

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: 4

Vorwort: Editorial
Autor: Bignasca, Nicola

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: 29.01.2026

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

«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

Coéditeurs



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

Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi,
Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres
Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier,
Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Max Stierlin,
Lorenz Ursprung, 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,
Valérie Vittoz, cb service, Evelynne Carrel, Alain Muller

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)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

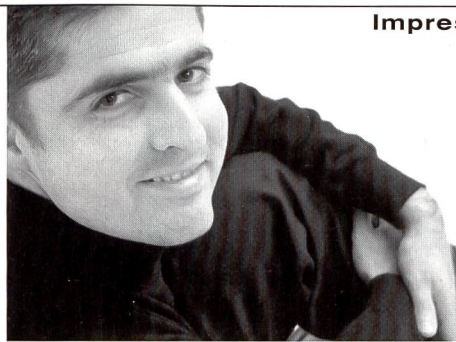
Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 42.- (Suisse),
€ 36.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.-
Au numéro: Fr. 10.-/€ 7,50 (+porto)

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 com-
mandés qui lui sont adressés.

Tirage (REMP 2005)

Edition en français: 2273 exemplaires
Edition en allemand: 9813 exemplaires
Edition en italien: 1065 exemplaires
ISSN 1422-7878



Chères lectrices,
chers lecteurs

► Imposer ou recommander? Les Offices fédéraux du sport et de la santé publique ont choisi la seconde voie en édictant des recommandations sur les activités physiques et sportives aux effets bénéfiques sur la santé des enfants et des jeunes. Nous estimons que c'est un bon début. Mais ce n'est qu'un début!

Une heure par jour – au minimum – d'activité physique, avec un accent particulier une fois par semaine au moins sur les facteurs suivants: renforcement de l'ossature et de la musculature, stimulation du système cardiovasculaire, entretien de la souplesse et amélioration de l'adresse. Ces nouvelles recommandations tant attendues sont simples et précises. Elles ne se limitent pas à la quantité requise de mouvements mais portent aussi sur des aspects qualitatifs. Elles indiquent la voie à suivre pour rendre l'activité physique ou sportive plus efficace.

Comme tout «médicament», le mouvement a une posologie à respecter. A la différence de nombreux autres remèdes, celui-ci ne doit pas être tenu hors de portée des enfants. Au contraire, les enfants en sont co-responsables et devraient disposer d'un accès illimité à toute la gamme de «produits» proposés par cette «entreprise pharmaceutique».

Mais les activités physiques ne sont pas forcément directes et spontanées. Souvent, elles nécessitent une organisation de la part des parents, des enseignants, des moniteurs ou des entraîneurs. Leur collaboration est donc une condition sine qua non pour appliquer avec succès ces nouvelles recommandations. Ainsi, il est conseillé de faire de courtes pauses actives quand les périodes sédentaires se prolongent au-delà de deux heures. Dans la plupart des cas, ce conseil ne peut être mis en pratique qu'avec l'aide des parents et des enseignants. Seuls eux ont la possibilité de compter et de limiter le temps passé par exemple à regarder la télévision ou à travailler à son pupitre.

Recommander aux enfants, mais imposer aux adultes et aux institutions qui s'occupent de former des jeunes. Voilà la solution pour que ces nouvelles recommandations ne restent pas lettre morte, et qu'elles améliorent vraiment le bien-être physique et psychique de nos enfants. Une première étape symbolique pourrait être d'afficher dans chaque salle de classe – voire dans chaque chambre à coucher! – la nouvelle «cible de l'activité physique» créée pour faciliter l'accès des enfants au contenu des nouvelles recommandations. Cette décision aurait un impact symbolique fort en rappelant à tous que les activités physiques et sportives peuvent accompagner chaque moment de notre quotidien.

► Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

Plus de détails

.....

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



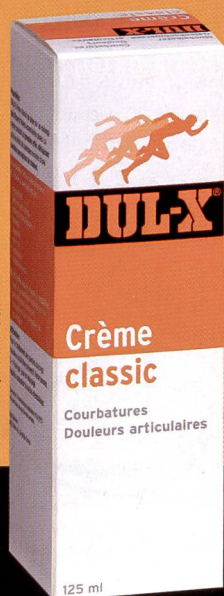
Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamines
En vente dans votre pharmacie ou droguerie

Pour des informations complémentaires sur les nutriments visitez: www.burgerstein.ch

COURBATURES?



**DUL-X Crème classic soulage
les douleurs musculaires et
articulaires aiguës.**

Les produits DUL-X sont en vente en pharmacie et en droguerie.
Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.

DUL-X®
MELISANA AG, 8026 Zurich