeur noire, de stress, du souffle qui devient court en montant l'escalier ou de kilos superflus qui gênent aux entournures.

Si elle n'entreprend rien, cette population viendra certainement grossir les rangs des victimes de maladies cardio-vasculaires, du diabète sénile, du cancer du côlon, de la dépression nerveuse, de l'ostéoporose, du cancer du sein et de la prostate, et j'en passe! Mais, si elle se mettait au sport, si elle pratiquait une activité physique régulière, sur mesure, elle en retirerait aussitôt le plus grand bénéfice!



Faire du sport dès le plus jeune âge permet d'adopter une hygiène de vie durable. (Photo: Hugo Rust)

Deux actions au moins devraient extraire de leur fauteuil les tantes Esther, les voisins Schmoll et ma collègue Elisabeth:

- «Allez hop!», action lancée par l'Association olympique suisse en collaboration avec quelques caisses-maladie. Cette campagne propose de faire bouger les gens par le sport et le jeu, de motiver les personnes casanières. Chacun y trouve profit: les participants en se maintenant en bonne santé, les clubs des fédérations sportives en élargissant leur public cible et en recevant des indemnités pour chaque cours mené à bien ainsi que les caisses-maladie en économisant sur les frais de la santé;
- le walking, sorte de marche rapide élastique aux mouvements harmonieux, qui fait battre le cœur à la fréquence cardiaque désirée selon que l'on pratique du walking de compétition, de fitness, pour contrôler son poids ou encore du walking de santé.

Soyez gentils, chères lectrices, chers lecteurs, faites passer le message... Mieux: optez pour une formation de monitrice ou de moniteur «Allez hop!» ou de walking. Vous trouverez tous les détails dans ce numéro de la revue dédié au sport et à la santé.

*

Les bonnes et les mauvaises habitudes s'acquièrent tôt, d'où la nécessité d'éduquer les jeunes dès qu'ils font leurs premiers pas dans le sport. D'où la nécessité fondamentale d'enseigner l'éducation physique à l'école. Ce sont là des tâches d'importance nationale. Le thème du sport et de la santé, devenu obligatoire, figure pour la première fois cette année au programme des cours de perfectionnement des monitrices et des moniteurs J+S. Il s'agit entre autres de déceler les facteurs de risque liés à chaque spécialité sportive, d'en assurer le contrôle et de les prévenir dans toute la mesure du possible. ■