

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 1

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: 13.04.2026

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

Chères lectrices, Chers lecteurs

Comment évoluent les habitudes des jeunes Suisses en matière d'activité physique? Selon les enquêtes scientifiques, il n'y a pas eu de franche détérioration du comportement cette dernière décennie (cf. article page 8) même si un nouveau phénomène se confirme: la tendance, légère mais inexorable, à une polarisation et à la création d'une société à deux vitesses dans le domaine du sport aussi. En effet, les jeunes qui pratiquent une activité physique quotidienne sont en augmentation, tout comme ceux qui en pratiquent moins de deux ou trois fois par semaine.

Le fossé se creuse donc entre jeunes sportifs et jeunes sédentaires. A preuve: c'est surtout la jeune population portée naturellement vers la pratique régulière du sport qui apprécie et profite, notamment, des offres Jeunesse + Sport transmises par les sociétés sportives. Les activités proposées ne semblent guère convaincre les inactifs, qui préfèrent consacrer leur temps libre à des loisirs exempts d'effort physique.

La cote d'alerte n'est pas encore atteinte. Toutefois, si ce phénomène devait se confirmer ces prochaines années, il pourrait avoir des répercussions relativement graves au niveau de la santé publique. Simple à formuler, la solution est toutefois plus difficile à réaliser: introduire dans les horaires scolaires un moment quotidien dédié à l'activité physique et au sport. Certes, cette «revendication» présuppose certains changements au niveau des structures et des mécanismes de fonctionnement scolaires. Mais l'exemple de l'école élémentaire de Frauenfeld, décrit à la page 12, confirme qu'une telle vision, si elle est partagée par la direction et le personnel enseignant, peut devenir réalité sans surcharger pour autant la grille horaire.

Les bénéfices d'une activité physique quotidienne sont confirmés au plan scientifique (cf. page 10). Dans ce contexte, il nous importe de mettre en avant un aspect encore trop peu valorisé: l'exercice physique régulier influence positivement les capacités d'apprentissage, car il stimule l'irrigation du cerveau et les liaisons synaptiques neuronales, augmente la capacité de concentration, améliore la résistance à une charge de travail élevée, ainsi que la capacité à gérer les conflits interpersonnels. En d'autres termes, le temps consacré à une activité physique quotidienne n'est pas perdu, mais influence positivement les capacités cognitives tout en constituant un bienfait pour la santé. Espérons que les activités prévues durant l'Année internationale du sport et de l'éducation physique qui vient d'être inaugurée aident à remettre au goût du jour une ancienne recommandation qui a fait ses preuves: il est bon de faire un peu d'exercice chaque jour.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch



Photo: feel your body gmbh



14



16



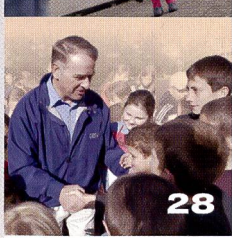
23



24



26



28



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Bouger au quotidien

Différentes études l'ont démontré: deux tiers des Suisses ne bougent pas assez.

Et les jeunes sont directement touchés par cette sédentarité aux effets pervers. Ce numéro plonge dans la problématique pour en développer plusieurs aspects. Il présente des projets et campagnes destinés à promouvoir le mouvement et le sport dans le cadre de l'école, de la famille et des loisirs. Issus d'initiatives personnelles ou chapeautés par l'Etat, ces projets sont le reflet d'une prise de conscience salutaire.

- 6 Ouverture
- 8 Activité physique quotidienne – Déjà transpiré aujourd'hui?
Nicola Bignasca
- 12 Leçon de sport journalière – Réveil en fanfare!
Roland Gautschi
- 14 Apprentissage en mouvement – Cellules grises sens dessus dessous
Roland Gautschi
- 16 Pas de diète mais plus d'exercice – Obésité infantile sous la loupe
Lorenza Leonardi
- 19 «Rope Skipping» et «Burzelbaum» – Et que ça saute!
- 21 Année internationale du sport et de l'éducation physique 2005 – Idées suisses
- 23 L'école bouge – Des fourmis dans les jambes
- 24 Ma journée en mouvement – Tout est prétexte à jouer
- 26 Education physique à l'école – Mouvements au compte-gouttes
Walter Mengisen
- 28 A l'ombre d'un grand rêve – Entretien avec Adolf Ogi
- 30 Inactivité en chiffres – Beaucoup de spectateurs, moins d'acteurs
Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm
- 32 Ca commence à bouger – Ou quand la respiration des Suisses s'accélère
Brian Martin

Tout pour la course d'orientation.



PostFinance encourage la course d'orientation suisse et s'engage aux côtés de l'équipe nationale dans le projet scolaire sCOOL.

www.postfinance.ch

Une adresse pour votre argent.

PostFinance

LA POSTE 

«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

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française
Lorenza Leonardi (lle), rédaction italienne
Roland Gautschi (gau), rédaction allemande

Photographe

Daniel Käsermann (dk)

Traducteurs

Dominique Müller, Nicole Buchser, Nathalie Deville, Evelyne Carrel, Marianne Gattiker, Christian Marro, Alain Müller, Camille Lovichi, Valérie Vittoz

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 prépresse

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

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86,
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 42.- (Suisse),
€ 36.- (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

Edition en français: 3184 exemplaires
Edition en allemand: 10 233 exemplaires
Edition en italien: 1515 exemplaires
ISSN 1422-7878

Séries



36 **Interdisciplinarité (1) – Parler du dopage en cours**
Janina Sakobielski

42 **Alimentation (1) – Recettes du Livre de la jungle**
Stephan Fischer

Rubriques permanentes



34 **bpa – Rencontre avec la nouvelle directrice**

38 **Footbag – Pieds agiles, cœur solide**
Véronique Keim

47 **mobileclub**

49 **Parutions nouvelles**

51 **Vitrine – L'OFSPO a un nouveau directeur**

53 **Vitrine – «mobile» plus pratique / Carte blanche**

57 **Vitrine – Promotion de l'activité physique**

58 **Vitrine – Avant-première**

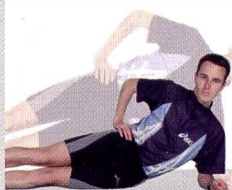


Cahiers pratiques

Stabilisation et renforcement

Le renforcement musculaire est l'une des composantes essentielles de la performance sportive. Entraîneurs, enseignants mais aussi néophytes trouveront dans ce cahier pratique la matière pour composer ou étoffer leurs séances. Réimpression d'un grand classique!

Stephan Meyer, Roland Gautschi



Unihockey

L'unihockey a le vent en poupe. En apparence simple, cette discipline exige d'excellentes habiletés techniques, un sens tactique affûté et une condition physique à toute épreuve.

Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralf Hunziker



Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch

www.ofspo.ch

www.svss.ch