

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Jeunes au top!  
**Autor:** Partoll, Alexa / Wyss, Thomas / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998908>

### **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:** 27.01.2026

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

# 8 mobile cahier pratique



Beaucoup de jeunes ne bougent plus assez. Avec des conséquences graves pour la santé: surpoids, maux de tête et stress par exemple. Plonge dans ce cahier pratique. Une véritable mine d'idées pour tous les jours.

## Sommaire

- 2 Jamais trop tard pour commencer
- 3 Bon pour la tête
- 4 Plan d'action contre le stress
- 6 Quand l'orage gronde
- 7 Halte aux maux de dos!
- 8 Détermine ton profil
- 9 Courants d'air
- 10 Seul compte le chemin
- 11 Le choix du tempo
- 12 Chaque jour plus fort
- 13 Courbatures, aïe, aïe, aïe!
- 14 Ta force en question
- 15 Des briques pour la santé

## Jeunes au top!

Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker

Photos: Daniel Käsermann, dessins: Leo Kühne, traduction: Véronique Keim

**L**a plupart des sportifs reconnaissent qu'ils se sentent bien et de meilleure humeur après une activité physique, même modérée. Et la tête en profite aussi! En effet, des études ont montré que le cerveau travaille plus efficacement après s'être «aéré». Lance-toi et fais tes propres expériences. Cette brochure te servira de fil rouge.

### La mauvaise pente

Aujourd'hui, les jeunes ont une activité physique parfois limitée: la faute au nombre croissant de véhicules, au manque de temps et à la diversification des loisirs – playstation et télévision entre autres. Les conséquences sont imparables: maux de tête, de dos, difficultés à se concentrer, manque de motivation pour le travail. En plus, les articulations, muscles et autres tendons souffrent de la paresse du corps. Au moindre choc, ces tissus subissent des charges qu'ils supportent mal... Si tu as l'impression de voir pointer un de ces problèmes, pas de panique! Il est encore temps de te mettre en route!

### «Fit'n well»

Ce cahier pratique va t'aider à organiser ton quotidien sur des bases sportives et saines. Il s'appuie sur le livre «Tippfit» qui paraîtra en février 2006 et qui se veut un guide personnel destiné à t'accompagner dans ton apprentissage du sport, du mouvement et de la santé. La brochure que tu tiens entre les mains est plus qu'un simple cahier d'exercices. Elle te donne encore plein d'informations pratiques et de conseils pour aborder tous les domaines du sport et de la santé. Pour que tous les dangers qui guettent les sédentaires ne te touchent pas...

### Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport

Les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3.50 (par ex.)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

#### A envoyer à:

Rédaction «mobile» OFSPO, 2532 Macolin

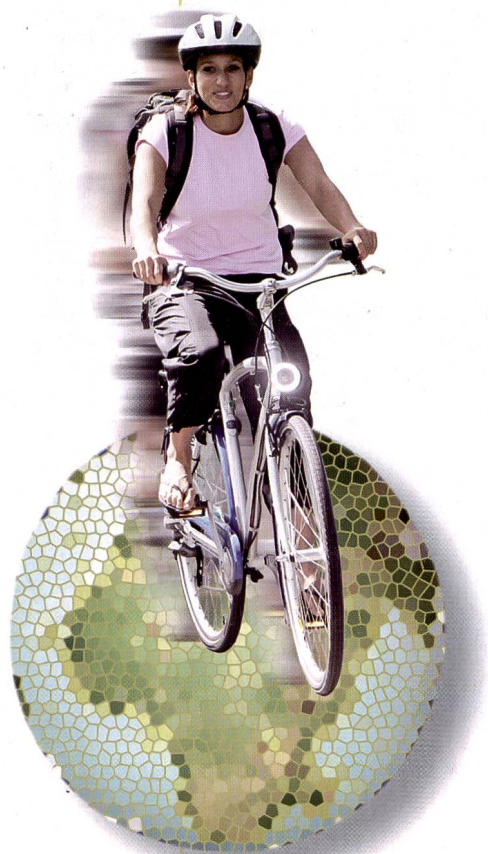
Tél. 032 327 64 18, fax 032/327 64 78

mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch



# Jamais trop tard pour commencer

Le mouvement améliore le bien-être et l'état de forme, protège des maladies et barre la route au stress. Profite des possibilités qui s'offrent à toi tous les jours. Elles sont nombreuses!



Idéalement, on devrait faire tous les jours une activité physique, au moins pendant une heure au total. Est-ce que tu remplis cette recommandation? Pour le savoir, choisis une semaine type (du lundi au vendredi). Note tes résultats après le repas de midi, celui du soir et juste avant de t'endormir. Calcule combien de temps tu as accompli les différentes activités. A titre de comparaison, note aussi une fois tes résultats un dimanche.

## Ton quotidien bouge-t-il assez?

	Durée (minutes)
<b>Matin</b>	
Je suis allé à l'école à pied, à vélo, en trottinette ou en roller.	
Pendant la récréation, je me suis amusé sur la place de jeu.	
Pendant la récréation, j'ai joué au football, au volleyball ou au basketball.	
Pendant la récréation, j'ai essayé de nouvelles figures de skateboard.	
Pendant la récréation, j'ai grimpé et tourné autour des barres.	
Pendant la récréation, j'ai fait d'autres activités sportives.	
Pendant la classe, on a fait une pause active, avec différents mouvements.	
J'ai eu la gym et je me suis dépensé pendant _____ minutes.	
Je suis rentré à la maison à pied, à vélo, en trottinette ou en roller.	
Autres activités sportives durant la matinée: _____	
<b>Après-midi</b>	
Je suis allé à l'école à pied, à vélo, en trottinette ou en roller.	
Pendant la récréation, je me suis amusé sur la place de jeu.	
Pendant la récréation, j'ai joué au football, au volleyball ou au basketball.	
Pendant la récréation, j'ai essayé de nouvelles figures de skateboard.	
Pendant la récréation, j'ai grimpé et tourné autour des barres.	
Pendant la récréation, j'ai fait d'autres activités sportives.	
Pendant la classe, on a fait une pause active, avec différents mouvements.	
J'ai eu la gym et je me suis dépensé pendant _____ minutes.	
Je suis rentré à la maison à pied, à vélo, en trottinette ou en roller.	
Autres activités sportives durant l'après-midi: _____	
<b>Soir</b>	
J'ai encore fait du skateboard, joué au football ou au hockey dehors.	
Je suis allé m'entraîner dans mon club de sport.	
J'ai dansé avec des amis	
Je suis allé chez un copain /une copine à pied, à vélo, en trottinette ou en roller.	
Je suis allé nager, courir, faire du vélo ou du fitness.	
Je suis allé promener le chien.	
J'ai pris les escaliers (en montée) pendant _____ minutes au total.	
Autres activités sportives le soir: _____	
<b>Total</b>	

## Pour plus tard aussi!

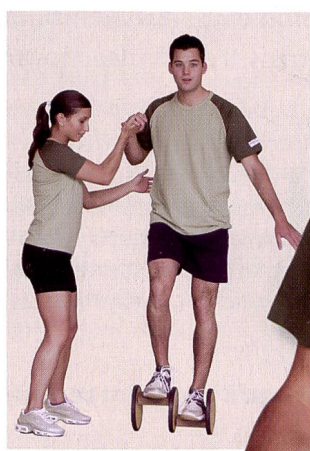
Le sport et le mouvement en général ont une action préventive pour de nombreuses maladies. Grâce à une activité physique régulière, tu contribues à maintenir un poids stable et à diminuer ainsi le risque de contracter des maladies telles que le diabète de type II, les maladies cardio-vasculaires ou encore le cancer. L'activité physique et le sport pratiqués dans le jeune âge te garantissent aussi une masse osseuse suffisante pour le restant de tes jours. Et enfin, tu seras moins souvent grippé ou sujet aux refroidissements, car l'exercice régulier renforce ton système immunitaire.



## Bon pour la tête

De nombreuses études l'ont montré: l'activité physique a aussi une influence positive sur le cerveau. Grâce au sport, tu apprends mieux et plus vite!

Le sport et le mouvement activent non seulement les muscles mais aussi les connexions nerveuses. Quelques petites séquences de mouvement, avant, pendant ou après le travail, améliorent considérablement ta concentration. Tu es donc plus réceptif et tu apprends mieux, en moins de temps. Lis les astuces qui suivent et mets une croix derrière celles que tu veux essayer.



### Avant d'étudier

- Activer la circulation sanguine (favorise l'irrigation du cerveau), par ex. petite promenade dans le quartier
- Ecrire un mot dans l'air avec les deux bras (en avant, en arrière, en miroir)
- Chercher un endroit tranquille pour travailler
- Arranger la place de travail pour qu'elle soit bien dégagée
- Boire un verre d'eau minérale

### Pendant le travail

- Exercice de relaxation des yeux: regarder dans le lointain, fixer loin dans la verdure un point précis, etc.
- Apprendre en mouvement: en marchant par exemple
- Boire en suffisance
- Faire des pauses actives après 40 minutes de travail, par ex. prendre l'air avec de grandes inspirations, sautiller, etc.
- En cas de très longues périodes d'étude (à partir de deux ou trois heures), couper avec une activité physique; par ex. petit footing ou promenade
- Relâcher la nuque, les bras et le haut du corps:
  - Tourner les bras, un vers l'avant, l'autre vers l'arrière
  - Laisser tomber la tête vers l'avant
  - Presser les deux mains ouvertes l'une contre l'autre

### Après le travail

- Récupération active; par ex. course ou skateboard
- Ecouter ou jouer de la musique
- Se faire un plaisir, par ex. \_\_\_\_\_  
(les récompenses ne doivent pas toujours se manger!)

Pour terminer, note trois activités que tu voudrais faire lors de tes prochaines leçons:

Avant d'étudier, je veux \_\_\_\_\_

Pendant que je travaille, je vais \_\_\_\_\_

Après mes leçons, je \_\_\_\_\_

## Avec plus d'entrain aux cours

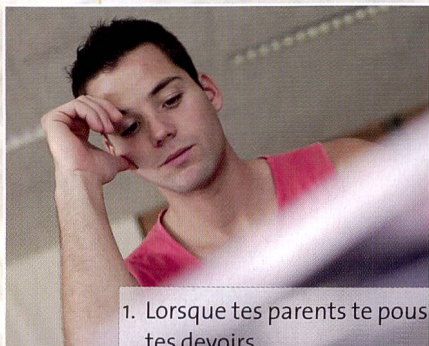
Une étude canadienne a essayé de montrer l'influence d'une heure quotidienne d'éducation physique sur les performances obtenues dans les autres branches scolaires. Plus de 500 élèves de l'école primaire ont bénéficié chaque jour de soixante minutes d'éducation physique en lieu et place de cours de maths, de langue ou de religion. Les résultats scolaires se sont améliorés – ou sont restés égaux – pour ces jeunes par rapport à ceux qui suivaient le cursus normal. Autre fait à mentionner: les enfants étaient moins agressifs, plus disponibles pour étudier, concentrés et moins dissipés. Ils venaient en outre plus volontiers à l'école!

Source: Shepard, R.J.: *Habitual physical activity and academic performance*. In: *Nutrition Reviews*, 54 (4 supplement), pp. 32-36, 1996.









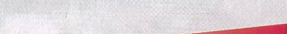

# Plan d'action contre le stress

Les devoirs à la maison, les problèmes avec l'entourage ou encore la crainte de l'avenir sont des facteurs d'insécurité et de stress. Il existe des moyens de maîtriser les situations a priori tendues.



**L**a sensibilité au stress est très personnelle. Chaque situation est ressentie différemment selon le vécu et le caractère. Ce que tu envisages peut-être comme un défi motivant peut s'avérer chez ton camarade un obstacle insurmontable. Veux-tu connaître ta résistance au stress? Réponds aux questions et note le résultat sur la bande de couleur. Tu découvriras tes capacités à surmonter les situations tendues.

## Jusqu'à quel point te sens-tu stressé dans ces situations?

1. Lorsque tes parents te poussent sans arrêt à te dépêcher pour tes devoirs.	pas du tout  beaucoup
2. Lorsque tu regardes ton émission préférée à la télévision et que tes parents changent de chaîne.	pas du tout  beaucoup
3. Lorsque tu t'es querellé assez violemment avec ton ami (e).	pas du tout  beaucoup
4. Lorsque tu voudrais raconter quelque chose d'important à tes parents et qu'ils n'ont pas de temps pour t'écouter.	pas du tout  beaucoup
5. Lorsque d'autres jeunes te critiquent.	pas du tout  beaucoup
6. Lorsque tu dois faire un exposé difficile en public.	pas du tout  beaucoup
7. Lorsque tu reçois une note insuffisante à un examen.	pas du tout  beaucoup
8. Lorsque l'on forme des équipes pour jouer et que tu es toujours choisi en dernier.	pas du tout  beaucoup

Tu retrouves ce test de résistance au stress, ainsi que des informations et une évaluation de tes réponses sous [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## Recharger les batteries

Le stress est une réaction naturelle à une situation extérieure. Il n'est pas forcément mauvais, tout dépend du dosage! Le stress positif active ton corps et aiguise ton esprit. C'est lui qui te permet de transformer une épreuve difficile en un défi attractif. Le gros stress négatif et pesant, au contraire, affaiblit tes facultés physiques et psychiques. Pour qu'il ne t'assaille pas, pense à recharger régulièrement tes batteries. Comment? Par une nourriture équilibrée, des activités physiques régulières et motivantes, un sommeil suffisant, de bons moments avec les amis, etc. C'est simple et terriblement efficace pour lutter contre les agressions du quotidien!

## Le livre pour toi

Toutes les idées, informations, pensées du cahier pratique sont issues du livre «Tippfit». Conçu spécialement pour les jeunes, il te permet d'aborder les thèmes du sport, de la santé, du mouvement de manière attractive. Avec cette brochure, tu deviens l'artisan de ton bien-être. Au centre des réflexions, tu trouveras tout ce qui touche aux activités quotidiennes, à l'endurance, à la force, à la coordination et à la mobilité. Tu apprendras aussi à connaître ton corps et à le renforcer au mieux.

Si tu veux en savoir plus, consulte la page:  
[www.schulverlag.ch/6.652.00](http://www.schulverlag.ch/6.652.00) (dès novembre 2005).



## Débrancher de temps en temps

Le programme biologique anti-stress, c'est la relaxation. L'activité physique et le mouvement provoquent la libération d'hormones qui ont une action apaisante. Ils réduisent aussi les agressions latentes, facilitent ton sommeil, te rendent de meilleure humeur, améliorent ta concentration et donc ta faculté à étudier et à travailler. Des petites séquences de mouvements, chaque jour, amènent déjà des effets très positifs.

Les exercices de relaxation (voir encadré) représentent une autre manière de se détendre. La prochaine fois que tu te sens stressé, essaie les exercices qui suivent et note bien lesquels te conviennent le mieux.

## A l'œil

Cet exercice convient particulièrement bien si tu es fatigué ou si tu as les yeux secs et brûlants. Frotte tes mains quelques secondes l'une contre l'autre pour les réchauffer. Place-les ensuite sur tes yeux fermés.

Respire profondément et calmement, et focalise ton attention sur tes yeux. Après un moment, retire tes mains et ouvre tout doucement les yeux. Cette petite pause a-t-elle fait du bien?

## Souffle long

Selon l'état dans lequel tu te trouves, ton rythme respiratoire varie, automatiquement. Essaie d'«observer» ta respiration. Assieds-toi, le dos bien droit, tout en relâchant les épaules et les bras. Pose tes mains sur ton ventre. Fais une grande inspiration et sens comme ton ventre se gonfle. Retiens ton souffle pendant deux à trois secondes. Expire et retiens une nouvelle fois ton souffle durant trois secondes. Répète l'opération trois fois de suite, puis recommence à respirer normalement.

## Tapis volant

Imagine-toi couché sur un tapis volant. Le tapis se soulève lentement et commence à flotter dans l'air. Ton dos se relâche, il apprécie d'être soulagé et de se laisser porter, sans tension. Laisse-toi emmener dans les airs pendant trois minutes, puis redescends doucement sur le sol.

## Les sens en éveil

Tu es stressé, pas bien, sans vraiment savoir pourquoi? Un bon moyen pour te sentir mieux, c'est de bouger, tout simplement. Les hormones de stress – comme l'adrénaline – que ton corps produit sont dégradées grâce à l'activité physique. En plus, tes muscles se relâchent, ton cerveau est mieux irrigué et ta pression sanguine diminue. Une autre astuce pour lutter contre le stress, c'est de faire quelque chose qui te procure du plaisir. Par exemple écouter ou jouer de la musique, te balancer dans le hamac, passer un moment avec des amis, lire un bon livre, préparer un gâteau, etc. La troisième méthode consiste à apprendre et appliquer des techniques de relaxation comme l'entraînement autogène, la méditation, la respiration, etc. Si tu arrives à trouver le bon équilibre entre activation et relaxation, le stress n'aura plus de prise sur toi.

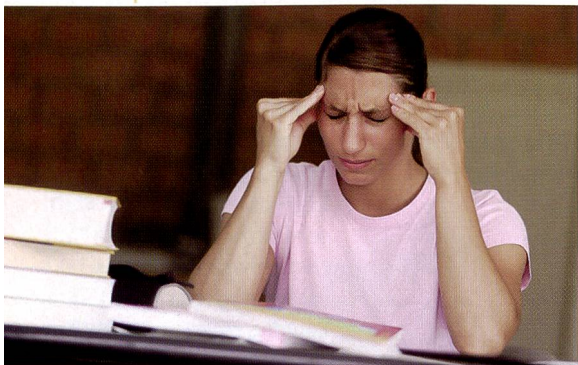
Tu trouves d'autres astuces bien-être et exercices de relaxation sous [www.suva.ch/suvapro](http://www.suva.ch/suvapro) ou dans les cahiers pratiques «mobile» 4/02 et 6/03. Commande sous [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)





# Quand l'orage gronde

Tu as parfois mal à la tête? Dans ce cas, essaie d'appliquer ces petites recettes. Histoire de chasser ces douleurs indésirables.



Les maux de tête représentent une des principales affections des temps modernes. Beaucoup s'en plaignent, un peu, beaucoup... Les causes en sont multiples: tensions nerveuses, situations de stress, blocages musculaires au niveau de la nuque et du cou dus à des positions trop statiques, manque d'hydratation, de sommeil, abus d'alcool, fumée – même passive! –, travail prolongé à l'ordinateur, etc. Les changements climatiques ou encore les fluctuations hormonales pour les filles comptent aussi parmi les facteurs déclenchants de la migraine.

Lorsque tu ressens des douleurs, essaie les exercices d'étirement suivants. Lequel te procure le plus grand soulagement? Exécute lentement le mouvement pour arriver à la bonne position et tiens 20 à 30 secondes, en respirant régulièrement.



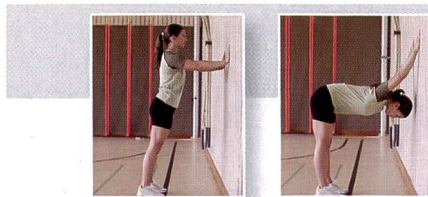
## Prisonnier

Tiens-toi droit et joins les mains dans ton dos. Lève les bras jusqu'à ce que tu ressenties une bonne tension au niveau de la poitrine. Ne te penche pas en avant durant l'exercice mais reste bien droit.



## Essuie-glaces

Garde la tête bien droite et relâche tes épaules et tes bras. Penche maintenant ta tête lentement sur ton épaule droite et apprécie le doux étirement du côté gauche. Reste cinq secondes dans cette position et fais de même à gauche. Répète plusieurs fois.



## Passe-muraille

Place-toi à environ 50 centimètres du mur, bras en appui à hauteur des épaules, jambes tendues. Fléchis le haut du corps vers le bas en gardant le dos bien droit. Ressens-tu l'étirement au niveau des épaules et des pectoraux?

## Recettes naturelles

Pour te prémunir contre les maux de tête:

- exécute les exercices de relaxation décrits à la page 5;
- bois régulièrement durant toute la journée. Les maux de tête viennent souvent d'un manque d'hydratation. L'eau et le thé conviennent bien. Par contre, les boissons avec caféine et l'alcool accentuent la déshydratation et les maux de tête;
- veille à dormir suffisamment et à reposer ta tête de temps en temps;
- les sports d'endurance contribuent à abaisser la sensibilité du cerveau à la douleur. La règle: améliore ton endurance, tu chasseras les migraines.

**Attention:** le sport peut aussi provoquer des maux de tête. Mais seulement en cas de charges très intensives, comme lorsque tu soulèves des haltères très lourds ou lorsque tu dépasses tes limites. Quand il fait très chaud, le risque est plus grand, car tu perds beaucoup d'eau par la transpiration.



## Halte aux maux de dos!

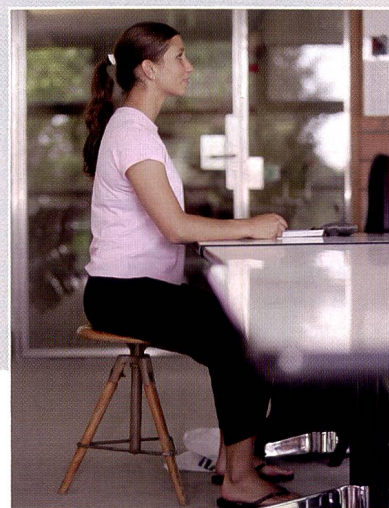
Il est tout à fait normal que tu ressenties des douleurs dorsales après être resté longtemps assis. Ce qui n'est pas normal, c'est que tu subisses cela sans agir.

Les principales causes qui engendrent les maux de dos sont le stress, les tensions nerveuses, la position assise prolongée et le manque de tonus des muscles du tronc. Les surcharges de la colonne vertébrale ou les erreurs de placement pour soulever des poids sont aussi très dangereuses.

### S'asseoir correctement

Tu passes une grande partie de tes journées assis, que ce soit à l'école, dans le bus, à l'ordinateur, devant la télévision, etc. Il est donc absolument nécessaire d'adopter une position juste et anatomique!

1. **Dos droit:** tiens ta tête et ton cou bien droits, dans le prolongement de la colonne vertébrale.
2. **Epaules relâchées:** laisse tomber tes épaules et tire-les légèrement vers l'arrière.
3. **Angle des genoux:** tes genoux forment un angle droit ou presque (90° à 100°). Adapte pour cela la hauteur de la chaise.
4. **Pieds au sol:** tout ton pied, talon inclus, doit reposer sur le sol.
5. **En appui:** le fond de ton dos garde un contact avec le dossier de la chaise.



### Vive l'homo erectus

En position assise, les charges sur le dos (vertèbres et disques intervertébraux) sont nettement plus importantes qu'en position debout. La vie quotidienne nous confine souvent à la position assise, pour le malheur de notre appareil locomoteur... Il est donc primordial de modifier régulièrement sa position, de donner au corps la possibilité de bouger pour se libérer des tensions. Il faut se lever de temps en temps (pour aller chercher un verre d'eau par exemple), étirer son dos, faire quelques mouvements avec les bras, etc. Evite de plonger sur le premier banc durant les pauses! Marche un peu, redresse-toi, relâche tes épaules et ta nuque avec les exercices vus en page 6.

### Rabais spécial pour «mobile»

#### Ensemble, c'est moins cher!

Tarifs spéciaux pour écoles et clubs:

- Dès cinq abonnements:  
Fr. 37.- / abonnement  
→ pour une livraison à une seule et même adresse
- Dès cinq abonnements:  
Fr. 38,50 / abonnement  
→ pour une livraison à plusieurs adresses

Prix normal = Fr. 42.-  
→ une bonne affaire!

Informations et commandes sous:  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



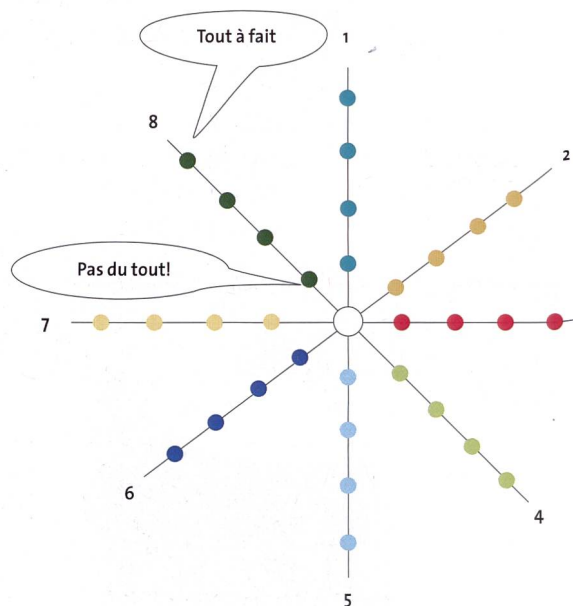
# Détermine ton profil!

Quel type de sportif es-tu? Plutôt individuel ou sports d'équipe? Plutôt salle ou plein air? Réponds à ces questions et tu en sauras plus...

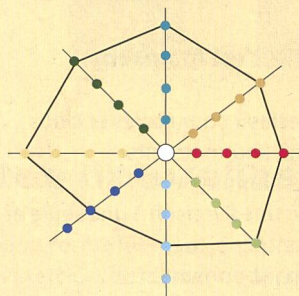
Lis bien les questions et fais une croix dans le point qui correspond le mieux à ton opinion. A la fin, relie les différents points et regarde à quoi correspond ton dessin.

## Questions:

1. Je préfère faire du sport dehors au grand air.
2. J'aime faire du sport dehors, égal s'il y a du soleil ou de la pluie.
3. Le sport, c'est du sport, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur!
4. Je préfère les sports d'équipe ou avec des amis que les sports individuels.
5. Pour moi, le sport, c'est avant tout avoir du plaisir.
6. Je poursuis mon effort tant que je suis motivé, pas plus longtemps!
7. J'aime aller au bout de mes limites.
8. Après avoir accompli une activité d'endurance, je me sens bien.

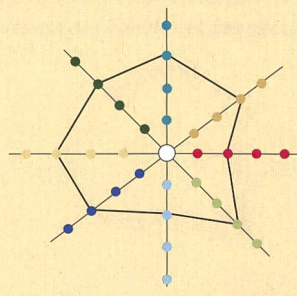


## Te reconnais-tu?



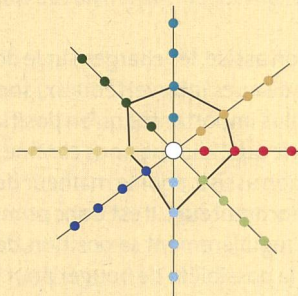
Type 1

Tu préfères te dépenser en plein air, même si le soleil fait défaut. Tes sorties, tu cherches à les faire avec des amis ou en équipe, car le plaisir reste au centre de tes préoccupations. Tu cherches en général à tester tes limites et à la fin tu te sens bien, plein d'entrain.



Type 2

Tu aimes bien le sport en plein air, mais seulement s'il fait beau. En cas de mauvais temps, tu ne te laisses pas pour autant aller. Tu te rends en salle pour jouer en équipe, nager, faire du badminton, jouer au tennis, danser, etc. Une fois que t'es décidé, rien ou presque ne t'arrête...



Type 3

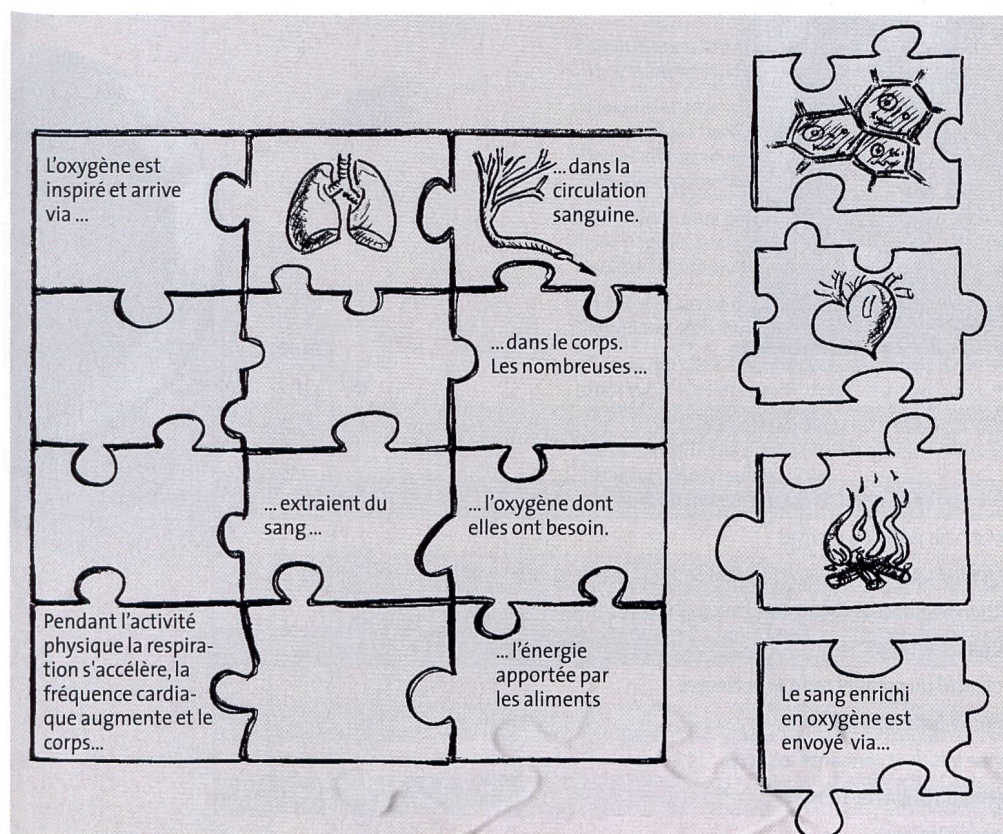
Les sports d'endurance, ce n'est pas vraiment ton truc. Même tes copains ont de la peine à te motiver. Mais il ne faut pas renoncer! Réfléchis à deux points qui pourraient te faire voir le sport sous un angle attractif: par exemple, la musique, la nature, le plaisir de la glisse, les sensations dans l'eau, etc. Peut-être devrais-tu découvrir aussi d'autres activités moins connues?



## Courants d'air

Il en faut du souffle pour tenir un match de foot ou une partie de tennis. Comment s'effectuent les échanges d'air à l'intérieur de ton corps? Une fois inspiré, où se rend l'oxygène? Complète le puzzle et les réponses suivront.

Lis attentivement le texte de l'encadré à droite. Essaie ensuite de compléter le puzzle. Le texte correct apparaîtra, de gauche à droite.



### L'oxygène en vadrouille

L'oxygène inspiré passe dans les poumons avant d'arriver dans la circulation sanguine. Le sang ainsi enrichi en oxygène est pompé dans toutes les cellules de notre corps via le cœur. Les cellules musculaires extraient du sang qui les irrigue l'oxygène dont elles ont besoin. Lorsque tu fais un effort, ta respiration et ton cœur s'accélèrent. Ton cœur envoie plus de sang en direction des muscles qui disposent ainsi d'une plus grande quantité d'oxygène pour brûler le carburant à disposition. Lors d'un effort d'endurance, le système cardio-vasculaire qu'on vient de décrire est sollicité pendant un long moment. Ainsi, le cœur, les poumons et les muscles sont bien entraînés. La combustion des nutriments est également améliorée. Grâce à un entraînement régulier, tout le système fonctionne mieux et de manière plus économique. En résumé, tu cours plus vite et plus longtemps, tout en dépensant moins d'énergie!

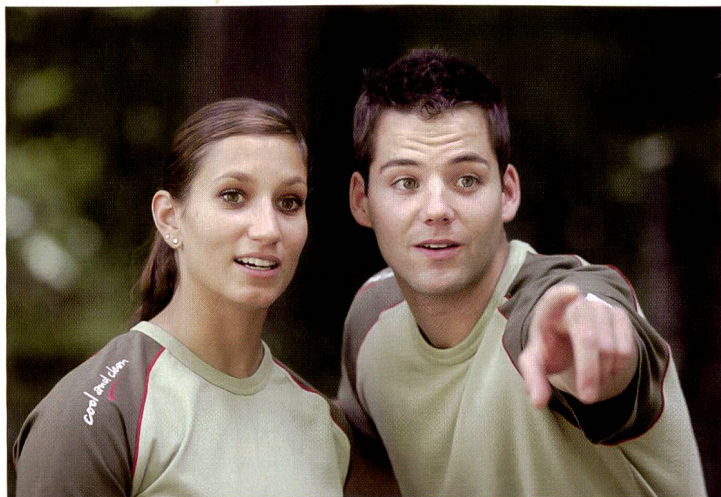
**Solution**

L'oxygène est inspiré, va dans les poumons puis dans la circulation sanguine. Le sang enrichi en oxygène est pompé dans tout le corps via le cœur. Les nombreuses cellules musculaires extraient du sang l'oxygène dont elles ont besoin. Pendant l'activité physique, la respiration s'accélère, la fréquence cardiaque augmente et le corps brûle l'énergie apportée par les aliments.

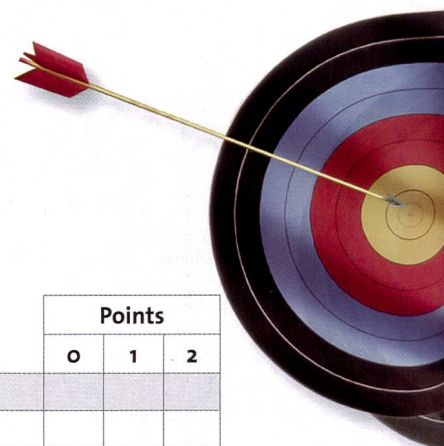


## Seul compte le chemin

Un penseur a dit un jour que celui qui ne sait pas où il va ne doit pas s'étonner d'arriver nulle part! Si tu te reconnais dans cette affirmation, il est temps de te fixer un objectif! Fais tes premiers pas grâce au jeu de l'échelle.

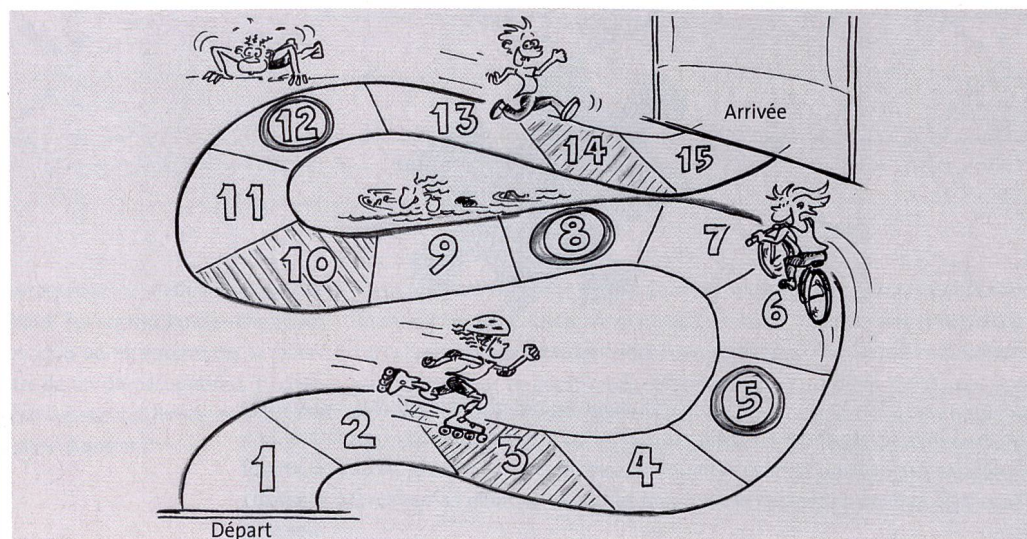


Lis attentivement les affirmations suivantes et mets une croix dans la colonne qui correspond à ton opinion. Tes réponses équivalent à des points, comme si tu lançais le dé. Est-ce que tu arriveras au but?



	Points		
	0	1	2
1. Je fais régulièrement deux à trois fois du sport par semaine			
2. J'aime faire du sport!			
3. Faire du sport, ça veut dire pratiquer une activité qui me fait du bien			
4. J'aime tester mes limites et voir jusqu'où j'arrive!			
5. Ce n'est qu'en se fixant des buts qu'on peut les atteindre!			
6. En sport aussi je veux atteindre quelques buts que je me suis fixés!			
7. Je peux me motiver très bien tout seul!			
8. Si je n'atteins pas mon objectif du premier coup, je persévère.			
9. S'entraîner, ça signifie pour moi devenir meilleur!			
10. Seul celui qui n'abandonne pas peut connaître le succès.			
11. Je me réjouis des petits et grands succès sportifs!			
12. On apprend toujours de ses défaites!			

0 = pas d'accord ; 1 = plus ou moins d'accord ; 2 = entièrement d'accord





## Le choix du tempo

Il existe différentes manières d'améliorer son endurance. Parmi les méthodes exposées, laquelle te convient le mieux?

Différentes méthodes d'entraînement sont brièvement décrites dans l'encadré «Quatre méthodes sous la loupe». Lis bien le texte et essaie de trouver avec laquelle les jeunes ci-dessous s'entraînent.

Méthode?	Exemples d'entraînement
	Quatre jours avant son demi-marathon, Marco décide de courir la distance à l'entraînement, le plus vite possible!
	Livia se rend deux fois par semaine sur la piste finlandaise. Elle varie son tempo pour chaque tour. Après un petit échauffement, elle attaque le premier tour à fond, marche le deuxième, recommence pleins gaz le troisième, puis fait une pause de trois minutes. Elle recommence ensuite.
	Gina s'entraîne pour le 400 mètres crawl du championnat suisse des sauveteurs. Elle nage au temps 400 mètres, puis récupère pendant 10 minutes. Elle recommence quatre fois, toujours avec une pause complète entre chaque course.
	Anna enfourche quatre à cinq fois par semaine son vélo, durant 15 à 30 minutes, pour améliorer son endurance de base.
	Timo s'entraîne deux fois par semaine à la course. Il débute par un quart d'heure de footing. Il accélère ensuite durant une minute, puis récupère en trottinant pendant trois minutes avant de placer l'accélération suivante. Etc.
	Reto entraîne son endurance de base en effectuant un footing de trente minutes, trois fois par semaine.

Solutions  
Marco: méthode de compétition; Livia: méthode par intervalles; Gina: méthode par répétitions; Anna: méthode continue; Timo: méthode par intervalles; Reto: méthode continue

### Quatre méthodes sous la loupe

**La méthode continue** correspond à une course en durée, sans pause. Exemples: 30 minutes de vélo, de course ou de natation sans s'arrêter. L'intensité, pas trop élevée, te permet de tenir plus longtemps encore, sans grande fatigue.

**La méthode par intervalles** se caractérise par une alternance de charges entrecoupées de pauses incomplètes. cela signifie que tu repars pour un tour sans avoir totalement récupéré.

**La méthode par répétitions** consiste à accomplir plusieurs distances à grande allure, mais avec une récupération complète entre chaque course.

**La méthode de compétition** est celle qui reproduit les charges que tu retrouves dans les concours. Tu choisiras de courir la même distance ou le même chrono que ceux que tu effectues le jour de la course. C'est une méthode très éprouvante, car tu tu donnes tout ce que tu as.

Tu veux savoir quels jeux d'endurance te permettent d'améliorer tes performances? Consulte le cahier pratique de «mobile» 3/02 consacré à ce thème. Commande sous [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



# Chaque jour plus fort

Chaque petit mouvement demande une certaine dose de force. Comment fonctionnent les muscles de ton corps, quelles sont les activités qui les sollicitent le plus?

Essaie de classer chaque activité selon la force qu'elle demande.

## Echelle

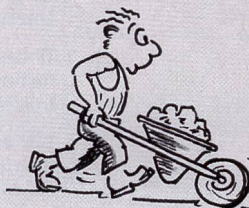
0 = pas de force, 1 = un petit peu de force, 2 = force moyenne, 3 = beaucoup de force



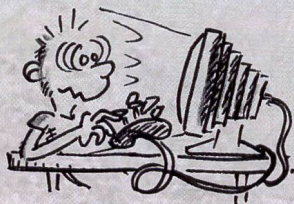
1: monter les escaliers (1-2)



2: \_\_\_\_\_



3: \_\_\_\_\_



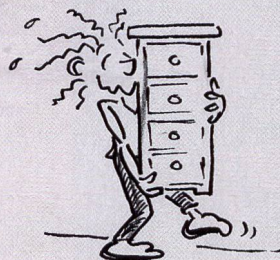
4: \_\_\_\_\_



5: \_\_\_\_\_



6: \_\_\_\_\_



7: \_\_\_\_\_



8: \_\_\_\_\_



9: \_\_\_\_\_

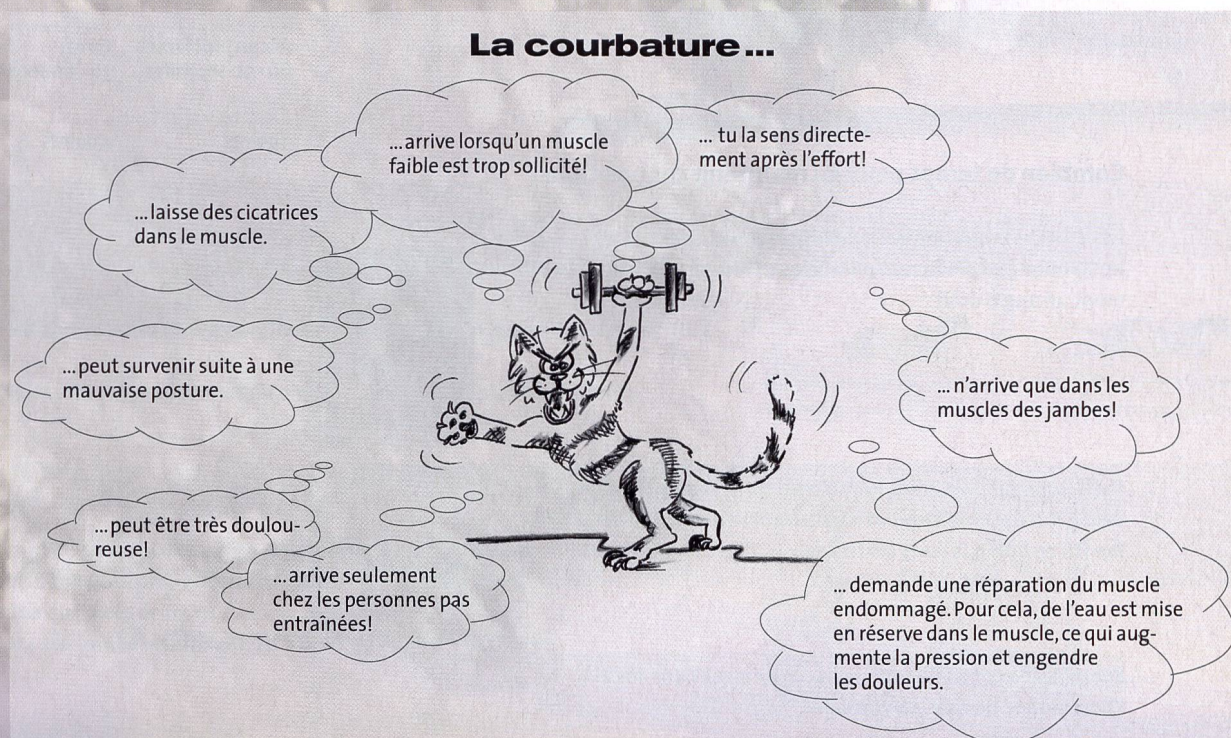
Solutions  
Image 1: monter les escaliers (1-2); Image 2: lire (0); Image 3: travailler sur un chantier (3); Image 4: jouer à l'ordinateur (0); Image 5: faire du vélo (1-2); Image 6: déblayer la neige (2-3); Image 7: transporter des meubles (2-3); Image 8: faire la vaisselle (1); Image 9: jouer au football (1-2)



## Courbatures, aïe aïe aïe!

Tout le monde les connaît... Toi aussi, tu t'es sûrement déjà levé un matin avec des courbatures. On raconte beaucoup d'histoires sur elles. Imaginaires ou vraies.

Lis attentivement le texte «Sans jus ni tonus» dans l'encadré ci-dessous. Maintenant, tu devrais être capable de biffer les affirmations du chat qui te semblent fausses.



**Solutions**

Les réponses correctes sont:

- ... arrive lorsqu'un muscle faible est trop sollicité!
- le muscle, ce qui augmente la pression et engendre les douleurs.
- ... demande une réparation du muscle endommagé. Pour cela, de l'eau est mise en réserve dans

### Sans jus ni tonus

On reconnaît la courbature à plusieurs signes: le muscle est dur, enflé, sans force et très douloureux. La courbature est la conséquence de petits dommages dans les fibres musculaires. En fait, ce qui est douloureux, ce sont les processus de réparation et non les blessures elles-mêmes! C'est pourquoi tu ressens des courbatures un jour après en général. Au cours du processus de réparation, de l'eau est mise en réserve dans les cellules musculaires, ce qui entraîne une grande pression dans les cellules. De là naît la douleur! La courbature arrive souvent quand

- le corps se remet en mouvement après une longue pause;
- des personnes bien entraînées font des mouvements inhabituels;
- on prend part à une épreuve très intensive (compétition difficile);
- les muscles sont soumis à des mouvements de freinage (descente d'une montagne, réceptions de sauts);

Les massages et les étirements ne peuvent pas empêcher les courbatures. Seul le repos couplé avec de petits mouvements (vélo ou footing léger) peuvent raccourcir la période de rétablissement. Et contrairement à ce que beaucoup pensent, les courbatures ne laissent pas de cicatrices.



# Ta force en question

Voici cinq petits exercices tout simples qui te donneront quelques indications sur tes capacités de force. Exécute-les et note ensuite les résultats dans le tableau. N'oublie pas de stopper le chronomètre!

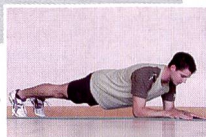
Avant de commencer le test, échauffe-toi. Prends une corde à sauter, enfile tes baskets ou grimpe sur ton vélo pour faire le tour du quartier. Cinq à dix minutes de mise en route suffisent.

## Combien de temps peux-tu maintenir ces positions?

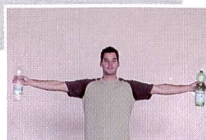
Assieds-toi, le dos appuyé contre le mur, sur une chaise imaginaire. Tes pieds sont parallèles et tes genoux forment un angle droit.



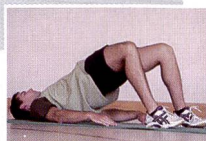
Mets-toi en appui sur les avant-bras et sur la pointe des pieds. Ton corps est droit et solide comme un tronc d'arbre (tu ne dois pas lever les fesses).



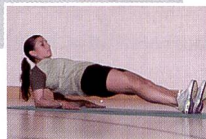
Remplis deux bouteilles d'un litre et demi et tiens-les à l'horizontale de côté, sans bouger.



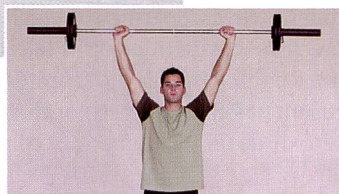
Couche-toi sur le dos, les genoux légèrement repliés. Lève tes fesses le plus haut possible. Seuls tes épaules et tes pieds restent au sol.



Appuie-toi sur tes coudes et tes talons. Décolle le reste de ton corps pour former une ligne, de la tête aux pieds. Reste bien tendu, comme une planche.



Compte tes points et note-les dans le schéma. Jusqu'où peux-tu soulever les haltères?



→	10-15 points
→	5-10 points
→	0-5 points

Aucun problème! 60 - 90 secondes	Ça va! 30 - 60 secondes	Vraiment difficile! 0 - 30 secondes
3 points	2 points	1 point



## Des briques pour la santé

Les douleurs dorsales sont souvent les conséquences d'un manque de force. Si tu développes ta force de manière optimale, tu te protèges des blessures et des maux de dos.

Avant de commencer, chauffe-toi au moins cinq minutes. Tu peux aussi bien faire ces exercices à la fin d'un entraînement ou d'une sortie à vélo. Et comme c'est plus drôle en groupe, motive tes copains à te rejoindre.

### La forme en duopack

Un bon entraînement de force ne s'envisage pas sans un programme de stretching adapté. Indispensable pour détendre les muscles sollicités et leur redonner la longueur initiale!

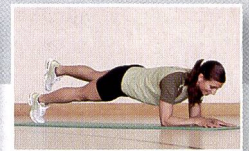
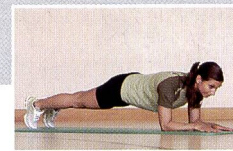
Si tu veux des idées d'exercices pour la force et la mobilité, commande sans tarder les cahiers pratiques de «mobile» 3/04 et 1/05 sous [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

### Test global

Appuie-toi sur les coudes et la pointe de tes pieds. Forme une ligne droite avec ton corps, sans bouger (ne lève pas les fesses!).

**Plus difficile:** lève un pied après l'autre (hauteur d'un demi-pied), tout en gardant la jambe tendue.

**Evaluation:** 30 secondes = suffisant, 60 secondes = bien, 90 secondes et plus = excellent.



### Escaliers

Place ta jambe sur une marche ou une chaise bien stable et soulève l'autre. Fléchis et tends la jambe, sans descendre plus bas que l'angle droit (cuisse à l'horizontale).

**Plus difficile:** avec un sac à dos plein de livres.

**Evaluation:** 10 répétitions par jambe = suffisant, 20 = bien, 30 et plus = excellent.

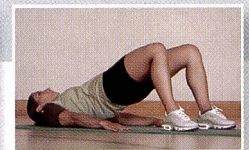


### Extension des hanches

Mets-toi en appui sur tes épaules et tes talons, les genoux légèrement pliés. Soulève les fesses le plus haut possible et redescends-les, sans les reposer.

**Plus difficile:** avec une jambe au sol. Tends la deuxième dans les airs.

**Evaluation:** 10 répétitions = suffisant, 20 = bien, 30 et plus = excellent.

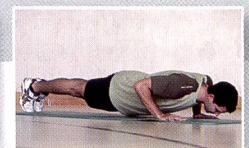
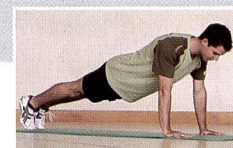


### Appuis faciaux

Mets-toi en appui sur tes mains (largeur d'épaules). Forme une ligne bien droite et solide avec ton corps, comme un tronc d'arbre. Plie les bras jusqu'à ce que ton nez touche le sol ou presque!

**Plus facile:** pose tes genoux au sol.

**Evaluation:** 10 répétitions = suffisant, 20 = bien, 30 et plus = excellent.



### Omoplates

Appuie-toi contre un mur à deux longueurs de pied de la paroi, les jambes écartées à largeur de hanche. Seules tes omoplates touchent le mur. Presse tes avant-bras, à l'horizontale, contre le mur pour te repousser de la paroi.

**Plus difficile:** éloigne tes pieds du mur.

**Evaluation:** 10 répétitions = suffisant, 20 = bien, 30 et plus = excellent.





# Point gagnant!



# mobile

**La revue d'éducation physique et de sport**

## Au numéro

Numéro	Thème principal	Cahiers pratiques
1/05	Bouger au quotidien	1. Stabilisation et renforcement 2. Unihockey
2/05	Orientation	3. Tennis 4. Lancer
3/05	Eau	5. Nager 6. Entraînement intermittent
4/05	Adolescence	7. Tchoukball 8. Jeunes au top!
5/05	Styles de direction	9. Sports de neige 10. Balles et ballons
6/05	Participation	11. Anneaux 12. Motricité sensorielle

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+ port):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+ port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:
Numéro:	Thème:	Nombre:

## Commandes

### Abonnement

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

☐ Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

☐ Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 14.-)

☐ français

☐ deutsch

☐ italiano

Prénom/nom:

Adresse:

NP/lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)