

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**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:** 23.02.2026

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



Chères lectrices, chers lecteurs,

«Équilibre est synonyme d'activité» a écrit Jean Piaget. Une récente étude a dévoilé des chiffres inquiétants: deux millions de Suisses sont considérés comme inactifs du point de vue physique. Selon l'affirmation de l'épistémologue genevois, un tiers de la population suisse ne vit donc pas en équilibre.

Une demi-heure de mouvement quotidien est le critère admis pour distinguer les personnes actives des «pantouflards». Un critère auquel nous devons nous habituer, tant il est vrai que nous considérons généralement le sport comme un domaine réservé aux performances d'excellence. Et pourtant: une demi-heure d'activité par jour, menée sans interruption, à une intensité qui permette de stimuler légèrement le système cardiovasculaire, est suffisante pour améliorer sa santé et pour vivre en équilibre. Si deux entraînements hebdomadaires d'intensité moyenne à élevée viennent s'ajouter à cette demi-heure quotidienne, on parviendra même à améliorer sa propre capacité de performance.

Le début de l'année est toujours propice à exprimer des désirs et des visions. La rédaction de «mobile» se fait le porte-parole d'un objectif formulé aussi par le Conseil fédéral: réduire d'un pourcent la tranche de la population suisse inactive physiquement, proportion qui plafonne actuellement à 37%. L'objectif est ambitieux puisqu'il s'agit de mettre en mouvement soixante milles «pantouflards».

Et c'est là que nous comptons vous impliquer, lectrices et lecteurs de «mobile», en vous incitant à faire valoir votre rôle d'ambassadeurs du mouvement et du sport dans les écoles et sociétés sportives. Vous êtes environ quarante milles qui feuilletez régulièrement notre revue. Vous comptez certainement dans votre entourage des amis qui ne «pratiquent» le sport qu'installés devant leur petit écran. Lancez-vous le défi d'en convaincre au moins un à passer de l'état de spectateur à celui d'acteur. Pour son équilibre personnel.

La tâche est ardue; «mobile» s'efforcera de vous proposer des pistes et des conseils destinés à améliorer l'efficacité de votre démarche auprès des rebelles de l'effort. En cas

«Une demi-heure de mouvement quotidien pour vivre en équilibre.»

de réussite, l'opération permettra à l'Etat d'économiser, selon les estimations, cinquante millions de francs par année. Si votre entreprise personnelle est couronnée de succès, faites-nous connaître les arguments et stratégies qui ont su convaincre vos proches. Nous publierons votre témoignage qui incitera les autres lecteurs à en faire autant.

«Équilibre est synonyme d'activité»: nous dédions ce numéro à Jean Piaget. Bonne lecture.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



## mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Photo: Daniel Käsermann



### Equilibre

L'équilibre joue un rôle clé dans toute posture et tout mouvement. Notion riche, souvent galvaudée par les chantes du bien-être sur mesure, l'équilibre ne se laisse pas enfermer dans une définition. Ses multiples facettes révèlent la complexité des processus qui le sous-tendent. Voyage au centre des mouvements, à la source de cette capacité de coordination fascinante.

- 6 Ouverture
- 8 Un thème omniprésent à tout âge  
Arturo Hotz
- 10 Les lois de l'équilibre au trampoline – Un défi multisensoriel  
Ralph Hunziker
- 12 L'équilibre a plusieurs visages – Dépasser la dualité statique-dynamique  
Véronique Keim
- 14 Curling, judo, saut à skis ou patinage artistique – Quelle place pour l'équilibre?  
Frédéric Jean, Leo Held, Berni Schödler, Peter Grütter
- 16 «Pour moi l'équilibre c'est...» – Des sportifs de tous horizons s'expriment
- 21 Une mise à l'épreuve quotidienne – Entretien avec le neurologue Christian C. Hess  
Pia Näf
- 24 Condition physique et coordination – Trouver l'harmonie entre les facteurs de la performance  
Erik Golowin

Pour plus de détails

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)





## L'arme imparable qui donnera des ailes à nos skieurs à St-Moritz: l'accéléraskieur.

La fièvre des Championnats du monde de ski gagne peu à peu skieurs et spectateurs. Sponsor de l'équipe nationale de ski, Swisscom partage cette passion. Et pour que nous puissions nous aussi prendre une part active lors des compétitions, voici l'accéléraskieur. Son principe est des plus simples: il transmet à nos skieurs la ferveur des spectateurs. Ainsi, que l'on se trouve en bord de piste ou devant sa télévision, il suffit de l'agiter dès qu'un skieur suisse a pris le départ pour que ce dernier se sente pousser des ailes. L'accéléraskieur peut être retiré gratuitement lors des Championnats du monde à St-Moritz. [www.swisscom.com/sponsoring](http://www.swisscom.com/sponsoring).

Official Sponsor



**swisscom**



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

## Directeurs de la publication:



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

Association suisse d'éducation physique à 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

Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengisen (wm), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JSA), Peter Wüthrich (Wü)

## Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), rédaction italienne; Roland Gautschi (gau), rédaction allemande.

## Photographe

Daniel Käsermann (dk)

## Traductrices

Dominique Müller, Nicole Buchser, Chantal Bonny, Evelyn Carrel, Nathalie Deville

## 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

Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Tél.: ++41 (0)32 327 63 08, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch

Membres le l'ASEP: Secrétariat de l'ASEP, Neubrückstrasse 155, 3000 Berne 26, Tél: 031 302 88 02 Fax: 031 302 88 12, E-mail: svssbe@smile.ch

## Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.- (Suisse), € 31.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.-

## 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

## Séries

- 28 **Pieds et sport (1) – Pour continuer d'avancer...**  
*Ralph Hunziker*
- 30 **Alimentation et sport (7) – Boire, même quand il fait froid!**  
*Bernhard Rentsch*
- 32 **Course d'orientation (2) – La boussole fait école**  
*Roland Eggspühler*

## Rubriques permanentes

- 34 **bpa – Bon pour la santé?**  
*René Mathys*
- 36 **Le sport, «un réservoir de créativité et de progrès» – Interview avec Raymond Bron**
- 38 **Parutions nouvelles**
- 40 **L'astronaute, un sportif d'élite? – Rencontre avec Claude Nicollier**  
*Nicola Bignasca*
- 42 **Carrière sportive et sport d'élite – En direct du gymnase de Davos**  
*Janina Sakobielski*
- 43 **Gestion J+S – La nouvelle banque de données électronique**  
*Bernhard Rentsch*
- 44 **Carte blanche – Réaction des lecteurs**
- 45 **Indoor cycling avec les adolescents – Un entraînement ludique et varié**  
*Jochen Müller, Véronique Keim*
- 48 **Cours de massage sportif du mobileclub – Le bien-être au bout des doigts**
- 49 **mobileclub**
- 50 **Un nouvel art de la glisse à Lausanne – Plaisir et frissons garantis**  
*Joanna Vanay*
- 53 **Snowboard – Pros et étudiants en piste**  
*Nicole Vindret*
- 54 **Prochain numéro – Formation et perfectionnement**

## Cahier pratique:

### Un équilibre, déséquilibre...

Défier les lois de l'équilibre, multiplier les situations périlleuses, perdre et retrouver ses repères...Seule une mise à l'épreuve régulière garantit une amélioration de l'équilibre, indispensable pour un développement harmonieux du corps et de l'esprit. L'entraînement de l'équilibre a l'avantage d'être ludique et motivant, car il joue sur la notion de risque. Ça passe ou ça casse... A tester au fil des pages!

*Roland Gautschi*

