

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Passe-Sports

#### 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:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, 6<sup>e</sup> 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, 6<sup>e</sup> 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, 6<sup>e</sup> 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, 4<sup>e</sup> 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.»