

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: 4

Vorwort: Éditorial
Autor: Donzel, Raphael

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

«mobile» (depuis 1999) est né 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 Ruedi Schmid, président.

Coéditeur: le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.

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

Rédaction: Francesco Di Potenza, Pot (rédacteur en chef, rédaction allemande), Raphael Donzel, RDo (rédacteur en chef adjoint, rédaction française), Nicola Bignasca, NB (rédaction italienne), Lorenza Leonardi, LLe (rédaction italienne), Daniel Käsermann, dk (rédacteur illustrateur), Philipp Reinmann (photographe)

Graphisme et prépresse: Franziska Hofer, Monique Marzo

Traduction: Global Translations, Françoise Huguenin,
Véronique Keim

Impression: Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St-Gall, tél.: +41 (0)71 272 77 77,
fax: +41 (0)71 272 75 86

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 commandés qui lui sont adressés.

Régie des annonces: Zollikofer AG, Alfred Hänni,
Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, tél: +41 (0)44 788 25 78,
fax: +41 (0)44 788 25 79

Enregistrement des abonnés et changements d'adresse:
Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St-Gall, tél.: +41 (0)71 272 74 01,
fax: +41 (0)71 272 75 86, e-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prix de vente: abonnement annuel (6 numéros):
Fr.42.- (Suisse), € 36.- (étranger)
au numéro: Fr.10.- / € 7.50 (+port)

Tirage (REMP 2008)
Edition en français: 2185 exemplaires
Edition en allemand: 9569 exemplaires
Edition en italien: 2012 exemplaires
ISSN 1422-7878

Photo de couverture: Philipp Reinmann



**Chères lectrices,
chers lecteurs,**

► S'échauffer, un bon réflexe! Selon le Bureau suisse de prévention des accidents bpa, plus de 100 000 enfants de moins de 16 ans se blessent chaque année en pratiquant une activité sportive. Un excès de confiance, une mauvaise évaluation des capacités ou des dangers, la malchance: les raisons sont multiples. L'absence d'échauffement peut aussi s'avérer préjudiciable pour l'organisme.

Cinq minutes, dix au maximum, suffisent pourtant à préparer le corps humain à des sollicitations intensives. Et réduire ainsi les risques de blessures. Mais une mise en train n'est pas qu'une simple activation du système cardio-vasculaire, ni des exercices de mobilisation, de coordination ou de renforcement. Dans le cadre du sport associatif ou des cours d'éducation physique à l'école, elle a aussi valeur de rituel social. Elle favorise le sentiment d'appartenance à un groupe et permet aux enfants de trouver leur place au sein de celui-ci. Un bon échauffement ne s'improvise pas. Son efficacité est maximale seulement s'il suit les préceptes que nous exposent deux experts de la Haute école pédagogique du canton de Zurich. A lire et à mettre en pratique.

La Suisse, un pays en mouvement. C'est la conclusion principale de l'enquête «Sport Suisse 2008». Deux personnes interrogées sur trois avouent en effet pratiquer une discipline sportive au moins une fois par semaine. Et, fait encore plus encourageant, en 2008, les femmes sont autant sportives que les hommes. En revanche, d'autres barrières semblent bien plus difficiles à briser. Le sport est toujours un phénomène social et culturel, qui divise la Suisse selon les régions linguistiques, le statut socioprofessionnel, le niveau de formation et la nationalité de ses résidents. Autre éclairage: le sport est un produit médiatique que les Suisses consomment à raison de deux heures par semaine. Source évidente de divertissement, le «sport médiatisé» jouerait un autre rôle selon trois chercheurs de l'Université de Lugano: celui de dénominateur commun de notre société.

Les enfants au cœur de l'action. Dès la mi-août, une vingtaine d'entre eux, âgés entre 4 et 6 ans, franchiront la porte de la classe modèle à Macolin. Ce projet, mis sur pied par l'Office fédéral du sport OFSPO, a pour objectif de sensibiliser les jeunes enfants au mouvement. Il fera l'objet d'un suivi et d'une évaluation scientifiques. «mobile» vous propose un premier article sur ce thème. //

E. Danz

› Raphael Donzel
Contact: raphael.donzel@baspo.admin.ch

[Plus de détails](#)

.....

www.mobile-sport.ch

www.ofspo.ch

www.asep-svss.ch



Nous encourageons les élèves à corriger leurs habitudes alimentaires. Avec le Schtifti Freestyle Tour.

C'est un fait que de plus en plus de jeunes présentent un excès de poids. Voilà pourquoi, déjà depuis 2004, nous montrons aux élèves, avec le Freestyle Tour, le rapport entre l'activité physique et l'alimentation: avec des sports freestyle comme le skate, le breakdance, le footbag, le frisbee et nos jeunes cuisiniers et diététiciennes. Ce projet a déjà initié plus de 12'000 jeunes aux bases d'un mode de vie sain. Vous en apprendrez davantage sur www.schtifti.ch



Partenaires principaux:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partenaires:



Partenaire média:



Développé en collaboration avec
SUISSE BALANCE – Alimentation
et mouvement, un jeu d'enfant