

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** À la une // Coup d'œil

#### **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:** 07.02.2026

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



► Lors de la 13<sup>ème</sup> Gymnaestrada du 8 au 14 juillet 2007 à Dornbirn (Autriche), des étudiants de la Haute école de sport de Macolin présenteront leur programme intitulé «Message in a box». ◀

Photo: Daniel Käsermann

## Jurassiens en mouvement

► **Pauses actives** // Dans des emplois du temps souvent chargés, il est ardu de trouver trente minutes pour se dépenser physiquement. Les autorités jurassiennes le savent et ont décidé d'offrir un soutien attractif à leur population. Les départements de la santé et des sports se sont donc unis pour mettre en place le projet «Midi actif».

«Midi actif» permet aux participants de choisir une discipline parmi une palette d'activités sportives: volley, basket, tennis, yoga, nordic walking, raquettes, escalade, unihockey, tchoukball, renforcement, préparation aux sports de neige, badminton, etc. Le tout pour un prix très abordable!

Ce projet s'inscrit dans le programme de promotion de la santé intitulé «Alimentation & Activité physique» mis en place en vue de coordonner différents projets liés à ces thèmes. Il ne fait en aucun cas concurrence aux associations et clubs sportifs. Au contraire, puisqu'il encourage les participants à connaître différentes disciplines et à s'inscrire par la suite dans les clubs. Ces activités ont débuté en octobre 2006 et rencontrent un grand succès. Un modèle à suivre? //

► [www.jura.ch](http://www.jura.ch)

## Skateboard et cuisine font bon ménage

► **Freestyle Tour** // Du 18 au 22 juin 2007, l'équipe de la Fondation Schtifti, active dans les projets sociaux destinés à la jeunesse, entame son tour de Romandie, et ce pour la troisième année consécutive. L'idée? Transmettre des impulsions aux jeunes sur la nécessité de bouger et de manger de manière équilibrée. Mais loin de donner des leçons de morale, les animateurs, au look de freestylers, invitent les enfants à participer aux ateliers de hip-hop, vélo BMX, skateboard, footbag ou encore frisbee.

Après une matinée placée sous le signe du mouvement, tout le monde se retrouve à midi pour partager un repas coloré. Les jeunes cuisiniers de l'équipe, pas très traditionnels, s'amusent aux fourneaux. Tout en distillant des conseils tout simples pour manger sainement, pas cher et de manière ludique. Les élèves apprendront par exemple à concocter un Birchermuesli des plus appétissants avant de se plonger dans les subtilités du recyclage, pour en quelque sorte boucler la boucle.

En dehors des dates fixes mentionnées plus haut, les écoles ont la possibilité de louer les services de l'équipe du Freestyle Tour pour une journée santé et mouvement par exemple. //

► Personne de contact pour la Romandie:  
[miguel.alzate@schtifti.ch](mailto:miguel.alzate@schtifti.ch), [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

## La pièce qui manque

► **Action //** De nombreuses communes offrent à leur élèves l'opportunité de pratiquer un sport scolaire facultatif ou de s'inscrire à une activité dans le cadre du passeport vacances. Ces offres permettent aux jeunes de découvrir les différentes disciplines et les encouragent à pratiquer plus tard le sport de façon autonome et durable. Le sport scolaire facultatif peut donc constituer une passerelle entre le sport scolaire obligatoire et le sport pratiqué dans le cadre d'un club.

Dans de nombreux endroits, le sport scolaire est malheureusement entravé par les structures actuelles, quand il n'a pas été purement et simplement supprimé. Le docteur Max Stierlin, collaborateur scientifique de l'OFSPO, est néanmoins persuadé qu'il est une pièce importante du puzzle et peut encourager les élèves à faire au moins une heure quotidienne de sport. Les communes sont donc vivement encouragées à proposer des activités attrayantes, afin que le sport scolaire facultatif retrouve une place fixe dans le quotidien scolaire.

En mettant sur pied la manifestation «Schulsport total», la ville de Zurich a trouvé une façon originale de stimuler l'enthousiasme des enfants et des adolescents. Le concept est simple: en salle, deux animateurs présentent et expliquent différentes disciplines, en consacrant dix minutes à chacune d'entre elles. Après la démonstration, les élèves, mais aussi leur famille, ont l'occasion de se lancer pour faire leurs propres expériences. La salle se transforme alors en une joyeuse kermesse pour petits et grands. En plus de donner la possibilité aux enfants d'exercer leurs talents, le projet «Schulsport total» constitue pour les parents une plate-forme idéale pour rencontrer les moniteurs. //

► [www.sportamt.ch](http://www.sportamt.ch)



Plus de 20 000 participants de 50 pays et des cinq continents sont attendus pour la Gymnaestrada mondiale de Dornbirn cet été.

## Des fibres dans le café

► **Découverte //** Après les Finlandais, les Suisses sont les plus grands amateurs du petit noir ou grand crème, à égalité avec les Suédois et les Danois.

Huit kilos de grains par personne et par année, c'est le chiffre ahurissant qui ressort des statistiques et qui fait du café la boisson la plus prisée dans notre pays. C'est pourquoi la récente découverte relative au café intéresse tout particulièrement notre pays.

Dernièrement, les chercheurs lui ont découvert d'étonnantes propriétés nutritionnelles: le café, contre toute attente, contient des fibres alimentaires. Les céréales, légumineuses et autres fruits et légumes n'ont donc plus l'apanage de cette structure cel-

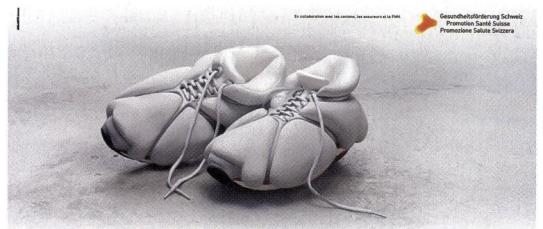
ulaire stimulante pour les fonctions intestinales. Selon la préparation, on en trouverait entre un gramme et un gramme et demi par tasse. La température de l'eau joue apparemment un rôle dans la quantité de fibres dissoutes dans la boisson. C'est dans le café instantané, pour lequel on ébouillante les grains dans de l'eau à 200°, que l'on retrouve la plus grande proportion de fibres, juste avant l'expresso et le café filtre. Pour se donner une idée, une tasse de café instantané contient à peu près autant de fibres qu'une petite pomme. Pas une raison cependant pour se priver des fruits et légumes qui ont bien d'autres propriétés... //

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

## A l'attaque!

► **Surpoids //** La campagne nationale pour un poids corporel sain entame sa deuxième phase. Après avoir lancé à la population un laconique «La Suisse prend du ventre», Promotion Santé Suisse passe à l'offensive et propose «Alors, on se bouge?» La nouvelle campagne initie toute une série de mesures et de programmes concrets en collaboration avec de nombreux partenaires – les cantons, les assureurs, le corps médical, la Confédération – pour ne citer qu'eux. Après le choc des images, celui des semelles? A suivre... //

► [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)



Tiens, mes baskets manquent d'exercice! Alors, on se bouge? [promotionsante.ch](http://promotionsante.ch)