

**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:** 4

## 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,

L'impérieux besoin de bouger qui caractérise l'enfance fait souvent place à une apathie physique durant l'adolescence. En effet, la phase durant laquelle nous pratiquons le moins d'activités physiques et sportives coïncide généralement avec l'adolescence et, plus précisément, avec la période située entre 17 et 20 ans.

Le premier sondage représentatif de Jeunesse+Sport confirme bien ce phénomène. Le pourcentage des 17–20 ans qui se dépensent moins d'une demi-heure par semaine et qu'on peut donc taxer d'inactifs est supérieur à celui des adultes correspondant au même profil: 36 % contre 30,7 % (voir l'article en page 16). Cette tendance négative est confirmée par l'enquête SMASH 02: au cours des quinze dernières années, l'inactivité physique a gagné du terrain chez les adolescents.

Manque de temps, activités scolaires et professionnelles très prenantes, entourage non sportif, voilà quelques-unes des raisons avancées par les ados pour justifier leur apathie motrice. Des raisons qui se justifient, d'autant qu'à cet âge les intérêts se diversifient. Activité de prédilection des enfants, le sport n'est plus à l'adolescence qu'un loisir parmi d'autres. Peut-être devrions-nous, nous aussi, relativiser la signification des statistiques et admettre que, si les adolescents sont moins actifs physiquement, ils s'impliquent dans le sport animés par de nouvelles motivations: besoin d'instaurer un rapport équilibré avec son propre corps et d'affirmer son identité au sein du groupe, désir d'assumer de nouvelles responsabilités et de faire la preuve de ses compétences. Autant de raisons qui témoignent de la confiance en eux que les adolescents recherchent dans l'activité sportive.

Le sport scolaire et le sport associatifs sont deux champs d'expérimentation importants pour les adolescents. Le corps, la santé, le bien-être psychique et physique, les contacts sociaux deviennent des éléments essentiels dans leur existence et donc dans leur pratique sportive. C'est à eux que s'adresse le cahier pratique «Jeunes au top!», encarté dans ce numéro. Dans cette annexe, ils trouveront plein de réponses à des questions qu'ils se sont sûrement déjà posées: quelle est l'activité sportive qui correspond le mieux à ma personnalité? Comment équilibrer travail/études et sport? Comment gérer les problèmes psychosomatiques (maux de dos, migraines)?

L'adolescence est une période pleine de paradoxes. Alors ne laissons pas l'apathie physique occulter les valeurs positives que les jeunes véhiculent avec un si bel enthousiasme, y compris dans le sport.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

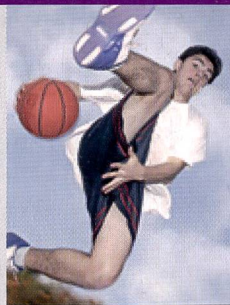
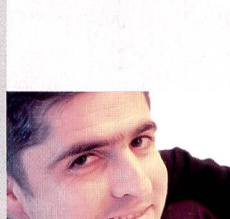
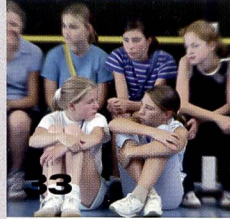
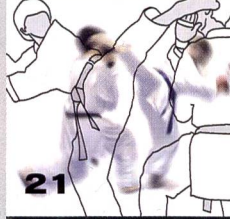
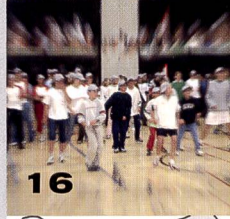


Photo: Daniel Käsemann



## Adolescence

A la fois rebelles et terriblement enthousiastes lorsque la cause les touche, récalcitrants parfois, solidaires souvent, les adolescents représentent un défi permanent pour les maîtres de sport et les entraîneurs.

«mobile» fait le point sur les étapes des développements psychologiques et biologiques ainsi que sur les différentes méthodes didactiques propres à cette période.

- 6 **Ouverture**
- 8 **Entre conformisme et rébellion – A la conquête de nouveaux espaces**  
*Stefan Valkanover*
- 12 **Un monde de paradoxes – Santé et activité physique des jeunes Suisses**  
*Véronique Keim*
- 14 **Alerte rouge chez les ados – Interview du professeur Pierre-André Michaud**  
*Marcel Favre*
- 16 **Plus d'un demi-million de jeunes en piste – Participation aux cours J+S**  
*Doris Wiegand, Nicola Bignasca*
- 21 **Dossier – Aspects biologiques du sport et incidences sur l'entraînement et l'enseignement des jeunes**  
*Lukas Zahner, Roland Gautschi*
- 33 **Image – Eviter les amalgames**  
*Marcel Favre*
- 35 **Enseignement – Aux racines de la démotivation**  
*Peter Moor*

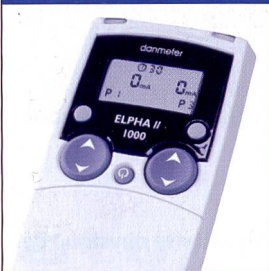
## Pour plus de détails

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)  
[www.svss.ch](http://www.svss.ch)

Innovateur dans la stimulation musculaire et le traitement de la douleur.

# Faire fonctionner les muscles!

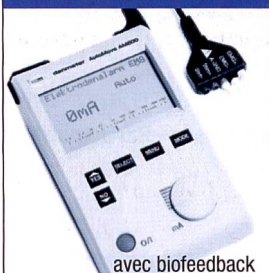
## TENS – FES/NMS



Des conditions de location/de vente attrayantes

En tant qu'entreprise de distribution faisant partie des leaders du marché dans le secteur de l'électrostimulation, la Parsenn-Produkte AG propose des solutions de systèmes complets pour tous les domaines médicaux spécialisés. Les produits innovateurs et faciles à utiliser pour

## STIMULATION MUSCULAIRE



- la récupération neurologique
- le traitement de la douleur (TENS)
- le traitement de l'incontinence
- la stimulation musculaire (FES/NMS)

## ACCESSOIRES



ont fait leur preuve comme alternatives complémentaires à différentes formes thérapeutiques. Tous les produits sont en permanence adaptés et perfectionnés et correspondent ainsi à l'état actuel de la technique médicale. Un service complet avec des conditions de vente et de location, des cours de formation et des conseils comprend également des accessoires tels p.ex. électrodes, gel de contact etc.

## TALON D'INFORMATION

### Nous souhaitons

une documentation détaillée

Nous sommes intéressés en particulier par:

\_\_\_\_\_

Être appelés au numéro suivant:

Expéditeur: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Responsable: \_\_\_\_\_

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte, 7240 Küblis  
Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39  
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch



mobile 2005

# Entorse? Contusion? Claquage?



## Olfen Patch® Le patch contre-douleurs de Mepha

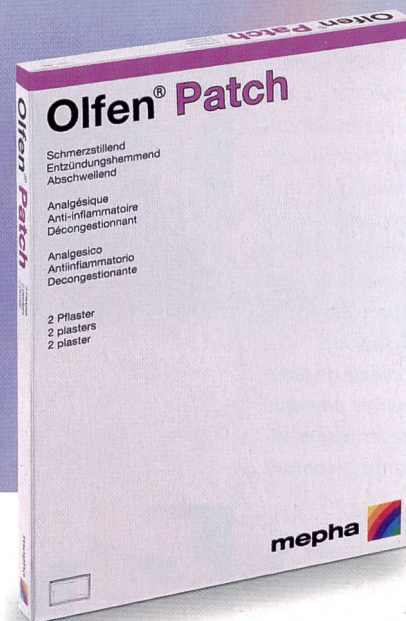
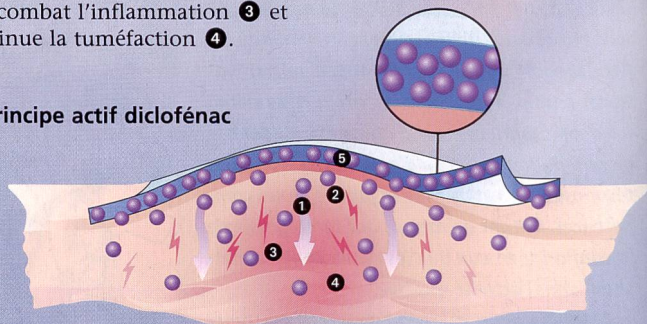
### Agit là où cela fait mal...

Olfen Patch® agit contre les douleurs et inflammations. Après que le patch contre-douleurs est collé sur la peau, le principe actif diclofénac ① pénètre dans le tissu douloureux. Il y atténue les douleurs ②, combat l'inflammation ③ et diminue la tuméfaction ④.

### ... durablement.

Olfen Patch® libère continuellement son principe actif à partir de sa couche dépôt ⑤ dans le tissu douloureux. Jusqu'à 12 heures.

### ● Principe actif diclofénac



- > Soulage la douleur
- > Anti-inflammatoire
- > Décongestionnant
- > Rafraîchit agréablement

Ceci est un médicament.  
Veuillez consulter  
la notice d'emballage.  
En vente en pharmacie.

«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 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 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)44 788 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)

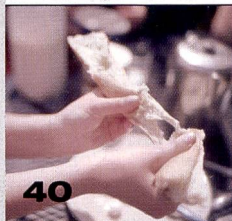
#### Reproduction

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



### 40 Alimentation – Gros efforts, petites portions

Véronique Keim

### 46 Enseignement interdisciplinaire (3) – Des chiffres et des sauts

Stephan Fischer

## Rubriques permanentes



### 36 bpa – Pour l'amour du risque

René Mathys

### 39 mobileclub

### 43 Parutions nouvelles

### 45 La Suisse bouge – Commune en effervescence

Katia Brin

### 48 Nouveau projet de l'ASEP – «Bouger pour mieux apprendre»

Janina Sakobielski



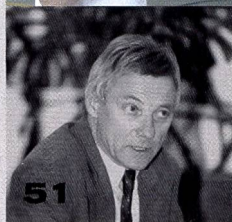
### 50 Vitrine

### 51 Départ de Kurt Egger – Tournant historique

Arturo Hotz

### 52 Bienvenue dans la «blogosphère» / Carte blanche

### 54 Avant-première



## Cahiers pratiques

### Tchoukball

Le tchoukball connaît un développement réjouissant en Suisse, tant dans les clubs qu'à l'école. Son succès auprès des jeunes dépend des premières expériences de jeu. Ce cahier pratique montre la voie à suivre.

Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



## Jeunes au top!

Beaucoup de jeunes ne bougent plus assez. Avec des conséquences graves pour la santé: surpoids, maux de tête et stress par exemple. Plonge dans ce cahier pratique. Une véritable mine d'idées pour tous les jours.

Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker

