

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Sûr et en douceur  
**Autor:** Leister, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995644>

### **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:** 12.04.2026

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

# Sûr et en douceur

**Mouvement** // L'activité physique modérée, sous forme de jeux et d'exercices adaptés, gagne du terrain. Elle attire les personnes peu tentées par les sports traditionnels fortement liés à la performance.

Ellen Leister

► On distingue diverses formes de sport et d'activités physiques: des jeux, susceptibles d'être pratiqués plus modérément en adaptant les règles ou le matériel; des activités douces comme la gymnastique aquatique, la marche, la marche nordique, le yoga, le taiji (taijiquan/taichi) et le qi gong; ou encore diverses offres sur le marché du fitness (aéro-bic «low impact», pilates, etc.). Certaines de ces formes d'activités physiques comme la marche nordique ou la gymnastique aquatique, peuvent constituer des alternatives à l'entraînement de sportifs d'élite, selon leur degré d'intensité.

La limite entre activité physique proprement dite et méthode de relaxation est parfois floue, en particulier pour le yoga, le taiji et le qi gong. Un entraînement devrait toutefois améliorer en premier lieu les facteurs conditionnels, à savoir l'endurance, la force, la mobilité et la coordination.

► Ellen Leister est chargée d'enseignement dans les domaines de l'activité physique, du sport et de la santé à la Haute école fédérale de sport de Macolin.

Contact: [ellen.leister@baspo.admin.ch](mailto:ellen.leister@baspo.admin.ch)

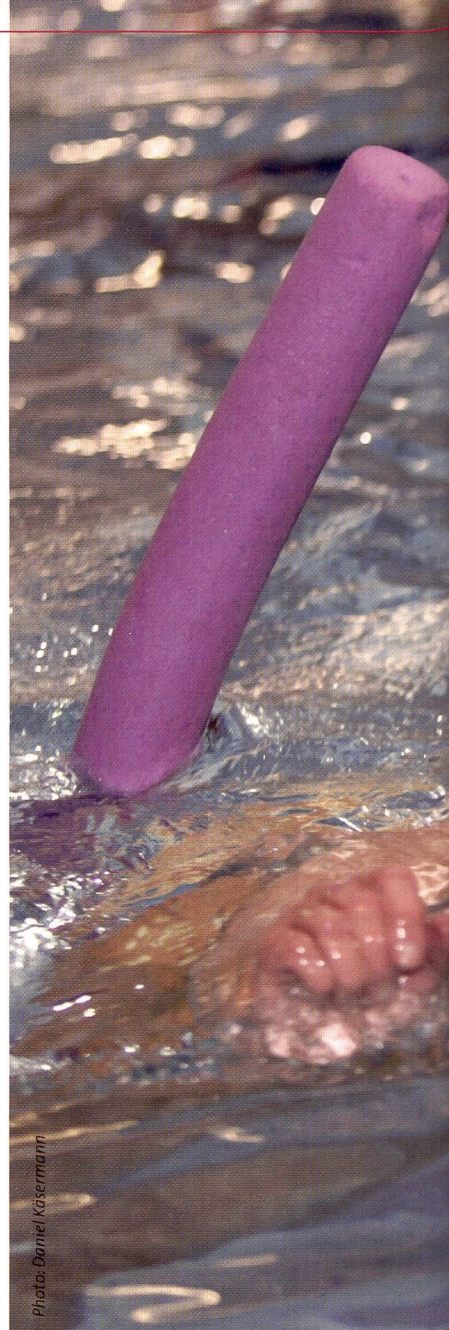


Photo: Daniel Käsemann

## Fitness aquatique

Le «fitness aquatique» est l'appellation générique de diverses formes d'activités physiques dans l'eau, hormis la natation. Les exercices dans l'eau visent à améliorer l'endurance, la force, la mobilité, les aptitudes cognitives et de coordination. Ils sont facilement modulables (intensité, volume) et conviennent donc à tous les niveaux.

► Pour en savoir plus:

«mobile» 3/05;

cahier pratique de «mobile» 5/04

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

[www.aquademie.ch](http://www.aquademie.ch)

[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)

## Nordic walking

La marche nordique, ou nordic walking, sollicite efficacement l'ensemble du corps. L'utilisation correcte des bâtons renforce les muscles de la ceinture scapulaire, des bras et du tronc, et augmente la dépense énergétique totale. Le nordic walking est accessible et peut se pratiquer partout, en toute saison, seul ou en groupe. La difficulté est variable selon le choix du terrain, le type, l'amplitude et la fréquence des enjambées. Divers prestataires de toute la Suisse organisent des cours techniques et des rencontres.

► Pour en savoir plus:

[www.allez-hop.ch](http://www.allez-hop.ch)

[www.swissnordicfitness.info](http://www.swissnordicfitness.info)

[www.nordicfitnesspoint.ch](http://www.nordicfitnesspoint.ch)

[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

[www.vdnwas.ch](http://www.vdnwas.ch)

## Pilates

Le physiothérapeute allemand Joseph Pilates a développé, vers 1920, un système de mouvements et d'exercices qui entraînent le corps de l'intérieur vers l'extérieur. On y combine l'entraînement de l'endurance et de la force, la coordination, les étirements et la concentration. Une attention particulière est portée aux muscles abdominaux profonds et aux petits muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. La méthode Pilates améliore la sensation corporelle et la capacité de concentration, stimule le métabolisme, favorise le bien-être et contribue à réduire les tensions. Elle s'applique aussi bien aux personnes inactives ou peu actives qu'aux sportifs d'élite.

► Pour en savoir plus:

[www.pilates.ch](http://www.pilates.ch)



## Départ

### Six conseils pour commencer

- Pratiquez le sport dans la gaieté. Veillez à doser vos efforts en fonction de vos possibilités.
- Faites de l'exercice tous les jours et un effort plus spécifique deux à trois fois par semaine (fitness, jeu ou sport).
- Portez un équipement – chaussures et vêtements – adapté à l'activité pratiquée. Faites-vous conseiller à l'achat.
- Commencez votre entraînement par un bon échauffement et terminez-le par un retour au calme.
- Tenez compte de conditions telles que le terrain, la météo, le parcours, le facteur temps, etc.
- Consultez un médecin après une longue période d'inactivité, ainsi qu'en cas de doute ou d'indisposition.

La frite à l'eau, bien plus saine que son homonyme à l'huile.

## Taiji et qi gong

Ces deux «disciplines» doivent développer les muscles, former le corps, libérer l'énergie, élargir la conscience du corps, accroître la capacité de concentration et conduire ainsi à l'harmonie psychique et physique. Le qi gong est, avec l'acupuncture et l'art des herbes et de l'alimentation, un pilier de la médecine chinoise traditionnelle. Le taiji est à l'origine un art martial chinois. Les éléments centraux du taiji et du qi gong sont constitués de mouvements ronds, souples et fluides en harmonie avec la respiration. Les deux pratiques comportent de nombreuses formes et exercices traditionnels souvent liés à des scènes de chasse, de travail ou d'arts martiaux.

» Pour en savoir plus:  
[www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)

## Jeux

Malgré le risque d'accident accru lié aux jeux de balles, il ne faut pas les oublier ni négliger leur importance. Les jeux enthousiasment et motivent même les plus âgés. De plus, ils améliorent les capacités de coordination et les facteurs de condition physique. Ils engendrent une dynamique de groupe salutaire et s'avèrent en lien direct avec le quotidien. Ils favorisent la rapidité et l'adéquation des réactions, nécessaires en conduisant, en marchant sur des chaussées glissantes, etc. Les jeux comme le volleyball, le basketball, l'unihockey, le tennis ou le badminton peuvent être adaptés aux divers groupes cibles. Ces adaptations peuvent concerner:

### la technique

– au volleyball, attraper la balle au lieu de jouer directement;

### le matériel

– balles douces, ballons mous, ballons gonflables;

### les règles

– modes de comptage, handicaps, pauses;

### l'intensité

– marcher plutôt que courir;

### la surface du terrain de jeu

– surface réduite, hauteur du filet;

### le principe ludique/le but du jeu

– jouer avec et non contre;

### la taille du groupe

– jouer en petits groupes.

### » Pour en savoir plus:

Löhr, R.; Zwirner, P.: *Kleine Spiele im Freizeit- und Breitensport*. Karlsruhe: motio 1996.

Roth-Stechling, S.; Schneider-Eberz, I.: *1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren*. Schorndorf: Karl Hofmann, 2001