

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sport et vacances : des fourmis dans les jambes  
**Autor:** Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995406>

### **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:** 27.01.2026

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

## Sport et vacances

# Des fourmis dans les jambes

Soleil, sport, plaisir, convivialité. Les maîtres mots sont lancés. Le concept de vacances actives marche depuis plusieurs années Outre-Sarine. Anita Protti, la reine du tour de piste, a lancé l'idée en Suisse romande. Histoire d'une reconversion réussie.

Véronique Keim

**L**e blues du sportif retraité, Anita ne connaît pas. Ou peut-être n'a-t-elle tout simplement pas eu le temps de le laisser s'installer chez elle. Après avoir raccroché ses pointes en 96, la Lausannoise a déposé ses valises du côté de Zurich. L'année suivante, elle devient maman d'une petite Coralie. C'est quelque temps plus tard que le spectre de la routine commence à planer sur elle. Pas pour longtemps. De retour à Lausanne, l'ancienne athlète suit une formation de fitness-aérobic, histoire de transmettre son amour immodéré pour le mouvement.

### Trouver un créneau sportif

Contrairement à de nombreux sportifs d'élite, Anita avait bouclé une formation d'employée de commerce avant de se consacrer au franchissement des haies. Mais le sport était encore trop ancré en elle pour le laisser de côté. «J'ai très vite su que je voulais exploiter au mieux l'expérience acquise au fil des années. Je suis une passionnée et j'ai envie de partager. J'aime par-dessus tout le contact avec les gens venus de tous les horizons.» Après avoir été sollicitée pour participer en tant qu'animatrice aux semaines de vacances sportives proposées en Suisse allemande, Anita a décidé de tenter l'expérience en Romandie. Mais avec un concept personnel, tout à son image.

### Une petite entreprise

Associée avec son ami Pascal Pellet, Anita Protti se jette à l'eau et lance le projet en août 2001: des vacances à la mer, dans un cadre propice aux activités sportives variées, avec un programme sur mesure et un encadrement professionnel «de luxe». La recherche de fonds et de sponsors constitue le point névralgique de l'entreprise. Grâce à la notoriété acquise sur les stades, la double médaillée européenne avoue avoir trouvé des interlocuteurs disposés à l'écouter. «Mais les temps sont durs pour tout le monde, et nous devons sans cesse remettre l'ouvrage sur le métier. Pour l'instant, nous gérons tout nous-mêmes, de la publicité à la recherche du staff, en passant par le programme, les hôtels, l'étude de marché, etc.»

### Mélange des genres

Aux côtés des maîtres de sport et instructeurs de fitness, les participants ont la chance de côtoyer des personnalités du monde sportif et public. Les champions sollicités par Anita Protti et Pascal Pellet répondent souvent avec enthousiasme à la demande. «Ils apprécient de retrouver d'autres sportifs d'élite, en activité ou retraités, car les occasions se font rares une fois la carrière terminée. La dynamique qui naît de la rencontre entre vacanciers et figures emblématiques du sport est exceptionnelle.» L'originalité vient aussi de la grande fourchette des âges – de 20 à 78 ans! – rencontrés sur la plage ou sur





les terrains, preuve de la diversité et de l'adaptabilité de l'offre. «Nous proposons 25 disciplines pour tous les goûts et tous les niveaux. Chacun concocte son petit programme personnel, selon ses envies et l'humeur du jour.»

## Créer une culture du mouvement

Selon Anita Protti, nombre de personnes ont besoin d'un petit coup de pouce pour se lancer. «Nous ne les prenons pas par la main, mais nous cherchons plutôt à éveiller en eux l'envie de découvrir de nouveaux sports sous la conduite d'experts.» A l'heure où les concepts du style «Club Med» s'essouffent, la formule concoctée par Anita et son partenaire semble marcher. Les gens recherchent désormais la qualité de l'offre et une approche plus individualisée de leurs besoins. Anita ne ménage pas ses efforts tout au long du séjour pour que chacun se sente bien. Elle est la première à montrer l'exemple et à se dépenser sans compter pour le bonheur de ses clients. Résultat: «Nous devons parfois apprendre la modération aux gens!» Certains, en effet, sont tellement motivés par les activités qu'ils ont tendance à trop en faire. Respecter son corps, ne pas outrepasser ses limites, ça s'apprend. Et Anita sait de quoi elle parle quand elle «raisonne» les trop gourmands.

## A l'aube de la troisième saison

Forts de leur expérience, Anita Protti et Pascal Pellet ont décidé d'innover «dans la continuité». Le concept reste le même, mais le lieu et la période changent. Les vacanciers ont pris le chemin de l'Espagne il y a quelques jours. Les deux premières éditions, automnales, avaient eu pour cadre la Tunisie. Elles seront reconduites à la même période, mais au Maroc. «Il est important de proposer d'autres destinations, car les gens reviennent. Ils ont envie de découvrir d'autres horizons. C'est l'occasion aussi pour nous de lancer de nouvelles activités selon les infrastructures et d'éviter tout risque de routine.» A l'écouter parler avec passion de ses idées, on imagine mal la monotonie s'installer à ses côtés...

**Contact:** [anita.protti@bluewin.ch](mailto:anita.protti@bluewin.ch); [www.sport-vac.ch](http://www.sport-vac.ch)

## Sport et handicap

### Rencontres sur un tandem

Je suis enseignante en éducation physique, j'ai suivi un stage de Swiss Olympic en management du sport et je dirige «Procap Sport», une organisation suisse de sport-handicap. Maman de trois enfants en bas âge, je travaille à 60 %.

Le travail avec des groupes spéciaux m'a toujours attiré. J'ai dirigé des cours de sport handicap et travaillé après mes études durant dix ans dans la prison pour femmes de Hindelbank. A côté, j'ai continué à donner des leçons d'éducation physique dites «normales» dans un gymnase. Cette combinaison était pour moi très importante.

Aujourd'hui, je consacre plus de temps à l'organisation et à la planification des cours que nous proposons et un peu moins au travail pratique. Je dois maîtriser les finances et diriger l'association «Procap Sport» – organiser les séances du comité, les assemblées des délégués et conclure des contrats de prestations avec la Confédération.

Je donne encore des cours pour ne pas perdre le contact avec le «terrain» et je suis responsable de la formation et de la formation continue. Cela implique en outre l'encadrement professionnel des 33 groupes de sport handicap en Suisse.

Quiconque travaille avec les personnes souffrant d'un handicap doit montrer un véritable intérêt pour son prochain. Ce que nous cherchons, ce sont des personnes motivées répondant aux exigences, et qui travaillent soit de manière bénévole soit contre rétribution.

Je compare volontiers notre travail à un tandem. La personne handicapée a besoin d'aide. Dans le même temps cependant, elle nous apporte énormément en retour. Nous progressons ensemble.

*Helena Bigler, directrice de «Procap Sport», Olten*

**Contact:** [helena.bigler@procap.ch](mailto:helena.bigler@procap.ch). Plus d'informations: [www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch) et [www.behindertensport.ch](http://www.behindertensport.ch)

## Recherche et enseignement –

### Sport au microscope

J'ai toujours été très sportive et depuis l'enfance je rêvais de devenir «maîtresse de gymnastique». A l'âge de 21 ans, j'ai donc décidé d'abandonner la faculté de philosophie et la grisaille de Milan pour me plonger dans l'étude du sport sous le soleil de la Côte d'Azur. Je connaissais très bien Nice pour y avoir souvent passé mes vacances et quand l'Université Sophia-Antipolis a accepté ma candidature, je n'ai pas hésité. En France, la formation qui permet d'obtenir l'équivalent de notre Diplôme II d'éducation physique dure quatre ans. Mon intention était de retourner en Suisse ce certificat en poche. Mais les choses se sont passées différemment. Au terme de ces quatre ans, on m'a proposé de compléter ma formation par un doctorat dans les sciences du sport. J'ai tout de suite accepté et, pendant la première année, j'ai réalisé une étude sur l'estime de soi des femmes détenues dans une prison mixte. Je me suis ensuite consacrée à la rédaction d'une étude sur les stratégies adoptées par des catégories variées de sportifs de pointe (coureurs, nageurs, triathlètes) pour affronter et dépasser la douleur liée à l'effort physique.

A Macolin, mes journées se partagent entre la Haute école fédérale de sport – où j'enseigne les méthodes de recherches scientifiques, la pédagogie et la natation – et l'Institut des sciences du sport. J'ai vraiment beaucoup de chance. D'une part, j'enseigne à un groupe très restreint d'étudiants, c'est un grand avantage. D'autre part, j'ai la possibilité de continuer à travailler dans la recherche et à approfondir, par exemple, les conclusions de mon doctorat. Je me rends compte que j'ai choisi une profession particulièrement absorbante, mais l'intensité de l'activité associée aux objectifs que j'ai atteints jusqu'ici me pousse à conseiller à quiconque de s'engager dans cette voie.

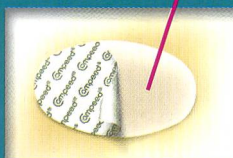
**Contact:** [roberta.antonini@baspo.admin.ch](mailto:roberta.antonini@baspo.admin.ch)



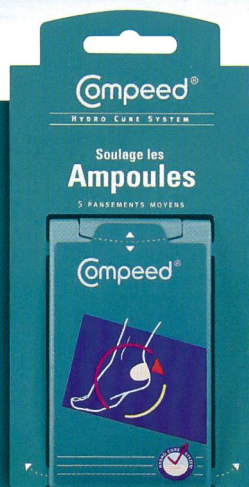


Compeed® agit comme une seconde peau

Ampoules?  
Vite oubliées!



- Soulage immédiatement la douleur
- Guérison rapide grâce à la nouvelle technologie Hydro Cure
- Protège de l'eau, de la poussière et des bactéries
- Ne glisse pas
- S'ajuste parfaitement
- Discret et invisible



Conseils Compeed: tél: 056/417 32 60

**Compeed®**

Arrêtez la douleur et repartez du bon pied.

En vente chez votre pharmacien et votre droguiste spécialisé.

- Systemische Leitlinien
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Ganzheitliche Arbeitsweisen
- Fokus auf Naturerfahrung

20 Jahre Erfahrung  
und Kompetenz in  
handlungsorientierten  
Bildungsangeboten



#### Ausbildung Systemische Naturtherapie

Zusatzausbildung in prozessorientiertem Systeme-Stellen,  
Naturerfahrung und rituelle Strukturen

#### Diplomlehrgang systemische Erlebnispädagogik

«kreativ-rituelle Prozessgestaltung»  
Das Buch zu diesem Lehrgang: «Wagnisse des Lernens»  
(Haupt-Verlag)

#### Ausbildung zum Outdoor Guide

Das Buch zu diesem Lehrgang: «Handbuch für Outdoor  
Guides» (Ziel-Verlag)

und weitere Angebote über:

**planoalto**

Institut für systemisches Handeln

Wartensee, CH-9404 Rorschacherberg  
Tel: +41 71 855 33 02  
Mail: info@planoalto.ch  
www.planoalto.ch

## CENTRE INTERNATIONAL D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SAINT-MORITZ

Situé à 1800 m d'altitude,  
unique, climat vivifiant et sec.  
Complexe sportif moderne  
pour toutes les activités  
estivales et hivernales.

Athlétisme, sports de glace,  
ski alpin et nordique, sports  
nautiques, équitation, sports  
de balle, prise en charge  
médicale

#### Renseignements

Sportsekretariat  
CH - 7500 St-Moritz  
tél. ++41 (0)81 837 33 88  
fax ++41 (0)81 837 33 89  
e-mail: sports@stmoritz.ch

