

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	5 (2003)
<b>Heft:</b>	2
<b>Rubrik:</b>	Opinions

#### **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:** 11.02.2026

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



## Chercher l'équilibre – mais sans crainte!

En tant qu'enseignante d'éducation physique, j'ai apprécié les nombreuses idées regroupées dans le cahier pratique du dernier numéro. Je rejoins Arturo Hotz lorsqu'il affirme que notre jeu avec l'équilibre – dans la vie ou dans l'activité sportive – représente la principale tâche sensori-motrice.

Réaliser une tâche motrice en équilibre signifie se mouvoir en harmonie et de manière économique, sans dysbalances musculaires, en toute décontraction et disponibilité. Un objectif ambitieux, le plus haut sans doute!

Lors de l'application de ce programme, d'innombrables difficultés apparaissent.

Je découvre les photos qui illustrent le cahier pratique. Je vois chez les élèves de la peur. A leurs poings serrés, à leurs sourires crispés, à leurs jambes raides, à leur tenue et aux dispositifs d'aide prévus.

J'enseigne depuis 30 ans. Lorsque je demande à mes élèves: «Comment réagit votre corps quand vous avez peur?» Elles me répondent toutes: «Je me crispe, je deviens raide, je me bloque.» Si je continue: «Peut-on exercer l'équilibre tout en ayant peur?» «Non», répondent-elles, «car il faut être re-

lâchées pour trouver l'équilibre.»

Reprenez les exercices du cahier pratique et essayons de les aménager pour que les élèves puissent les exécuter sans peur.

Quelques conseils:

- Concevoir les installations de manière à ce que le risque de chute en profondeur soit évité (contre le vertige).
- Trouver des exercices qui permettent aux élèves de les essayer seuls (confiance en soi).
- Porter un bandeau sur les yeux (amélioration de l'image mentale), mais qui peut être enlevé en tout temps.
- Permettre aux élèves de retirer leurs chaussures et chaussettes (sens tactile et kinesthésique).
- Laisser assez de temps pour se familiariser avec les exercices.

Nous obtiendrons alors: concentration, attention et sourires.

Je vous souhaite bien du plaisir!

Edith De Jaco-Stebler,  
Gymnase de Biel, [dejaco@sis.unibe.ch](mailto:dejaco@sis.unibe.ch)

## L'alcool chez les juniors...

Le 14 décembre 2002, nous avions organisé pour l'équipe junior du club un repas avec hébergement pour la nuit. Dès le début de la soirée, cinq des dix joueurs (nés en 1987 et 1988) semblaient légèrement éméchés. Nous avons mangé la fondue, puis certains se sont amusés avec des jeux vidéos, d'autres sont sortis. Lorsqu'ils sont revenus, j'ai remarqué que trois d'entre eux étaient complètement ivres. Je suis sorti et j'ai aperçu un peu plus loin des bouteilles vides, parmi lesquelles de la vodka, du vin rouge et du malibu. A 2h30, j'ai dû ramener à la maison un de ces jeunes, âgé de 15 ans, car il ne percevait plus que partiellement ce qui se passait autour de lui.

Dès le lendemain, j'ai averti les membres du comité de cet incident en les priant d'informer par écrit les parents des joueurs. Le comité n'a rien voulu savoir de cette affaire.

Cet événement est loin d'être un cas isolé dans ce club. L'automne dernier, un junior C avait disjoncté durant l'entraînement. Les entraîneurs avaient pu le calmer et le renvoyer à la maison. On a su plus tard que le joueur en question avait bu une Smirnoff Ice avant

l'entraînement, ce qui expliquait son comportement. A la suite de cet incident, le comité avait aussi fermé les yeux et les parents ne s'en étaient absolument pas préoccupés. Selon eux, c'était l'entraîneur qui assumait mal sa responsabilité.

Ces deux épisodes m'effrayent. Je milite pour un sport sans dopage et sans drogue. Je nefais aujourd'hui plus partie de ce club. Dans de tels cas, j'attends d'un comité qu'il intervienne. Dans les clubs, on devrait faire beaucoup plus de prévention au sujet de l'alcool ou autre fléau. Les risques devraient être expliqués aux entraîneurs et surtout aux joueurs. D'autant plus que les parents semblent se désintéresser de ce problème. Vous trouvez de précieuses informations à ce propos sous [www.laola.ch](http://www.laola.ch).

Andrea Haas,  
entraîneur d'unihockey,  
[andrea.haas@face-off.ch](mailto:andrea.haas@face-off.ch)

## Miroir, beau miroir...

L'autre jour, au hasard de ma lecture du journal, je suis tombé sur une annonce alléchante: «Perdez vos kilos superflus et sculptez votre corps en adhérant à notre club de fitness.» L'annonce parfaite pour moi, désespéré par l'idée de devoir traîner mon embonpoint au milieu de corps superbes au bord des plages cet été! Ni une ni deux, j'ai donc acheté une belle paire de baskets, un short et un maillot branchés, et j'y suis allé.

Je dois hélas avouer qu'après trois semaines, j'ai tout jeté: les chausures, les habits, l'abonnement et mes belles illusions. Au fond, je crois que je déteste la musculation en salle de fitness. Non seulement parce que tous les gens y sont plus beaux que moi, plus grands, plus forts, plus tout... mais encore parce qu'ils s'offrent le luxe d'enfoncer le clou en se gargarisant de narcissisme, en observant le développement de leurs muscles chaque minute, en s'admirant dans les miroirs et en se pâmant de plaisir devant leur image ainsi renvoyée.

Je veux bien croire que soulever des haltères peut être utile, voire nécessaire pour certains sportifs obligés de développer ou conserver leurs muscles. Je veux bien croire aussi que cette pratique-là peut avoir du bon, qu'il n'y a pas que la musculation dans les fitness et que beaucoup y prennent du plaisir. Et puis, les Suisses ne font pas assez de sport, nous répètent nos autorités et nos assureurs. Mais tout cela m'a proprement effrayé et vacciné à jamais de retourner dans une salle de torture. Tenez: à force de vouloir acquérir du muscle à tout prix, j'ai vu des gens se faire pleurer dans la salle, ou devenir rouge à s'en faire exploser le cerveau. D'autres ne peuvent plus faire de sport après avoir abusé de l'entraînement. Un jour, un client particulièrement maladroit a même manqué de se briser le cou sous mes yeux en lâchant une haltère trop lourde pour lui en position couchée.

Et moi, là-dedans? Il ne me reste plus que mes yeux pour pleurer, mon bon vieil escrime pour garder quelque peu la forme et tenter de perdre mes kilos superflus. Avec cependant une grande et belle satisfaction: jamais

je ne me briserai la nuque en tentant de soulever un poids trop lourd pour moi, ni ne rêverai de ma propre image en plein milieu de la nuit...



D'Artagnan



180 lits, surtout chambres de 6 et 12. Salle de détente.

#### Complexe sportif:

Piscines couverte et en plein air, terrain de football, centre de fitness et de wellness, mini-golf, terrain en terlan pour handball, basketball, volleyball (beach et en salle) et tennis.

Pension complète dès Fr. 39.-, inclus l'utilisation des piscines couverte et en plein air.

#### Pour les camps de sport, de ski et de randonnée:

Domaine skiable Elsigenalp-Metsch, à 2300 mètres.

#### Informations:

Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21  
e-mail: frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

## tri-Mobil: On the Road 2003

### Duathlon und Triathlon an der Schule

Mit dem tri-Mobil steht allen Schulen und Jugendgruppen die komplette Infrastruktur zur Organisation eines Triathlons oder eines Duathlons bis max. 500 Teilnehmer/-innen zur Verfügung – Badekappen, Startnummern, Velo-helme, Absperrmaterial etc. Die Kosten für die Schule betragen ab ca. Fr. 150.– (inkl. Betreuung.)

### Le duathlon et le triathlon à l'école

Avec le tri-Mobil, toutes les classes ou groupes de jeunes ont à disposition une infrastructure complète pour l'organisation d'un duathlon ou d'un triathlon pour 500 participants au maximum, avec bonnets de bain, dossards, casques de vélo, etc.



tri, Postfach 296, 8046 Zürich Tel. 01 371 80 10, Fax 01 371 80 09 E-Mail: info@trisuisse.ch

### Auch 2003 ist das tri-Mobil wieder einsatzbereit.

Viele Schulen haben ihre Termine für die nächste Saison schon reserviert. Bieten Sie auch den Jugendlichen in Ihrer Umgebung die Möglichkeit, unseren Sport auf spielerische Weise kennenzulernen. Informieren Sie die Verantwortlichen an den Schulen über das tri-Mobil. Eine Broschüre über das tri-Mobil kann bestellt werden bei: tri, Postfach 296, 8046 Zürich.

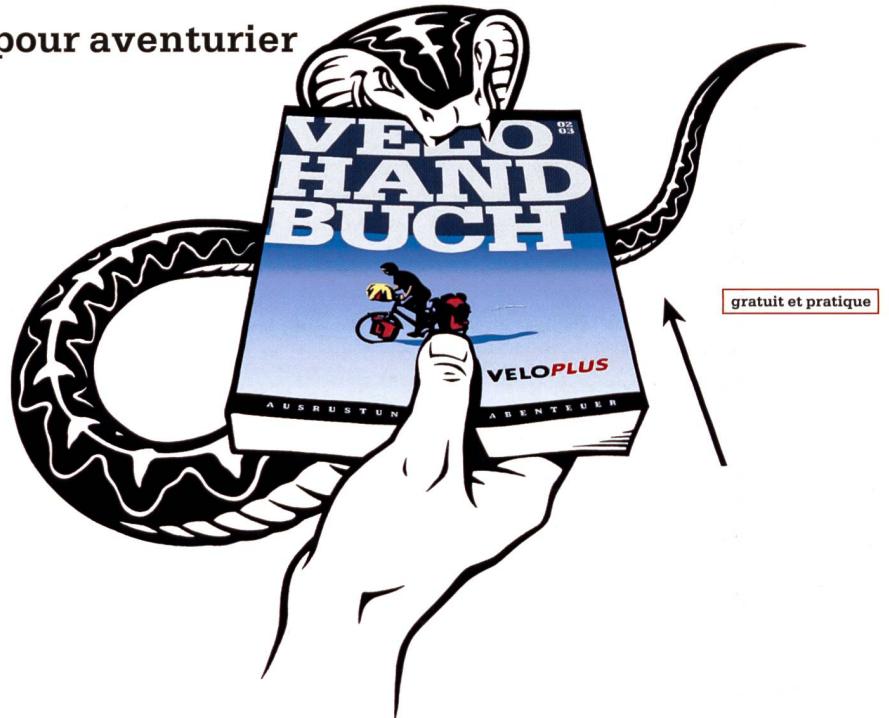
**Neu!** Übersicht Reservation: [www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)

### Pour 2003, le tri-Mobil est à nouveau prêt à intervenir

Beaucoup d'écoles ont déjà réservé leurs dates pour la prochaine saison, mais il reste des dates libres. Donnez la possibilité aux jeunes qui vous entourent de découvrir notre sport et ceci de façon ludique. Informez les maîtres de sport de votre localité sur le tri-Mobil. Vous pouvez obtenir la brochure sur le tri-Mobil à: tri, case postale 296, 8046 Zurich.

**Nouveau!** Tableau de reservation: [www.trisuisse.ch](http://www.trisuisse.ch)

## Equipement pour aventurier Conseil N° 57



Sennhauser Creative Consulting

Avec le manuel-vélo gratuit, vous êtes prêt pour chaque aventure. Plus de 7000 produits sur 540 pages. Equipement outdoor et vêtements, accessoires et outils;

avec ça, tentes, sacs de couchage, cartes et tout le nécessaire pour excursions et trekking. Tout à fait adapté aux vacances, VTT-Trips, courses et aventures en tout genre.

Commandez-le dès maintenant pour le recevoir gratuitement.

**VELOPLUS**  
[www.veloplus.ch](http://www.veloplus.ch)

Envoyer le coupon à: Veloplus,  
Rapperswilerstrasse 22, 8620 Wetzikon

52

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

PLZ/Lieu \_\_\_\_\_

Magasins: Basel Leimenstr.78, Ostermundigen Bernstr. 65, Wetzikon (beim S-Bahnhof), tél. 01 933 55 55, fax 01 933 55 56, info@veloplus.ch