

**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:** 6  
  
**Rubrik:** Vitrine

### **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**

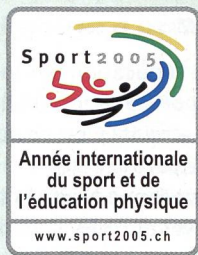
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

Projet «l'école bouge»

## 1 400 classes ont joué le jeu



L'Année internationale du sport et de l'éducation physique touche à sa fin. Dans le monde entier, elle a donné lieu à toutes sortes de projets, programmes et manifestations. La Suisse aussi s'est mise en quatre pour faire bouger petits et grands.

A l'échelon national, la campagne «l'école bouge» a beaucoup fait parler d'elle. Durant sept semaines, près de 1400 classes ont fait au moins 20 minutes d'exercice physique par jour en plus des leçons d'édu-

cation physique. Ce résultat est d'autant plus réjouissant que 82 % de ces classes ont l'intention de continuer à cultiver cette bonne habitude!

Vu ce succès, la campagne sera reconduite l'année prochaine – au même titre que «la Suisse bouge» axée, elle, sur l'ensemble de la population. Durant la semaine de lancement, du 6 au 14 mai 2006, des communes aussi nombreuses que possible proposeront à leurs habitants un choix d'activités physiques accessibles à tous.

Comme on le voit avec ces rééditions, les deux campagnes nationales s'inscrivent dans la durée, conformément à l'objectif de l'Année du sport. Le message «Pour vivre mieux, bougez plus!» mérite en effet d'être diffusé bien au-delà du 31 décembre 2005...

Pour sa part, «mobile» va contribuer à la promotion de l'activité physique quotidienne en consacrant un deuxième «mobileplus» à ce sujet au début de l'année prochaine. Ce numéro comprendra un compte-rendu détaillé de la campagne «l'école bouge» et présentera beaucoup d'exemples d'activités pratiquées par les classes durant l'année. Avis aux amateurs: ce sont de précieux tuyaux – à ne pas manquer!

› [www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch)

Swiss Olympic

## Les Jeux d'hiver à la maison

Parallèlement aux Jeux Olympiques de Turin, la population suisse vivra aussi ses propres jeux en Suisse, du 10 au 26 février 2006. Swiss Olympic et les Swiss Olympic Leading Partners (Adecco/AMAG/CIBA Vision/Rivella/UBS/Zurich) invitent les sportifs, jeunes et moins jeunes, à participer aux festivités dans l'un des Swiss Olympic Parks.

Cinq centres accueilleront les compétitions: Davos, Engelberg, Kandertegg, Morgins et Sion. Des équipes de quatre peuvent briguer des médailles et des prix attrayants selon la devise «Go 4 the Trophy!». Trois catégories sont au programme: 4 friends (clubs, entreprises, sportifs amateurs), 4 families (2 adultes/2 enfants) et 4 schools (différentes tranches d'âge). Les disciplines? Raquette à neige, ski/snowboard, ski de fond et patinage de vitesse!

Le nombre de participants est limité. Inscrivez-vous donc sans tarder via le site Internet de Swiss Olympic. Et n'oubliez pas: même ceux qui ne veulent pas participer activement sont les bienvenus, car des démonstrations, des personnalités, des interviews et d'innombrables animations feront de cet événement hivernal un moment exceptionnel!

› [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

Questions de sport

## La performance sous toutes ses coutures

Le numéro 3 de la revue de l'Institut des Sciences du Sport et de l'Education physique (ISSEP) de Lausanne questionne le sens du concept, parfois malmené, de performance. De nombreux spécialistes issus de divers horizons exposent ses multiples facettes. Quelles sont les limites et les finalités de la performance en éducation physique? Quels facteurs bioénergétiques la sous-tendent? Existe-il un plafond à la progression? Trois questions parmi tant d'autres qui lèvent peu à peu le voile sur ce concept qui continue de fasciner chercheurs, sportifs et entraîneurs.

› [www.unil.ch/issep/](http://www.unil.ch/issep/)

Option complémentaire sport

## Le dopage, ça commence où?

Le 2 septembre dernier, l'association suisse des enseignants de sport des écoles secondaires supérieures (VSMS) a accueilli une trentaine de personnes à Macolin pour une journée de perfectionnement consacrée au dopage. Les quatre conférenciers invités ont montré aux participants dans quelle mesure la question du dopage intéresse les élèves qui choisissent l'option complémentaire sport.

Matthias Kamber, d'abord, a présenté une rétrospective de la lutte antidopage de ces 50 dernières années. Les participants ont pu ensuite rafraîchir leurs connaissances théoriques sur l'amélioration de la performance et ses limites. Dani Alge et Marco Beeler ont présenté une série d'exercices sur le thème «découvrir et repousser ses limites», exercices que les participants ont expérimentés avec grand intérêt.

Y a-t-il un «parcours-type» de l'athlète dopé? Peut-on établir des parallèles avec nos comportements ordinaires dans la vie quotidienne? Quand succombons-nous à la tentation du moindre effort? Ces questions et d'autres encore ont servi d'outils de sensibilisation et d'amorce à la réflexion. L'après-midi a été consacré à la présentation des outils d'information et d'enseignement proposés par la Commission technique de lutte contre le dopage. Outils que les participants ont pu essayer dans le cadre d'un exercice pratique qui consistait à développer des arguments pour ou contre la légalisation du dopage. Cette journée a aussi permis aux enseignants d'échanger leurs expériences et de récolter de nouvelles idées pour leurs leçons.

› [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)



«Connaître ses limites»: Suis-je capable, sur une courte distance, d'égaliser la performance réalisée par un marathonien en deux heures?

Ecoles canadiennes

### 20 minutes par jour

L'Ontario Physical and Health Education Association (Ophea) lance cette année l'initiative «Daily Physical Activity initiative» (DPA) afin d'introduire 20 minutes quotidienne d'activité physique dans les écoles primaires et secondaires de tout le pays. Les auteurs de ce projet soutiennent – en se basant sur un rapport publié en 1992 par la Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance – que la capacité d'apprentissage des enfants ainsi que sa qualité augmentent ainsi de façon considérable. «Les enfants actifs sont moins touchés par le stress ou l'agressivité, ils font preuve d'un comportement positif face à l'autorité scolaire et jouent plus volontiers avec leurs camarades.» Pour aider les établissements scolaires intéressés à insérer le DPA dans leur programme, l'Ophea propose des ateliers spécifiques durant lesquels les enseignants, membres des commissions scolaires et les directions des établissements peuvent exprimer leurs exigences dans ce domaine. Cette démarche n'est pas sans rappeler notre projet national «l'école bouge»...

› [www.ophea.net](http://www.ophea.net)

Association Européenne d'Education Physique

### Compétences des enseignants en point de mire

Le 16<sup>e</sup> Forum Européen de l'EUPEA (Association Européenne d'Education Physique) a tenu ses assises à Trieste, les 21 et 22 octobre 2005. Les travaux ont porté sur les aménagements du questionnaire servant à définir le «profil d'un jeune physiquement bien éduqué». La collaboration avec l'AEHESIS – projet européen qui vise à définir les compétences des enseignants d'éducation physique à partir des contenus des formations universitaires – permettra de tisser un lien entre la réalité du terrain défini par l'étude de l'EUPEA et les formations des enseignants d'éducation physique. D'autre part, le partage de «bonnes pratiques» au plan pédagogique, managériale, politique, fait l'objet d'échanges entre les représentants des associations. Les contacts avec les autorités politiques et sanitaires seront privilégiés durant l'année à venir.

Le Forum a été associé au Meeting international «Abilità diverse – i giovani e la vita». Cette rencontre, avec plus de quatre cents jeunes étudiants de Trieste, a été l'occasion de présenter les situations des personnes à besoins spécifiques dans différents pays. La présence de sportifs handicapés, de pionniers de l'éducation physique et des autorités politiques de la province et de la ville ont permis de rappeler que quelles que soient les difficultés, il existe toujours une possibilité d'apprentissage moyennant des aménagements spécifiques.

Le lien avec l'éducation physique a été établi en présentant un modèle en boucle partant de l'individu, passant par l'environnement, les tâches à réaliser, les besoins, la volonté politique, les moyens mis en œuvre pour retourner à l'individu et à aux droits à l'apprentissage. Rose-Marie Repond, de l'ASEP, a été reconduite dans ses fonctions de présidente de l'Association européenne d'éducation physique.

› [www.eupea.com](http://www.eupea.com)

Année européenne de l'éducation par le sport

### Qu'est-ce qui a changé?

2004 était l'Année européenne de l'éducation par le sport. Son objectif principal – promouvoir le sport comme outil d'éducation et d'intégration sociale – a-t-il été atteint? C'est ce que nous révèle le rapport d'évaluation externe paru cet été.

Petit rappel: la Commission européenne avait choisi d'apporter un soutien financier aux initiatives qui relevaient d'un intérêt communautaire et de communiquer autour de l'éducation par le sport, à l'occasion de cette Année Européenne 2004. L'action, dotée d'un budget de 12,3 millions d'euros, concernait 28 pays – les 25 États membres et trois pays de l'AELE, la Norvège, le Liechtenstein et l'Islande.

### Floraison de projets

L'AEES a rencontré un grand succès en suscitant la candidature de 1643 projets dans le cadre de son appel à propositions. En outre, une campagne d'information sur les valeurs éducatives du sport, une trentaine de cérémonies et une présence lors d'une douzaine de manifestations internationales (Euro 2004 et JO notamment) ont ponctué l'année. L'action a favorisé de nouveaux partenariats entre institutions éducatives et organisations sportives. Elle a aussi contribué à une plus grande reconnaissance des valeurs éducatives du sport.

En revanche, d'autres effets sont restés plus limités. Il s'agit des effets en matière de promotion du sport comme vecteur d'intégration sociale des personnes défavorisées, de promotion d'un meilleur équilibre entre les activités intellectuelles et physiques durant la vie scolaire, de la contribution positive du volontariat, ou encore de la mobilité des élèves.

### Potentiel à exploiter

L'action a constitué une première expérience communautaire dans le domaine de l'éducation par le sport. Le développement des réseaux et des partenariats, la participation à des projets communautaires, les échanges de bonnes pratiques et le renforcement du lien entre la Commission européenne et les acteurs de chaque pays ont constitué des points très positifs et ont répondu aux attentes.

Globalement, l'action mise en œuvre par la Commission européenne, bien qu'améliorable, a atteint ses objectifs prioritaires, prouvant ainsi son efficacité. En revanche, les ressources humaines étaient insuffisantes et la programmation trop tardive, ce qui a entraîné des difficultés de mise en œuvre. De meilleures prévisions dans ces deux domaines auraient renforcé les effets de l'AEES.

› [www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int)

Education physique en France

### Un patrimoine à préserver

Les membres de l'EUPEA sont tous actifs dans leur pays. Dans cette rubrique, nous présentons brièvement une action particulière du mois de novembre 2005 en France. Le Syndicat National d'Education Physique a lancé l'«Appel de Paris», en conclusion au Forum qui a réuni 1200 participants pendant trois jours. Un forum «social» qui se voulait lieu de manifestation et de débat, pour réfléchir à l'éducation physique, sportive et artistique comme «patrimoine de l'humanité». L'occasion d'échanger des idées aussi bien sur les pratiques que sur les questions politiques. Le philosophe D. Kamboudcher a rappelé la nécessité de privilégier l'action d'un «maître», définissant l'essentiel parmi les milliers de choses à apprendre et proposant le nécessaire pour participer au développement des comportements. Les échanges de bonnes pratiques, les réflexions sur les programmes ont mobilisé les participants. Les représentants de l'UNESCO, du CIEEPS et l'EUPEA et des collègues étrangers ont donné le caractère international à cette manifestation parfaitement organisée.

› [www.snepfsu.net/forum](http://www.snepfsu.net/forum)

mobileclub

### Voyage d'étude en Chine

Le mobileclub organise – en collaboration avec l'agence spécialisée «Voyage et Culture» de Zurich – un voyage d'étude en Chine. Les premiers contacts étant établis avec les personnes intéressées, il s'agit dès lors de passer à la phase de concrétisation et à la planification détaillée du voyage. «Sur les traces du sport en Chine» emmènera les participants au sein d'une civilisation fascinante. Pékin se révélera bientôt au monde entier sous un autre jour et restera à coup sûr au cœur de l'intérêt international dans les années à venir.

Le voyage se déroulera du 7 au 21 avril 2007. Les voyageurs découvriront les différentes facettes du monde sportif chinois: l'éducation par le sport – des petits enfants jusqu'aux sportifs de pointe –, le sport de masse et le sport santé. Sans oublier bien sûr les préparatifs pour les Jeux Olympiques de 2008. Le programme détaillé prendra également en compte les idées et désirs individuels des participants. Le coût du total du voyage s'élève à 6000 francs suisses environ. Les données précises seront communiquées dès la clôture des inscriptions définitives.

Nous attendons vos pré-inscriptions jusqu'à fin avril 2006, sans engagement définitif. Nous prendrons alors contact avec vous pour de plus amples informations. Les inscriptions définitives sont prévues pour le printemps 2006. Contact: responsable du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail: [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch). Le nombre de places étant limité, c'est l'ordre d'arrivée des inscriptions qui sera prise en compte.

### 59 pages... Une seule aurait suffi!

Chers lecteurs, «et ensuite la journée est finie!» est un leitmotiv que la Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse, organe de consultation du Conseil Fédéral, a choisi pour améliorer l'occupation du temps libre de nos enfants. Une vingtaine d'experts, de différents domaines, ont pondu un rapport de 59 pages, je dis bien 59, riches de bons mots et qui a coûté quelques hectares de forêt. Courageusement, il affirme que «même si beaucoup d'adultes ne veulent pas s'en rendre compte, l'ennui et les heures passées inutilement ont elles aussi une valeur pédagogique, comme le sport et la musique». Un clin d'œil courageux au passé, quand les enfants faisaient du sport mais savaient rire, jouer, s'occuper entre eux, sans s'ennuyer. Evitons donc de freiner systématiquement la spontanéité et la créativité d'un enfant en l'obligeant à suivre des schémas, même s'ils sont sportifs, mais laissons-le apprendre à jouer seul... loin de la télévision et des jeux vidéos.

Dans le rapport, on trouve également des suggestions intéressantes pour les communes, appelées à dédier de nouveaux espaces aux enfants, à analyser le potentiel des terrains non cultivables, à promouvoir la sécurité des enfants. Les autorités nationales et cantonales sont quant à elles invitées à prévoir des horaires de travail plus compatibles avec la vie de famille, à promouvoir le développement urbain en éliminant les parkings et en limitant la vitesse à 30 km/h.

Votre moustiquaire sourit sous ses moustaches en reconnaissant que ces déclarations représentent typiquement la diplomatie et le «politiquement correct» suisses. Et si à la place des 59 pages nous n'en proposons qu'une seule, bien concrète, qui s'attaque à quelques dogmes helvétiques comme le travail et le porte-monnaie ou qui chatouille quelques tabous comme l'indépendance personnelle et la mobilité?

Cela vous semble-t-il normal que la semaine scolaire des enfants, trajets et devoirs compris, soit plus longue que la semaine de travail des adultes? Si ce n'est pas le cas, osons imiter d'autres pays en diminuant les horaires scolaires et en augmentant les activités sportives, impliquant parents et enfants dans les activités scolaires (sorties, déplacements à pied sur le modèle du pedibus romand, sport, agriculture).

Cela vous semble-t-il normal que les moniteurs de sport doivent exercer leurs activités pour la plupart gratuitement et en dehors des heures de travail? Si ce n'est pas le cas, osons diminuer leur temps de travail ou alors soulageons-les fiscalement.

Cela vous semble-t-il normal que l'on doive brûler des calories en pratiquant une activité physique, mais qu'on oublie de se déplacer à pied? Alors osons obliger les enfants à se rendre à l'école à pied jusqu'à une certaine distance de l'école, accompagnés par ceux que la

société relègue dans l'inactivité comme les personnes âgées, les chômeurs et les handicapés. Cela vous semble-t-il normal que l'on consomme plus d'essence pour regarder le sport que pour le pratiquer? Obligeons alors les sociétés sportives, en les aidant concrètement, à s'occuper du transport en commun des jeunes sportifs.

Chers amis, voilà quelques propositions concrètes, qui n'ont malheureusement pas trouvé de place dans ces 59 pages.

D'Artagnan



Alimentation

## L'assiette interactive

Qu'est-ce que l'acide eicosapentanoïque? La viande contient-elle aussi des fibres alimentaires? En quoi avons-nous besoin du cholestérol? Quel est le pouvoir édulcorant du lactose? Le CD-ROM «protéines, lipides, glucides, fibres alimentaire, eau et alcool» de la série Didacta répond à ces questions et à bien d'autres encore. Les contenus reposent sur les publications parues dans Tabula, le magazine suisse de l'alimentation ([www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)). Ils ont été complétés par des informations plus approfondies. Sur ce CD se trouvent entre autres des posters et des sets de transparents particulièrement adaptés à l'enseignement scolaire (niveau supérieur, école professionnelle/secondaire), de même qu'à des cours ou des conférences. Mais les informations s'adressent aussi aux consommateurs intéressés par le contenu de leur assiette. Le CD-ROM, bilingue, a pu voir le jour grâce à une subvention accordée par l'Office fédéral de la santé. Avec posters et sets de transparents, il coûte Fr. 22.– (ou Fr.11.–) pour les membres de la Société suisse de nutrition SSN), frais d'envoi et de dossier en sus.

› [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



«Education en mouvement»

## Décollage réussi à Bâle!

Le projet de l'ASEP «Education en mouvement» a officiellement démarré les 11 et 12 novembre derniers au Théâtre de Bâle, en présence de 300 participants enthousiastes. La présence charismatique du réalisateur Royston Maldoon, auteur du documentaire à succès «Rhythm is it!», a ajouté une touche de folie à la manifestation. Sa leçon de démonstration avec une classe, les différents ateliers mis en place et l'évocation de son expérience originale ont donné une dimension et une portée supérieures au message délivré par les organisateurs.

## De l'importance du vécu

Les autres intervenants, comme par exemple Cécile Kramer, pédagogue reconnue du milieu de la danse, ont aussi montré l'importance de la passion et de l'enthousiasme dans la transmission des valeurs attachées au mouvement en général. Des ateliers dédiés à la danse, aux médias, à la culture et naturellement au sport, ont animé la flamme des visiteurs et ouvert la porte à des discussions fructueuses sur l'importance du mouvement au sein même du processus d'apprentissage.

## Place aux actes

En se promenant dans les différents stands, les visiteurs ont pu découvrir des projets déjà en route, tels que «Enfance active» ou des exemples pratiques de promotion du mouvement en classe. De quoi remplir la boîte à idées! Le forum de discussion a permis un échange de vues intéressant entre des représentants du monde politique, culturel et éducatif. Ou comment mettre en pratique, de manière rationnelle, les idées et projets liés à l'éducation en mouvement? En guise de conclusion, Andres Hunziker, responsable de la formation continue au sein de l'ASEP a esquissé quelques solutions simples qui ne demandent qu'à trouver preneurs!

› [www.bildungbrauchtbewegung.ch](http://www.bildungbrauchtbewegung.ch)

Contact: [andres.hunziker@svss.ch](mailto:andres.hunziker@svss.ch)

## Merci à nos partenaires:



La dernière page de couverture, en couleur, est consacrée à Rivella, qui propose en outre des offres intéressantes aux membres du *mobileclub*.



Biokosma propose des offres intéressantes aux membres du *mobileclub*.



VISTA Wellness propose des offres intéressantes aux membres du *mobileclub*.

# Avant-première

## «mobile» 2006 se relooke

Nouvelle année, nouveaux habits: «mobile» présentera dès le numéro 1/06 deux dossiers au lieu d'un, plus ciblés et concis. Ceci pour répondre à la diversité des besoins et des intérêts des lecteurs. La santé et le mouvement tiendront également rubrique dans chaque numéro. Quant à la forme, elle subira aussi un lifting rafraichissant.

Le numéro 1/06 vous proposera entre autres:

### ■ Focus – Les relations du succès

L'escrimeuse Sophie Lamon éclairera, grâce à son parcours, l'importance de la relation athlète-entraîneur. Une relation qui fait la part belle à l'affectivité.

### ■ Dossier – Clubs sportifs sous la loupe

Une étude le confirme: le paysage associatif suisse se porte bien. Mais de nouveaux défis attendent les clubs.

### ■ Face à face – La patte du chorégraphe

Royston Maldoon a connu un succès phénoménal cette année grâce à son film «Rhythm is it!» «mobile» l'a rencontré à Bâle.

## Cahiers pratiques

Renforcement et gymnastique du pied  
Badminton

## mobilePlus

l'école.bouge

«mobile» 1/2006 paraît début février.