

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: 2

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: 12.01.2026

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

Chères lectrices, chers lecteurs

Nos petits-enfants seront-ils condamnés bientôt à déambuler comme des chimpanzés? La demande est licite si l'on considère l'augmentation significative des problèmes d'obésité et de douleurs dorsales chez les enfants.

Les chiffres sont inquiétants: selon une étude menée par le laboratoire pour l'alimentation de l'Ecole polytechnique zurichoise, une fille sur cinq et un garçon sur six affichent un surplus pondéral, dans la tranche d'âge de six à douze ans. L'obésité, quant à elle, touche 3,8% des enfants suisses. Parallèlement, le nombre d'enfants qui souffrent de dorsalgies est en hausse. 20% des jeunes en âge scolaire se plaignent occasionnellement – certains même en permanence – de cette pathologie.

Le tableau qui se dessine à la lumière de cette analyse est alarmant: les déficits posturaux concernent une tranche de plus en plus importante de nos enfants. Il est établi que seule une bonne stabilité de la colonne vertébrale garantira une tenue physiologique adéquate. Cette stabilité est en grande partie assumée par la musculature du tronc. Le développement de l'appareil musculaire doit commencer à la prime enfance. Malheureusement, notre mode de vie manque de stimulations adéquates pour assurer un développement suffisant des muscles du tronc. Pensons au nombre d'heures passées en position assise et au manque d'activités physiques, surtout chez les enfants.

La sonnette d'alarme est tirée. Il est donc temps de balayer un tabou encore bien ancré dans les esprits, même chez les responsables de l'éducation physique et du sport pour les jeunes: l'entraînement de la force est utile et important avec les petits déjà. Les phases pré-scolaires et primaires sont propices au développement de l'appareil musculaire. L'entraînement de la force n'est jamais trop précoce, à condition d'être ciblé et dosé judicieusement.

Ce numéro de «mobile» offre de nombreux éclairages qui élargissent et complètent les connaissances relatives au travail de la force avec les enfants, les adolescents et les adultes. L'objectif est de fournir des outils propres à contrebalancer l'affaiblissement général de notre espèce. Nous vous conseillons vivement de réaliser avec vos jeunes le test présenté à la page 15 du numéro. Une première fois au début de l'année scolaire ou de la saison, une autre fois en fin de période. Histoire de suivre l'évolution de leur posture et de vérifier l'efficacité de l'entraînement que vous aurez concocté pour eux.

Laissons les chimpanzés dans leurs forêts et favorisons le développement d'une nouvelle génération d'*homo sapiens erectus*.

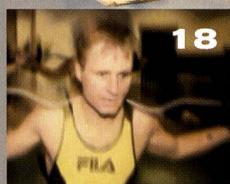
Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



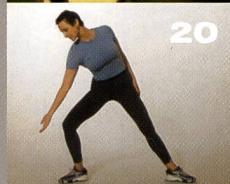
Photo: Daniel Käsermann



9



18



20



29



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Force

Le monde sportif est un champ d'investigation privilégié qui a vu défiler d'innombrables courants, portés aux nues un jour, déchus le lendemain. «mobile» aborde le thème de la force, riche et controversé, sous différents éclairages. Quelle force, pour qui, pourquoi et comment sont les quatre questions qui alimentent les réflexions des spécialistes en la matière.

- 6 Ouverture
- 9 La force chez les enfants – Jamais trop tôt pour commencer
Janina Sakobielski
- 10 Les préjugés à balayer – Fort comme Popeye
Lukas Zahner
- 12 La force à la maternelle – Un jeu d'enfant
- 15 Faiblesses posturales chez l'enfant – Tests de dépistage
- 16 La force à tout âge
Jost Hegner
- 18 «Je ne suis pas l'ennemi du fitness» – Entretien avec Bruno Bavieria
Roland Gautschi
- 20 Dos creux – Gare aux faux problèmes!
Roland Gautschi
- 22 Bien plus que lever de la fonte – La vision de Jean-Pierre Egger
Erik Golowin
- 26 Force en salle – Le supermarché du bien-être
Ralph Hunziker
- 29 Variations autour d'un thème connu – Expériences
- 62 Technique – Les haltères, mode d'emploi
Rolf Weber, Véronique Keim
- 65 Force à l'école – Un potentiel à exploiter
Pierre Meylan

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch



Intéressés par le running, walking et nordic walking!

Dans le cadre du „Get the feeling tour 2003“ vous pourrez obtenir des conseils d'Anita Brägger, championne suisse des 800m et Urs Gerig, coach sportif et expert walking pour une meilleure approche de ces disciplines.

Vous pourrez tester la nouvelle gamme «Complete» des chaussures Puma.

Nous pratiquerons ces activités sportives dans une ambiance amicale et détendue. La participation est gratuite et ouverte à toutes et à tous.

LES STATIONS DE LA «GET THE FEELING TOUR 2003»:
(rendez-vous à 12h00 et 17h00)

Zurich	30 avril 2003	centre sportif Crédit Suisse Fluntern
Bâle	1 ^{er} mai 2003	parc „St. Jakob“ (Grün 80)
Berne	2 mai 2003	Allmend (en face du stade Wankdorf)

Plus d'informations sur www.sportcoach.ch

TONIQUE - LÉGÈRE - AMBITIEUSE

La PUMA Extol est un modèle d'entraînement mixte route et chemin pour coureuses universelles ou légèrement pronatrices à la recherche d'un excellent amorti et d'une stabilité accrue.

COMPLETE



PUMA
puma.com

«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, Laure Rondez, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, cb Service.

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 presse

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

Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.– (Suisse),
€ 31.– (étranger), mobileclub: Fr. 15.–
Au numéro: Fr. 10.– / € 7.50 (+porto)

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

Édition en français: 3184 exemplaires
Edition en allemand: 10 233 exemplaires
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851



Séries

- 32 **Sport et économie (1) – Les grandes manifestations sont-elles rentables?**
Barbara Meier, Jürg Stettler
- 34 **Pieds et sport (2) – La meilleure façon de courir**
Ralph Hunziker
- 36 **Alimentation et sport (8) – Compléments alimentaires ou dopage?**
Gianlorenzo Ciccozzi
- 39 **Course d'orientation (3) – Les aventuriers du préau**
Roland Eggspühler

Rubriques permanentes

- 40 **Salles de fitness – Les engins de musculation sont-ils dangereux? Une enquête du bpa**
René Mathys, Muriel Sutter
- 43 **Parutions nouvelles**
- 47 **Dopage et force – De beaux muscles sans anabolisants**
Matthias Kamber
- 49 **J+S sur internet – actuel et dynamique**
Bernhard Rentsch
- 50 **Le sport est-il moral? – La charte éthique sous la loupe**
Nicola Bignasca
- 55 **Carte blanche – Courrier des lecteurs**
- 57 **La déclaration de Macolin – Echo du symposium de l'OFSPO**
- 59 **Fitball – Pour un renforcement global et ludique**
Majda Scharl
- 61 **mobileclub**
- 69 **Formation et perfectionnement**
- 70 **Prochain numéro**

Cahier pratique:

Swissball – une affaire qui roule!



Le Swissball appartient depuis plusieurs années au paysage médical et sportif. Objet multifonctionnel, il est le partenaire idéal de la gymnastique douce. Mais aussi l'allié précieux pour un renforcement musculaire complet et efficace.

Rolf Altorfer, Stephan Meyer, Roland Gautschi