

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Forum

### **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:** 12.04.2026

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

### «Le sport nuit gravement à la santé!»

#### Qui dit sport dit mouvement et qui dit mouvement dit vie

Pour un peu qu'on suive les affaires de dopage qui font les gros titres des journaux et qu'on fasse le décompte des accidents induits par la pratique des sports extrêmes, on serait tenté de penser qu'effectivement, le sport nuit gravement à la santé. Bien avant que les fixations de sécurité n'aient été inventées et les chaussures de ski perfectionnées, on disait du ski – notre sport national – qu'il aurait dû être interdit depuis longtemps!

Penser de la sorte revient à jeter le bébé avec l'eau du bain, car qui dit sport dit mouvement et qui dit mouvement dit vie. Et comme il est toujours plus facile de critiquer que d'analyser, on a plus vite fait de dresser le bilan des accidents de sport que d'évaluer les bienfaits de l'activité physique. S'il est un facteur qui est dangereux pour la santé, c'est bien notre mode de vie sédentaire. Il nous fait perdre des années de vie et il a même été prouvé qu'il nous coûte plus cher, en termes de longévité, que le tabagisme. Personne aujourd'hui ne conteste plus

le rôle joué par l'activité physique sur la préservation de la santé.

En gros, on peut dire qu'un tiers de la population suisse pratique une activité suffisante au maintien d'un bon état de santé, qui se répercute positivement sur la qualité de vie, le poids corporel, la gestion du stress entre autres indicateurs de santé. Un autre tiers pratique juste ce qu'il faut d'exercice physique pour entretenir son capital santé. Le dernier tiers enfin risque de payer un jour son inactivité sur le plan physique. Dans ce tiers restant, on trouve de nombreuses personnes qui, au fil des ans, ont abandonné l'activité sportive qu'elles pratiquaient dans leur jeunesse.

C'est dommage, car une petite demi-heure de marche ou de toute autre activité stimulant le pouls et la respiration suffirait à leur ouvrir tout grand les portes du club des Helvètes actifs. A ce propos, il est intéressant de noter qu'il vaut mieux faire preuve de régularité dans la pratique d'une activité physique plutôt que se donner à fond de temps à autre. Les personnes qui souhaitent en faire plus peuvent améliorer encore leur capital santé, et ce indépendamment de leur âge, l'essentiel étant de ne pas en faire trop car le sport pratiqué à dose excessive peut se

retourner contre celui qui en abuse. Etre «mobile» ne signifie pas faire du sport à tout prix, mais à dose raisonnable.

**Thomas Zeltner, directeur de l'Office fédéral de la santé publique, Berne**

#### Oui, c'est vrai!

Il est bien connu que de fumer des cigarettes peut nuire à la santé d'un individu. Mais quand on jette un regard sur le sport, on ne peut pas dire qu'il épargne les gens. Que ce soit le simple sportif du dimanche ou l'athlète professionnel. Les statistiques concernant les activités sportives sont bien là pour le prouver.

Le Bureau suisse de prévention des accidents (BPA) n'est pas tendre avec ses résultats. Un exemple avec le ski et le snowboard. Cette dernière saison aura engendré pas moins de 60 000 accidents. Et si on pousse un peu plus loin ces statistiques, on s'aperçoit qu'en 1997, le BPA a recensé, au niveau du ski alpin, 221 fractures à la tête, 921 aux jambes, 7984 distorsions aux extrémités inférieures et 921 luxations aux extrémités supérieures et j'en passe...! Voilà qu'un échantillon des chiffres proposé par le BPA et on exclut le football, sport le plus dévastateur au niveau des blessures.

Et ce constat alarmant ne concerne pas seulement l'amateur de sport, un peut plus



naïf dans sa préparation, mais aussi les professionnels, toujours touchés un peu plus lourdement. On revient avec l'exemple du ski: cette dernière saison aura été plus dévastatrice que jamais pour l'équipe de Suisse. En convalescence: Silvano Beltrametti (vertèbres de la nuque), Franco Cavagn (genou), Céline Daetwyler (genou), Sylviane Berthod (genou), etc. Et au niveau international, la liste se rallonge dangereusement.

Comment donc réfuter que le sport nuit gravement à la santé! Il faut peut-être réfléchir. Prendre le temps d'une bonne réflexion pour savoir où va

notre sport. Le spectacle, les sensations, l'extrême sont devenus des synonymes du sport. Y-a-t'il remède? J'opterais, en désespoir de cause, pour une plus grande res-pon-sa-bi-li-sa-tion de l'individu mais aussi des fédérations internationales qui sont souvent trop laxistes à propos de certains règlements.

En définitive, pour que le plaisir du sport puisse être d'actualité... il faut durer! Alors, un peu de prudence et de bon sens. A bon entendeur. **Marc Bueler, Genève**

## Courrier des lecteurs

### Adieu J+S!

En 1955, alors que j'étais étudiant à l'école normale, j'ai suivi le cours de moniteurs 1 Ski dans le cadre de l'instruction préparatoire. Il y a quelques semaines, j'ai mis un terme à mon activité J+S en effectuant ce qui aura été mon dernier camp de ski vu que je m'apprete à prendre ma retraite dans le courant de l'été. Entre ce cours de moniteurs et ce camp de ski, j'ai organisé et participé à environ 45 cours de branche sportive (Ski, Excursions et plein air). Si je faisais le compte du temps que j'ai consacré à J+S, j'arriverais à une année environ.

Je tiens d'abord à remercier de tout cœur les responsables de J+S. L'activité que j'ai exercée dans le cadre de J+S a été une source d'enrichissement pour ma pratique professionnelle. Je garde un très bon souvenir de tous les cours de moniteurs et de perfectionnement que j'ai suivis. Je les ai tous trouvés intéressants et bien organisés. J'y ai à chaque fois acquis des connaissances que j'ai pu directement mettre en pratique.

Aujourd'hui, quand je regarde ce qui se passe autour de moi, j'ai l'impression que les jeunes enseignants s'intéressent de moins en moins à J+S et cela me fait soucier. J'ai essayé de comprendre ce phénomène et je soumetts ici le fruit de mes réflexions. Au nombre des raisons qui pourraient expliquer ce désintérêt croissant, on peut à mon avis citer:

- le surcroît de travail dû à la multiplication des tâches administratives et organisationnelles que l'école impose aux enseignants (soirées d'information aux parents, systèmes d'évaluation compliqués, enseignement à niveaux, cours internes et conférences obligatoires, introduction incessante de nouvelles directives, de nouvelles dispositions d'examen et de nouveaux formulaires, etc.);

- le surcroît de stress dû à des élèves et des classes difficiles. Il devient de plus en plus difficile, en raison du nombre croissant d'élèves indisciplinés et

d'enfants présentant des troubles de comportement, d'organiser des cours sous forme de camp;

- le manque de disponibilité des enseignants qui ne sont plus vraiment chauds à l'idée de s'investir dans un travail bénévole, en particulier si celui-ci ne rapporte rien ou presque rien;

- un manque d'information qui fait que les jeunes en formation ne savent pas vraiment ce qu'est J+S. Un peu plus de publicité ne ferait pas de mal à l'institution!

- un manque de motivation de la part des jeunes: la consommation passive est devenue courante dans le sport. «Les courses de ski à la télé, c'est assez intéressant. Mais pourquoi est-ce que je devrais apprendre à skier? Ça me suffit si j'arrive à maîtriser plus ou moins une pente balisée. Je ne vois pas pourquoi je devrais chercher à améliorer mon style et ma technique», m'a dit récemment une élève;

- un manque de condition physique chez les jeunes: il est frustrant de vouloir réaliser une performance sportive avec des élèves qui tirent la langue au bout de quelques minutes. J'ai moi-même constaté que de plus en plus d'élèves ne tiennent pas le coup si on les fait marcher plus de trois ou quatre heures de suite. L'école n'est pas assez exigeante avec eux dans le cadre des leçons d'éducation physique qu'elle propose. Lorsqu'on entend les élèves dire qu'ils ne transpirent pas quand ils font la gym, on se dit qu'il y a quelque chose qui cloche. Les maîtres de sport, de leur côté, se plaignent que les élèves ne sont plus prêts à faire d'effort et parfois même qu'ils font la grève.

J'espère que Jeunesse + Sport survivra à tous ces problèmes et continuera d'offrir à de nombreux jeunes des possibilités d'activité physique et une manière d'occuper intelligemment leurs loisirs.

**Peter Mosimann, maître secondaire, Schliern**

## «Dis, papa, pourquoi...?»

### Carte blanche

«Dis, papa, pourquoi dit-on que le sport est bon pour la santé?» m'a demandé d'Artagnan junior l'autre jour. La banalité de sa question aurait dû me mettre la puce l'oreille. Tout comme d'ailleurs la lueur de malice qui brillait dans ses yeux. J'aurais dû flairer le piège qui m'était tendu. Au lieu de cela, je m'y suis rué tête en avant. J'ai donc commencé par lui faire un laïus sur les bienfaits du sport pour la santé. Mes arguments, vous les connaissez: meilleure condition physique, meilleur équilibre psychique et plus longue espérance de vie. Entre autres, parce que je les ai tous énumérés en long et en large, me faisant l'apôtre du sport dans toute sa splendeur.

«Mais alors, comment se fait-il que deux skieurs aient de nouveau dû être évacués lors de la dernière descente?» Et voilà, il a suffi d'une seule petite question – mais quelle question! – pour que toute mon argumentation se trouve réduite à néant. «Ben, vois-tu, là on a affaire à un cas très spécial. Ces skieurs constituent une minorité, ce sont des professionnels, ils aiment le risque et vivent avec l'idée qu'ils peuvent un jour être victimes d'un accident», ai-je répondu, sur un ton déjà un peu moins convaincant. «Mais ce sont quand même des sportifs?» s'est enquis innocemment mon fils. «Oui bien sûr, mais à ce niveau le sport n'a plus rien à voir avec la santé; il y a d'autres en valeur en jeu.»

Bancale, l'explication? Oui d'accord, mais que vouliez-vous que je lui réponde? J'avoue que je n'en menais pas large, quand mon fils me donna l'estocade. «Et Tonton Marcel?» Vous ne le savez pas, mais Tonton Marcel est un fou de jogging. Ce n'est pas un sportif d'élite – il n'est pas assez doué pour cela – mais le jogging, c'est son dada. Enfin c'était, du temps où son tendon d'Achille lui permettait encore de courir... «Ce sont des choses qui arrivent quand on en fait trop. Tu sais, s'il n'avait pas fait son jogging quotidien, il y a peut-être longtemps qu'il serait mort d'une crise cardiaque...» – «Le papa de mon copain Denis, il en a eu une de crise cardiaque et il faisait du vélo.» Là, ce n'était carrément plus une question, mais une froide constatation. Cette discussion commençait vraiment à me taper sur les nerfs. Comment expliquer à ce jeune insolent que le sport ne peut pas prévenir

tous les infarctus de la terre et que les sportifs peuvent aussi être victimes d'une rupture du tendon d'Achille? «Dis-moi», rétorquai-je après un petit silence salvateur, «quelle est la matière que tu préfères à l'école?» «Le sport, évidemment!» me répondit mon fils. «Tu vois...» furent les derniers mots qu'il entendit avant de se ruer hors de la maison pour s'en aller jouer au foot avec ses copains.

**D'Artagnan**



### Qu'en pensez-vous?

## Le jeu est une forme ritualisée de guerre tribale.

Le prochain numéro aura pour thème les jeux d'équipe...

Faites-nous parvenir vos réactions et prises de position sur cette affirmation provocatrice d'ici au 20 juin 2000. Nous publierons un certain nombre des réponses qui nous parviendront.

Adresse: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax 032/327 64 78, e-mail: eveline.nyffenegger@baspo.admin.ch