

|                     |   |
|---------------------|---|
| <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>        | 3   |
| <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:** 13.02.2026

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

## Cachez cette préparation que je ne saurais voir!

Les dernières semaines ont été plutôt tranquilles pour moi. Entraînement léger, balades sous le soleil printanier et compétition d'escrime de temps en temps... La planification? La préparation? Mais quelle préparation?! Moi je marche au feeling, à l'instinct, à l'enthousiasme et à la simplicité. Chez moi, aucune potion magique, aucun grigri dans les poches ou rite sacré dans les heures précédant la compétition. Tout est affaire d'inspiration chez D'Artagnan.

Alors, quand j'observe aujourd'hui certaines pratiques en vigueur chez les grands noms du sport sous prétexte de préparation, je ne peux m'empêcher de m'esclaffer. Vous avez vu la grande découverte des entraîneurs de rugby il y a quelques années? «Opérations commandos», qu'ils appellent ça. Se traîner dans la boue, ramper, traverser des rivières, construire des ponts et finir épuisé, un peu comme ces employés forcés par leurs patrons de faire du rafting ou de se faire la guerre à coups de peinture à de prétendues fins de motivation et de rapprochement.

Et que dire de Giovanni Trapattoni, le sélectionneur de l'équipe de football italienne? Le malheureux pensait gagner le dernier Mondial grâce au flacon d'eau bénite qui ne quittait pas l'une de ses poches. Les footballeurs sud-coréens en rigolent encore, comme en sourient tous les sceptiques, les terre-à-terre, les rationnels et les critiques du mysticisme. Comme si ces aides irrationnelles, pseudo-guerrières ou «scientifiques» aidait à mieux jouer ou à s'attirer les bonnes grâces du destin...

Moi, par tradition, je me sens plus proche des footballeurs anglais d'il y a quelques années, quand sérieux et rigoureux sur le terrain ne rimaient pas encore avec invention de méthodes soi-disant révolutionnaires ou régime monacal dans le vestiaire. On rigolait, on se préparait dans la décontraction et la bonne humeur, on écoutait de la musique dans le vestiaire, et hop, une fois sur le terrain, on passait aux choses sérieuses et on laissait place à son cœur, à son tempérament et à sa confiance en soi. Sans chichis ou prétendue magie.

Bref, quitte à passer pour un affreux réactionnaire, je me dis que le sport est encore et surtout un jeu, et la réussite une alchimie insoudable. Et que, malgré les enjeux, malgré les gourous, l'eau bénite et les potions magiques, la préparation est avant tout une affaire personnelle, et que la seule véritable réponse est celle que chacun apporte sur le terrain.

D'Artagnan

## La charte éthique: une imposture?

En réaction à l'article «La valeur morale du sport a des limites», publié dans «mobile» 1/03, p. 50 et suivantes

**L**orsque le professeur Walter Herzog dit qu'il faut se garder d'idéaliser le sport en le considérant comme un instrument d'union des peuples, il a raison. Nous savons tous que le sport n'a pas empêché la guerre en Irak.

Il en va de même pour la charte éthique, dont il serait faux d'attendre des miracles. Cette charte recense les principes à respecter pour que les compétitions et l'entraînement sportifs répondent à l'image que nous nous en faisons et aient un rayonnement positif. Elle ne peut pas être meilleure que la société dans laquelle s'inscrit le sport. Elle ne prétend pas non plus s'appliquer à la société en soi; d'ailleurs, si tel était le cas, il faudrait y intégrer aussi, entre autres commandements, le fameux «Tu ne tueras point».

Alors à quoi sert cette charte? A prévenir des abus spécifiques qui discréditent le sport et s'opposent au développement sportif de la population, que l'on souhaite promouvoir. La charte ne s'adresse pas seulement aux sportifs actifs, mais à toutes les personnes concernées par le sport: enseignants, entraîneurs, dirigeants de clubs et de fédérations, politiciens et sponsors, sans oublier les parents. Ces différents acteurs sont touchés de

plus ou moins près par chacun de ses principes. Le deuxième par exemple – «promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social» – ne sera pas forcément parlant pour un jeune champion en herbe, vu qu'il s'adresse en fait d'abord à ses parents et ses entraîneurs. C'est à eux de veiller à ne pas saper une jeune carrière en alimentant des ambitions déplacées et à protéger le sportif de déceptions douloureuses.

Ces principes ne sont-ils que des figures de rhétorique couchées sur papier glacé? «Oui», répondront ceux qui ne se sentent pas concernés et qui les oublieront sitôt lus. «Non», estimeront ceux qui, dans leur travail d'entraînement quotidien, veilleront à ce qu'ils ne restent pas lettre morte. Quand on voit tout ce qui a changé dans notre société grâce à la jurisprudence du Tribunal fédéral et à l'article décrétant que tous les Suisses sont égaux devant la loi, on se dit qu'on peut aussi faire évoluer les choses dans le modeste contexte qui est le nôtre: celui du sport. Alors faisons-le!

Walter Kägi,  
président de l'association Swiss Olympic,  
walter.kaegi@nok.ch

## Cahiers d'entraînement J+S

### Un camouflé

**«L**e but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par des moniteurs J+S motivés, eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par des coachs J+S.» Voilà ce qu'on peut lire à la deuxième page de tous les cahiers d'entraînement J+S.

Qui que soit l'auteur de ces lignes, une chose est claire: elles presupposent que l'enseignement du sport consiste «simplement» à enseigner le sport. En d'autres termes: l'enseignement du sport n'est en général pas planifié, pas préparé, pas consciencieusement organisé ni évalué. Il n'a donc pas la qualité souhaitée, quel que soit le sens que l'on donne à cette notion fourre-tout. Cette idée de l'enseignement du sport est, il faut bien l'admettre, largement répandue. Elle se reflète d'ailleurs dans la façon dont le travail des maîtres d'éducation physique et de sport est

considéré – ou plutôt déconsidéré – et dans les conditions d'engagement qui leur sont faites dans la plupart des cantons. Et voilà qu'aujourd'hui les cahiers d'entraînement J+S répercutent à leur tour cette image peu flatteuse. Jouer aussi négligemment avec le sens des mots, volontairement ou non, c'est rendre un bien mauvais service à la cause de l'enseignement du sport.

Paradoxalement, J+S part du principe qu'il se trouvera certainement assez de maîtres, amis du sport, et qui plus est qualifiés en la matière, pour continuer à soutenir ses activités – sur une base largement bénévole soit dit en passant. Ne dit-on pas que la foi peut déplacer des montagnes? Reste à voir si tel sera le cas... Ce n'est pas avec ce genre de camouflets qu'on réussira à mobiliser ceux qu'on voudrait voir œuvrer en faveur des jeunes.

Bruno Hostettler,  
maître de sport à l'Alte Kantonsschule  
d'Argovie



## Cours de perfectionnement

### Renforcement avec le Swissball

Le mobileclub propose un cours sur le thème du renforcement musculaire avec le Swissball. Rolf Altorfer, responsable du cours, expliquera et démontrera les différentes applications du grand ballon dans des cadres divers: maison, école, sport populaire et sport d'élite.

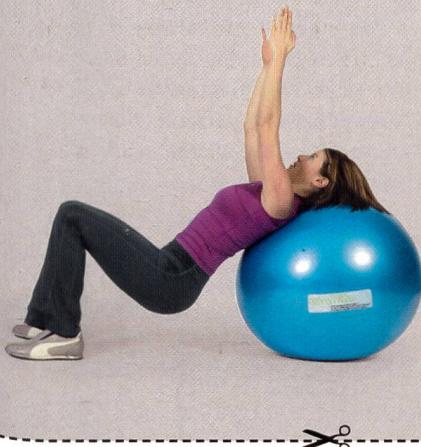
**Date:** Mercredi 22 octobre 2003, 10.00 – 16.00 heures environ.

**Lieu:** Office fédéral du sport à Macolin.

**Direction:** Rolf Altorfer.

**Coût:** Pour les membres du mobileclub Fr. 120.–, pour les non membres Fr. 150.– (restauration et documentation incluses). Le matériel est mis à disposition.

**Inscription:** Responsable du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera pris en compte).



# mobileclub

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

### Perfectionnement de natation avec Guennadi Touretski

**G**uennadi Touretski, coach d'Alex Popov, donnera un cours de perfectionnement réservé aux membres du mobileclub ainsi qu'aux lectrices et lecteurs de «mobile», en collaboration avec le chef du sport de compétition de swiss-swimming Pierre-André Weber. Les thèmes principaux de la journée seront le coaching des enfants et des jeunes, ainsi que la capacité d'entraînement et les buts de la formation. Théorie et pratique se succéderont. Le cours s'adresse aux entraîneurs de la relève mais aussi aux enseignants/es d'éducation physique et de natation.

**Date:** Dimanche 19 octobre 2003, 10h00 – 16h00 (environ).

**Lieu:** Office fédéral du sport Macolin.

**Direction:** Guennadi Touretski (consultant swiss-swimming) et Pierre-André Weber (chef du sport de compétition de swiss-swimming).

**Coût:** Pour les membres du club Fr. 220.–, pour les non membres, Fr. 250.– (la documentation du cours et le repas sont inclus).

**Inscription:** Direction du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, tél. 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre des places est limité, les inscriptions seront enregistrées par ordre de réception).

**Délai d'inscription:** 27 septembre 2003.

### Set d'articles pour l'entraînement de natation

En collaboration avec notre partenaire VISTA Wellness AG, nous vous proposons un set d'articles pour l'entraînement de natation, contenant une paire de palmes pour les mains et une paire de manchettes de charge. Les palmes pour les mains «Manta Paddle» en matière synthétique flexible et résistante sont disponibles en trois tailles différentes (S, M et L). Les manchettes de charge pour poignets et chevilles avec poids interchangeables en acier inoxydable ont une fermeture velcro.

**Commandes:** Au moyen du talon ci-dessous au bureau mobileclub. La livraison et le paiement sont effectués par l'intermédiaire de la firme VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, tél. 032 841 42 52, e-mail: office@vistawellness.ch



## mobileclub

Commandes réservées aux membres du mobileclub (pour les nouveaux membres: prière de remplir également le talon de droite).

#### Cours «Renforcement avec le Swissball»

- membres du mobileclub Fr. 120.–
- non membres Fr. 150.–

#### Cours «Perfectionnement de natation avec Guennadi Touretski»

- membres du mobileclub Fr. 220.–
- non membres Fr. 250.–

#### Set d'articles d'entraînement de natation «Manta Paddle et manchettes de charge»

- membres mobileclub Fr. 49.– par set, (TVA incluse), plus frais de port
- non membres Fr. 55.– par set, (TVA incluse), plus frais de port

Tailles «Manta Paddle» à indiquer s'il vous plaît  S  M  L

**Nom / prénom** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_

**NPA/localité** \_\_\_\_\_

**Téléphone** \_\_\_\_\_ **Fax** \_\_\_\_\_

**Date et signature** \_\_\_\_\_

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

## Commande

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–, € 10.– pour l'étranger).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.– par an).

**Nom / prénom** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_

**NPA / localité** \_\_\_\_\_

**Téléphone** \_\_\_\_\_

**Fax** \_\_\_\_\_

### Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

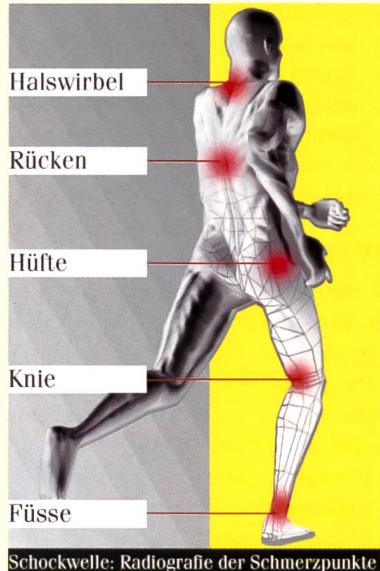
- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

**Date et signature** \_\_\_\_\_

# Dans le sport, le travail et les loisirs – parce que notre corps n'a pas de prix.

contre les douleurs des pieds, des jambes et des articulations

**NOENE**  
NO ENERGY NEGATIVE



Tous les jours, notre corps est soumis à d'incroyables charges. A chaque pas, des ondes de vibrations, qui se propagent jusqu'à la tête par l'intermédiaire des articulations et des membres, sont libérées par l'impact au contact du sol. Nos systèmes d'amortissement naturels sont fréquemment surchargés. De bonnes chaussures peuvent certes réduire le choc de l'impact, mais les ondes de réaction usantes agissent sur notre corps. Nous le ressentons la plupart du temps lorsqu'il est trop tard. Les semelles **NOENE** ne réduisent pas seulement une grande partie de ces vibrations. Selon les plus récentes recherches de l'université de Marburg, elles soulagent aussi de la pression imposée à la voûte plantaire médiale, permettent un mouvement de déroulement plus physiologique sans altérer la capacité de performance. Par conséquent, les blessures typiques sont efficacement combattues. Dans l'orthopédie, les semelles **NOENE** sont utilisées pour la prévention et pour le soutien d'un traitement. Elles ne profitent pas seulement aux sportifs de haut niveau adeptes de disciplines très différentes, mais aussi aux sportifs de loisir ou aux travailleurs. **Franz Geigl, coureur (50 ans)**: «Avec les semelles **NOENE**, je suis plus vif et mobile, je ne ressens presque plus mes problèmes de hanches. Après la course d'endurance, la phase de régénération est nettement plus courte. En tant qu'employé de la Poste, je conseille les semelles **NOENE** à mes collègues également pour le travail.» **Klaus Stückle, entraîneur d'athlétisme**: «Malgré une arthrose des hanches, j'ai pu courir sans douleur le marathon sur la Grande Muraille de Chine grâce aux semelles **NOENE**!»

**Les magasins de sport fournisseurs:** Aarau Brunner, Adelboden Oester, Affoltern a.A. Gubler, Altdorf Get in, Altstätten Schmetta, Baden Marka, Peterhans, Basel Cenci, Gerspach, Kost Sport, MEM, Belfaux Berset, Bern Belsana, Eiselin, Beromünster Huwyler, Biel Eiselin, Bonaduz Bieler, Breitenbach Meibo, Brienz Grossmann, Brugg Walser Sport, Brunnen Heinzer, Büelach Büli, Buochs Christen, Burgdorf Tanner, Cham Dynamix, Dielsdorf Schönbächler, Dietikon Marka, Einsiedeln Kälin, Elgg Breeze, Entlebuch Schuh Märt, Erlenbach Noldis Bike, Erstfeld Heinzer, Hiltbrunner, Indergand, Filzbach Menzi, Genf Hofstetter, Herzogenbuchsee Ingold, Hochdorf Sport Shop, Holderbank MTB Store, Hörhausen Ski-Gubler, Ittigen Dansko, Kreuzlingen Vollmeier, Küsnacht Rigi, Langenthal Geiser, Luzern Bannwart, Eiselin, Kempf, Malters Lachat, Münsingen Hauerter, Murten Mondo, Mutzenz Gerspach, Niedererlinsbach Andres, Niederuzwil Sport Servia, Sprecher, Oberdorf Schmutz, Oberentfelden Rufli, Oberriet Schnetta, Oftringen Albani, Rapperswil Tower, Reichenbach Bircher, Reiden Tellenbach, Reinach Krähnibühl, Richterswil Sportis, Rorschach KW Sport, Sarnen Basis 131, Sport Treff, Sattel Marti, Schaffhausen Redy, Schindellegi Impuls, Schmerikon Kuster, Seewen Bike+Climbe, Sempach Paka Sport, Seon Blu Aquatico, Döbeli, Stans Achermann, St.Gallen Jäckli-Seitz, Thun Snow & Fun, Unterseen Eiger, Tandem, Wasen i.E. Kropf, Wattwil Metzger, Wettingen Peterhans, Wetikon ZO Sport, Wil SG Bossart, Siro, Willisau Kunz, Schuhhaus Meyer, Winterthur Egli Sport, Stop n go, Wohlen Marka, Zug Ehrler, Kaktus, Velo-rado, Zürich Bächtold, Bernhart Laufsport, Hausmann, Piedo Bequemschuhe, Och Sport, Oechslin, Santa Monica

**WIRTH**  
**SPORT**

Winkelriedstrasse 25  
CH-6003 Luzern  
Telefon 041 210 38 53  
Fax 041 210 38 57  
www.noene.de

## Semaine d'activités «Allez Hop!»: Toscane (du 20 au 27 septembre 2003)



**Fr. 1199.–**

### Programme

- **Samedi:** voyage en bus à Lajatico. Départ de Berne et év. de Zurich.
- **Dimanche-vendredi:** tous les jours, cours d'activités «Allez hop!» de walking et de nordic walking, danse, aqua et de fitgym; visite guidée de Volterra et de San Gimignano, visite chez un producteur d'huile d'olive, dégustation de vin, visite individuelle de Sienna ou de Pisa, excursion à la mer.
- **Samedi:** retour en Suisse.

### Hôtel

L'Albergo Poderino S. Cristoforo est géré par un couple suisse et se situe, à environ 40 km de Pisa. Toutes les chambres sont avec douche/WC. Une salle à manger ainsi qu'une salle commune et une piscine sont à la disposition des hôtes.

*Les cours sont dispensés en allemand, mais les chargés de cours parlent aussi français.*

### Prestations

- voyage en bus Suisse-Italie-Suisse
- demi-pension
- chambre double avec douche/WC
- cours d'activités «Allez hop!» assistés
- excursions
- utilisation de bâtons pour le nordic walking
- serviette de bain «Allez hop!»



«Allez Hop!», Schweizerhaus, Alpenstrasse 25, 2532 Macolin, [www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch), tél. 032 327 61 90