

**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:** 4  
  
**Rubrik:** Cercle d'amis sans fumée

### **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>**

# Cercle d'amis s

Compte tenu des résultats que nous venons de résumer, la place donnée au sport dans la prévention des dépendances, et ses limites, doivent faire l'objet d'une réflexion plus approfondie. Les enseignants d'éducation physique et les entraîneurs trouveront ci-après quelques recommandations sur lesquelles s'appuyer pour tirer le meilleur parti des vertus préventives du sport.

## **Bouger au lieu de consommer**

A court terme, le tabac et l'alcool procurent des sensations agréables: bien-être, décontraction, assurance. Souvent, les jeunes en consomment pour se sentir acceptés au sein d'un groupe. Or, les effets du sport sur le plan psycho-émotionnel et social sont comparables: amélioration de l'équilibre psychique et émotionnel, accroissement de la résistance au stress et de l'aptitude à nouer des contacts. Avec, en prime, un net avantage sur les substances psychoactives: il est bon pour la santé, lui! Les jeunes n'ont pas assez conscience de la nocivité de l'alcool ou du tabac, dont les effets ne se font sentir que plus tard.

*Les jeunes enclins à boire et à fumer se détournent progressivement des substances psychoactives lorsqu'ils s'investissent durablement dans un sport.*

## **S'armer pour l'adolescence**

Le sport aide les adolescents à grandir. Cet âge doit en effet relever toutes sortes de défis, par exemple faire siennes des valeurs, se fixer des buts dans la vie, se positionner sexuellement et socialement, accepter son corps, se faire un cercle d'amis. A travers le sport, les jeunes peuvent apprendre à assumer plusieurs tâches à la fois, se fixer des objectifs et les atteindre. Ainsi, les dérivatifs que constituent l'alcool et le tabac perdent leur intérêt.

*Le sport devrait contribuer au renforcement de l'amour-propre et à l'acceptation de soi. En outre, il devrait aider les jeunes à se faire des relations et des amis.*

## **Bénéficier de bons exemples**

Le sport ne peut avoir d'effets préventifs que si le milieu sportif rejette clairement et unanimement l'alcoolisme et le tabagisme, et si le jeune s'identifie à ce milieu. Les facteurs qui augmentent la propension à consommer des substances psychoactives sont les suivants: caractéristiques individuelles du sujet, mauvais exemple de l'entourage (famille et amis) et de la société (exemple: culture dans laquelle il est normal de fumer et de boire). Conscient de ces facteurs d'influence, le milieu



# ans fumée

sportif s'efforce de plus en plus de faire contrepoids en promouvant des normes, des valeurs et des comportements collectifs opposés à la consommation de substances nocives. Le milieu des sports d'endurance en est un bon exemple. L'idée y est fortement ancrée que le tabac et l'alcool sont les ennemis de la performance. En Suisse, les milieux sportifs conduisent actuellement trois projets de prévention allant dans ce sens, c'est-à-dire «LaOla», «sport.espace sans fumée» et «cool and clean».

*Les enseignants d'éducation physique ainsi que les entraîneurs devraient donner aux jeunes un exemple d'abstinence.*

## Renforcer sa personnalité

Une activité sportive pratiquée dans un environnement adéquat peut aider les enfants et les adolescents à compenser d'éventuels problèmes dans d'autres domaines de la vie, en renforçant leurs ressources personnelles, leurs compétences sociales et leur personnalité. La pratique d'un sport d'équipe, par exemple, permet d'apprendre à communiquer, à gérer les conflits, à résister à la pression du groupe, à assumer un rôle et des responsabilités. En outre, elle permet d'acquérir certaines compétences – par exemple gérer la tension avant une épreuve et accepter la défaite. Les jeunes qui possèdent ces compétences ont une meilleure image d'eux-mêmes.

*Le sport devrait donner aux jeunes des occasions de réussite et d'intégration sociale. Il peut être un lieu de participation aux décisions et de liberté d'opinion.*

## Etre bien dans sa peau

L'activité sportive est particulièrement propice au développement de l'adolescent lorsqu'elle lui donne des occasions de réussite personnelle. En effet, les sensations physiques positives que le sport lui procure lui donnent confiance en ses compétences et sa capacité de maîtrise, ce qui accroît sa disposition à la performance. La confiance ainsi gagnée peut facilement s'étendre à d'autres domaines de la vie quotidienne. Le bien-être éprouvé après le sport génère un état émotif positif et à plus long terme, apporte stabilisation émotionnelle et amélioration de la santé psychique.

*L'activité sportive doit être conçue de manière à être bien vécue par tous les participants.*

## Du sport, oui, mais pas trop

Malgré tout ce qu'il peut apporter sur le plan de l'équilibre et de la construction de la personnalité, le sport comporte aussi des risques. L'abus de sport peut se révéler aussi néfaste que la consommation de substances psychoactives. Des défaites ou déceptions à répétition ébranlent la confiance en soi, et des performances insuffisantes sont génératrices de stress, elles sont déstabilisantes et favorisent le sentiment d'insuffisance.

*Le sport doit véhiculer des valeurs positives comme le sentiment d'appartenance à une collectivité, la responsabilité et le fair-play.*

■ Pour plus de précisions, nous vous invitons à lire l'article suivant, paru (en allemand) dans la Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport: BASPO, BAG, SFA et al. (2004): Fakten zur Bedeutung des Sports zur Suchtprävention, insbesondere im Jugendalter. Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht. Revue suisse de médecine et de traumatologie du sport, 52. Jg, 2, pages 86 à 96.

Photos: Keystone/Martin Ruetschi



# SWITCHER SPORT

Let's play fair!

 **swiss** olympic  
official supplier



Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Envoyez à: Switcher SA, "Switcher Sport",  
Petit-Flon 29, 1052 Le Mont ou directement  
sur [switcher.net](http://switcher.net)

## Commandez maintenant

Votre catalogue Switcher Sport  
avec un bon cadeau:

"When fashion means respect"

**SWITCHER®**  
  
[switcher.com](http://switcher.com)