

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: 3

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: 11.04.2026

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

Chères lectrices,
chers lecteurs,

Quelle proportion d'élèves apprend à nager pendant la scolarité obligatoire? Faute de statistiques officielles, nous devons nous contenter d'une enquête personnelle, non représentative. Nos recherches «maison» ont porté sur deux écoles, avec le résultat suivant: 75 % des élèves de dernière année d'école obligatoire sont capables faire au moins une traversée de bassin sans problème.

Situées dans des cantons différents, ces deux écoles comptent à peu près le même nombre d'élèves. Elles se distinguent toutefois par un détail qui change tout: l'une dispose d'une piscine où tous les élèves des environs apprennent à nager depuis quinze ans; l'autre peut profiter d'un magnifique établissement scolaire doté de trois salles... mais d'aucune piscine. Résultat: 50 % des élèves y déclarent ne pas savoir nager.

Tous les élèves savent nager dans l'école dotée d'une piscine, la moitié seulement dans celle qui n'en a pas. Cet écart est confirmé par des statistiques plus sérieuses, et surtout plus représentatives, réalisées en Allemagne: un quart de la population âgée de plus de 14 ans déclare ne pas savoir nager ou mal nager. Le plus inquiétant est la faible proportion (66 %) de nageurs parmi les 6-18 ans, soit moins que la moyenne de la population.

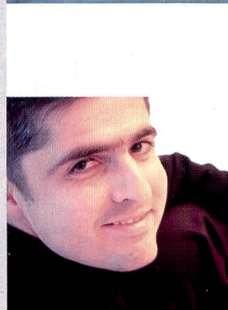
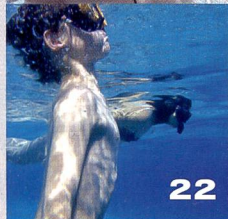
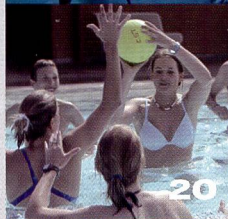
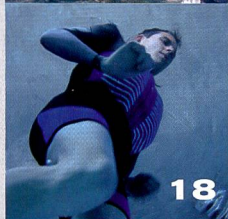
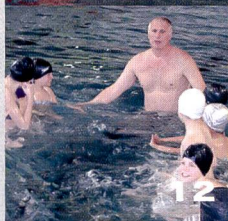
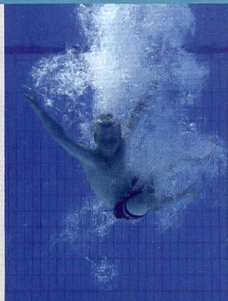
Les chiffres montrent sans équivoque l'importance d'une piscine scolaire et de cours de natation à l'école. Des estimations tout à fait fiables nous ont été fournies par swimsports.ch: entre 50 et 70 % des élèves ne bénéficient que de dix leçons en piscine par année scolaire. Seuls 20 à 30 % des enfants suivent un cours de natation hebdomadaire. La tendance est malheureusement à la baisse pour cause de réduction du nombre de leçons consacrées à l'éducation physique et suite à la fermeture de piscines faute des fonds pour en assurer l'entretien et la réparation. Quant à la transformation de piscines en parcs de loisirs aquatiques, elle ne contribue certainement pas à promouvoir cette discipline sportive.

A défaut de cours de natation systématiques à l'école, il faut recourir à des cours privés. Mais les infrastructures insuffisantes ne permettent pas de les organiser de manière uniforme sur tout le territoire. Or, si on n'apprend pas à nager avant 18 ans, on a peu de chances d'acquérir cette compétence plus tard. Et pourtant, un adulte qui ne sait pas nager non seulement se prive d'une activité physique très saine et accessible jusqu'à un âge avancé, mais il s'expose aussi à un risque accru de noyade, sans compter qu'il sera incapable de venir au secours d'une personne en difficulté dans l'eau.

Nous vous souhaitons un bel été agrémenté de longues baignades.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Photo: Daniel Käsermann



Eau

Les activités aquatiques – natation, plongeon, natation synchronisée, water-polo, canoë, voile, surf, etc. – offrent un champ d'entraînement quasi infini. Mais l'eau a d'autres ressources. Ses vertus thérapeutiques et relaxantes sont connues depuis la nuit des temps. Et que dire de ses applications dans le domaine du sport de performance?

- 6 **Ouverture**
- 8 **La planète bleue – Eclats de vie**
Peter Wüthrich
- 10 **Apprentissage – Avis de tempête**
Nicola Bignasca
- 12 **Qualité de l'enseignement – Ecoles de natation sous la loupe**
Nicola Bignasca, Janina Sakobielski
- 14 **Nouvelle orientation – Je m'immerge, donc je nage**
Roland Gautschi
- 18 **Endurance – Viktor Röthlin les pieds dans l'eau**
Roland Gautschi
- 20 **Sports d'équipe – Mouiller son maillot... autrement!**
Matthias Brunner
- 22 **Activités originales – Kaléidoscope aquatique**
Janina Sakobielski
- 30 **Fitness et bien-être – Les nouvelles fontaines de jeunesse**
Janina Sakobielski
- 34 **Accidents – Drame en eaux troubles**
René Mathys, Regula Stöcklin

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch
www.baspo.ch
www.svss.ch



**Partenaire officiel
jusqu'au dernier kilomètre.**

Nouveau! Que vous soyez un sportif professionnel ou pratiquiez régulièrement un sport: Isostar HYDRATE & PERFORM agit avant, pendant et après la performance !

Isostar HYDRATE & PERFORM, qui a été testé scientifiquement auprès de sportives et sportifs de tous niveaux, augmente la performance de 19%*. Grâce à sa composition isotonique, le produit remplace rapidement les liquides perdus, rétablit votre équilibre hydrique et vous fournit l'énergie nécessaire. Isostar HYDRATE & PERFORM restaure les réserves en énergie des muscles fortement sollicités et vous aide à atteindre des objectifs toujours plus hauts !

www.isostar.ch

isostar go far.



*Scientific Study, IRMS. 2004

«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 (OFSP), représenté par Matthias Remund, 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 Sacino (lle), rédaction italienne
Roland Gautschi (gau), rédaction allemande

Photographe

Daniel Käsermann (dk)

Traducteurs

Dominique Müller, Nicole Buchser, Nathalie Deville, Marianne Gattiker, Alain Müller, Yves Jeannotaz, Valérie Vittoz, CB Service

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 préresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,
8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)44 788 25 78,
Fax: ++41 (0)1788 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)

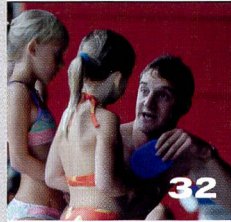
Reproduction

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



32 **Interdisciplinarité (2) – Dans le bain avec Archimède**

38 **Alimentation (3) – Le plein de sucres sur le terrain**
Véronique Keim

Rubriques permanentes

36 **Dopage – Retour à la case transfusion**
Bernhard Rentsch

40 **Campagne SUVA – Les civières au chômage**
Bernhard Rentsch

43 **mobileclub**

45 **Parutions nouvelles**

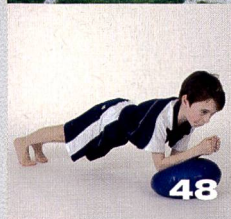
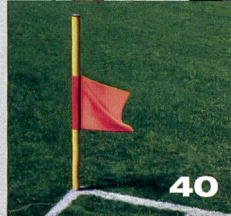
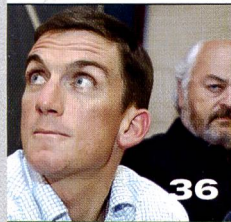
47 **Vitrine**

48 **Entraînement – Le coussin qui réveille**

51 **Vitrine / Carte blanche**

53 **Vitrine**

54 **Avant-première**

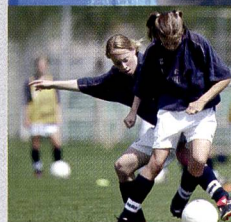


Cahiers pratiques

Nager

La crainte de l'eau est le premier frein à l'apprentissage. L'accoutumance commence par les exercices d'immersion. Car qui ose mettre la tête sous l'eau est prêt à se laisser flotter en toute confiance.

Michael Bissig, Roland Gautschi



Entraînement intermittent

Chaque discipline sportive requiert une bonne base d'endurance générale, mais aussi et surtout une endurance spécifique. Et cette composante ne s'entraîne pas en alignant des tours de terrain. Ce cahier pratique présente des unités d'entraînement courtes et intensives qui répondent au profil d'exigences de divers sports.

Ralph Hunziker