

**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  
  
**Rubrik:** Agora // Voix libres

#### 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:** 15.02.2026

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



## De 7 à 77 ans

**Brian Martin //** Je ne vous apprends rien en disant que les enfants ont besoin de bouger, de jouer et de faire du sport. Ce qui est nouveau, en revanche, ce sont les recommandations concrètes nouvellement publiées et qui s'appuient sur les recherches les plus récentes.

► Ces recommandations font désormais référence pour évaluer le degré d'activité physique des enfants et des adolescents – un outil qui s'imposait étant donné que, selon divers indicateurs, la sédentarité des jeunes, ou du moins d'une partie d'entre eux, est devenue un véritable problème de santé publique. Les informations dont nous disposons à ce sujet découlent toutefois d'observations ponctuelles. Il est indispensable, à présent, de conduire des études systématiques pour compléter ce tableau et pour pouvoir, à l'avenir, décrire précisément l'évolution de la situation.

L'enjeu est triple. D'abord, si la Suisse a beaucoup fait ces trente dernières années pour promouvoir le sport de masse, et si ces efforts ont porté leurs fruits, il est temps maintenant d'identifier les groupes de population restés à l'écart de ces stimulations. Par ailleurs, la promotion de l'activité physique et du sport génère une somme considérable d'expériences et de résultats qu'il est important de rendre accessibles et de diffuser. Enfin, notre mission est de recenser et de faire connaître les manières les plus efficaces d'encourager les jeunes à bouger.

Il est crucial que les enfants et les adolescents puissent bouger régulièrement et avoir des activités sportives variées, ici et maintenant. Par conséquent, il faut maintenir l'offre existante, la développer et la compléter de façon ciblée. En même temps, la lutte contre la sédentarité reste un combat de longue haleine. Or, à long terme aussi, des recommandations sont nécessaires: elles donnent de nouvelles pistes pour orienter efficacement les efforts actuels et les investissements futurs.

Les adultes, eux, font l'objet de recommandations depuis 1999. Leur activité physique peut être décrite avec précision depuis 2004. Depuis, on constate que certains groupes sociaux se sont mis à bouger davantage, comme les femmes autour de la cinquantaine, motivées par le nordic walking entre autres. Mettons tout en œuvre pour qu'une évolution similaire se produise chez les jeunes!

➤ *Brian Martin dirige le domaine «Mouvement et santé» à l'OFSPo.  
Contact: brian.martin@baspo.admin.ch*

## Petits investissements, grosses économies

**René Vaudroz //** Le sport améliore la santé, l'esprit d'équipe et la croissance économique. L'excellente image laissée par notre équipe nationale lors des CM en Allemagne incite à motiver chaque citoyen à pratiquer et à s'engager dans le sport, élément vital à notre société actuelle.

► Le sport représente un enjeu de société et joue un rôle central en matière de santé publique, d'intégration et de croissance économique. Il apporte une contribution importante en matière de santé publique. Malheureusement 40% des Suisses ne bougent pas ou peu. Selon diverses études, cette inactivité représente un coût d'environ 1,6 milliard de francs par an. D'où l'importance d'encourager la population à pratiquer des activités physiques. Un combat doit être également engagé contre les tendances malsaines actuelles qui nuisent à la santé publique, à savoir le dopage.

Le sport est également un facteur d'intégration. A travers lui, les jeunes apprennent à vivre dans une équipe, ils se fixent des objectifs et consentent à fournir des efforts pour y parvenir. Pour cette raison, nous devons tous ensemble influencer nos autorités communales et cantonales d'exiger l'application légale de trois heures d'éducation physique à l'école.

Un environnement professionnel doit être construit pour les sportifs de pointe. Leurs performances influencent considérablement le sport de masse et provoquent un effet d'entraînement considérable. Les structures nécessaires à la formation de jeunes espoirs doivent être réalisés. Il est donc recommandé de créer des classes sport-étu-

de et des groupes sport-apprentissage afin d'atteindre cet objectif. Cette opportunité doit bien entendu être également accessible aux sportifs avec handicap.

Le sport représente en Suisse un facteur de croissance économique non négligeable. Il conditionne une part importante des activités touristiques exercées en hiver comme en été. Nous nous devons donc d'être favorables à l'amélioration du réseau d'infrastructure sportive. La Confédération commence à comprendre l'importance du sport, vu qu'elle soutient les CE 2008 de football. Chaque citoyen suisse doit être persuadé que, proportionnellement, les petits investissements faits dans le sport diminueront par cent les frais de l'éducation du social et de la santé!

➤ *René Vaudroz est conseiller national et vice-président de Swiss Olympic  
Contact: rene.vaudroz@parl.ch*

