

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 1  
  
**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:** 06.02.2026

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

## Concilier cuisine et sport

► Le Freestyle Tour se déplace à travers toute la Suisse pour lutter contre la surcharge pondérale, la malbouffe et le manque d'activités physiques. Grâce à ses sportifs et avec l'appui de jeunes cuisiniers, la Schtifti engage le dialogue dans un langage que les jeunes entendent afin de promouvoir une hygiène de vie plus saine. Les élèves découvrent des sports «freestyle» et le plaisir de faire la cuisine. Le programme amène les élèves et les enseignants à faire davantage de mouvements et à prendre conscience de l'importance d'avoir une alimentation équilibrée. Encadrés par des professionnels, les jeunes apprennent en s'amusant le breakdance, le footbag, le skateboard ou le frisbee. A l'aide d'une grande pyramide alimentaire, un cours interactif de diététique, agrémenté de conseils ludiques concernant le recyclage, complète les activités physiques. Pour la quatrième année consécutive, le Freestyle Tour fait halte du 2 au 6 juin 2008 dans les écoles de Suisse romande. //

➤ [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)



## Bibliothèques à portée de clics

► Une nouveauté intéressante dans le panorama virtuel: le site [www.docsports.ch](http://www.docsports.ch), lancé il y a quelques semaines, est un répertoire d'adresses bien pratique pour trouver des informations sur le sport. En quelques clics de souris, les coordonnées et une description sommaire des centres de documentation et bibliothèques suisses peuvent être obtenues. La médiathèque de l'OFSPO y figure en bonne place. Un site à mettre dans vos favoris. //

➤ [www.docsports.ch](http://www.docsports.ch)

## Un guide sportif lausannois

► Quelles activités sportives puis-je pratiquer dans ma commune ou à proximité? Où trouver un club proposant mon sport préféré? Le nouveau guide sportif de Lausanne Région, à télécharger sur la toile, est là pour vous servir! Il comprend en outre une liste de clubs et adresses utiles pour les aînés et les personnes ayant un handicap physique ou mental. Les sports pratiqués à la fois par les parents et les enfants sont aussi enregistrés. //

➤ [www.guidesportif.ch](http://www.guidesportif.ch)

## Entraîneur personnel gratuit

► La communauté sportive «Meet2Move» (voir «mobile» 5/07, p. 9) prend une nouvelle dimension. Pour pouvoir répondre encore mieux à des questions au sujet du nordic walking, de l'alimentation adaptée pour le sport, de l'habillement ou des exercices, des professeurs de sport qualifiés et une nutritionniste sont dès maintenant à disposition des membres. Une chance à ne pas manquer, d'autant plus que ce service est gratuit. //

➤ [www.meet2move.com](http://www.meet2move.com)

## Demi-marathon au programme

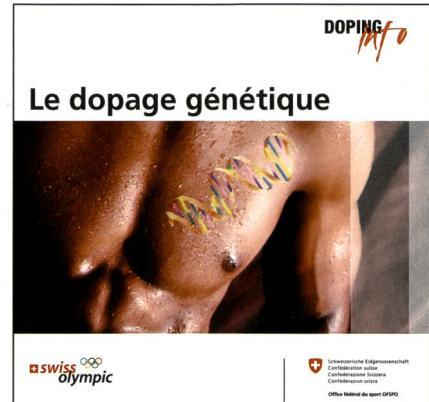
► Les organisateurs du Marathon de ski de l'Engadine innovent à l'occasion de la 40<sup>e</sup> édition. Pour la première fois, un demi-marathon, effectué sur le tracé original jusqu'à Pontresina, est au programme. Les responsables nourrissent l'espoir d'attirer un plus large public-cible avec cette nouvelle épreuve et de renouer avec une participation de 12 000 personnes. La distance de 21 km est idéale pour les skieurs de fond débutants, ceux qui pratiquent cette activité pour le plaisir et les jeunes sportifs ambitieux. L'âge de participation au demi-marathon, dont le départ est donné en même temps que le marathon, est fixé à 14 ans; celui de la course de 42,2 km à 16 ans. Les coureurs qui s'inscrivent au marathon ont également la possibilité de s'arrêter en cours de route à Pontresina si l'énergie ou l'envie venait à leur manquer. La course a lieu le 9 mars 2008. Les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille de la compétition. //

➤ [www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch)

## Le dopage génétique de A à Z

L'Office fédéral du sport OFSPO édite une nouvelle brochure sur le thème brûlant du dopage génétique. Cette brochure, ainsi que les notices d'information qui l'accompagnent, font le point sur l'état actuel des connaissances en matière de dopage génétique et les risques encourus. Elles viennent non seulement compléter l'offre déjà disponible sur la plateforme d'information dopinginfo.ch, mais encore appuyer l'engagement de l'OFSPO en faveur des valeurs éthiques du sport.

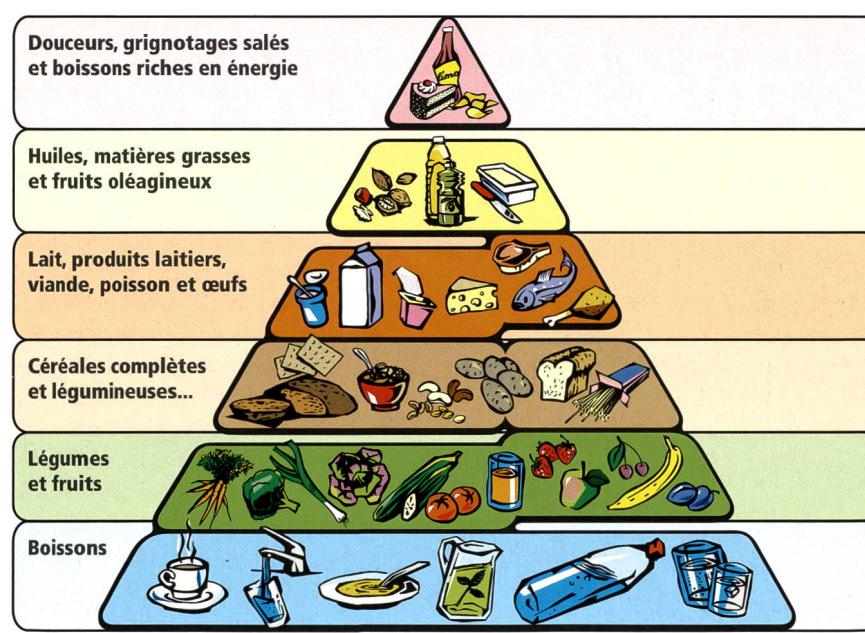
Bien que d'actualité, le thème du dopage génétique semble encore mal connu du public. D'où la publication par l'Office fédéral du sport OFSPO de la brochure «Dopage génétique» avec une série de témoignages de sportifs, de scientifiques et de représentants des milieux politiques. Des photos choc soulignent l'opposition entre les dommages du dopage génétique et les avantages des thérapies géniques. Des notices d'information sont publiées en complément à cette brochure et nous informent sur l'état actuel des connaissances, tout en relatant quelques cas connus et en propo-



sant une bibliographie complète. La nouvelle brochure s'adresse aux jeunes et aux écoles ainsi qu'aux athlètes de pointe et aux membres de leur encadrement. La brochure «Dopage génétique» a été élaborée en étroite collaboration avec des partenaires internationaux. Plusieurs autorités antidopage d'autres pays s'intéressent déjà à la brochure. //

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

## Pyramide alimentaire pour sportifs



© 2005 Société Suisse de Nutrition (SSN)

► Elle était attendue de longue date. La pyramide alimentaire avec des recommandations additionnelles pour les sportifs est depuis peu disponible. Développée par le Swiss Forum for Sport Nutrition, en collaboration avec l'EPFZ et l'OFSPO, elle est conçue pour répondre aux besoins d'un sportif adulte en bonne santé et tient compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives que nécessite l'activité physique. A l'instar de la pyramide de base de la Société Suisse de Nutrition (SSN), sur laquelle elles se fondent, les recommandations alimentaires additionnelles destinées aux sportifs préconisent un régime varié et équilibré. En les observant, les sportifs posent les bases d'une bonne capacité de performance à long terme. A noter que le thème de l'alimentation dans le sport fera l'objet d'un dossier complet dans le prochain numéro (2/08) de «mobile». //

➤ [www.sfsn.ch \(en allemand pour l'instant\)](http://www.sfsn.ch (en allemand pour l'instant))