

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 1: 10 ans de "mobile"

**Artikel:** Jamais à bout de souffle  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995703>

### **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:** 13.04.2026

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



# Jamais à bout de souffle

«mobile» fête ses dix ans: l'heure du bilan a sonné. Retour sur ces moments de doutes et de joies qui ont marqué la revue et son équipe rédactionnelle.

Texte: Nicola Bignasca

Combien de pages seront consacrées à l'enseignement de l'éducation physique à l'école? La revue sera-t-elle dédiée uniquement à Jeunesse+Sport? Certains articles traiteront-ils du sport de haut niveau? La revue abordera-t-elle le thème de la gestion des clubs? Les questions les plus souvent posées pendant la phase de gestation traduisaient les attentes et les craintes de toutes celles et de tous ceux qui œuvraient dans le domaine de l'éducation physique et sportive (enseignants de sport, moniteurs J+S et entraîneurs). Derrière chacune de ces questions se cachaient si ce n'est un appel, du moins l'espoir, plus rarement l'exigence de voir le sujet qui les préoccupait être pris en compte. Ces souhaits étaient légitimes. Ils furent considérés comme de précieux conseils et aidèrent à structurer les contenus de manière à ne pas décevoir les attentes.

## Le choix des thèmes

D'un point de vue purement théorique, la ligne choisie avait de bonnes chances de satisfaire nombre des exigences, pour le moins variées, du public cible. Il fut ainsi décidé, dès le début, de donner la priorité aux thèmes interdisciplinaires et de continuer à toucher ainsi les mêmes lecteurs que ceux qui étaient déjà abonnés aux revues «Macolin» et «Education physique à l'école», revues sur la base

desquelles «mobile» était née. Un sondage effectué en 1997 avait révélé que les thèmes ayant trait à la didactique de l'enseignement dans le sport avec, d'une part, des enfants de 6 à 10 ans et, d'autre part, des adolescents de 11 à 19 ans étaient prisés à la fois par les enseignants, par les moniteurs et par les entraîneurs. L'équipe de rédaction, consciente de ces besoins, a ainsi privilégié, notamment pendant les deux premières années, les contenus dans lesquels tout un chacun pouvait se retrouver. En d'autres termes, les thèmes ont été d'emblée abordés globalement puis décortiqués en vue de faire jaillir l'essentiel. On renonça ainsi aux détails spécifiques valables dans certaines situations uniquement. Dans le sillage des autres projets ayant vu le jour ces dernières années – à savoir le manuel «Sports de neige» ou le manuel clé J+S – on a ainsi cherché à promouvoir le dialogue et à faire le lien entre les différents domaines de l'éducation physique et sportive. Une manière de réduire le risque non seulement de morceler les contenus, mais encore de les classer par groupe d'intérêt.

## En avance sur son temps

Toute compartimentation rigide devait en tout cas être évitée. Cette décision courageuse a pu choquer une partie de nos lecteurs. Les premiers numéros portaient sur des contenus qui, sous une forme



5/04  
Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.  
Les lecteurs et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique.  
● 1 exemplaire avec la revue «mobile» Ft. 10,00 € 20  
● Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique) Ft. 5,00 € 30  
● Dès 5 exemplaires Ft. 4,00 € 30  
● Dès 10 exemplaires Ft. 3,00 € 20  
A envoyer à: CFPSP, 2531 Macolin, 105 091 327 64 72, fax 091 327 64 78, mobile@hep.univie.ac.at, www.mobile-sport.ch

## Fitness aquatique

Régénération, entraînement ou récupération, les vertus de l'eau ne sont plus à démontrer. De plus en plus de sportifs croient en ses effets positifs sur l'état de forme. Ce cahier présente les diverses applications comme outil d'entraînement.

Mathias Brunner Ralph Hummler  
Photos: Daniel Kästner

**L'**aquafitness ou fitness aquatique est arrivée sous les feux de la rampe lorsque André Bacher recourut à cette méthode pour accélérer son traitement de sa fracture de fatigue. Grâce à l'eau, chaque piscine ou spa peut réduire son inactivité et rejoindre les stades beaucoup plus tôt que prévu. Cet exemple illustre l'une des multiples possibilités offertes par l'eau en matière d'entraînement.

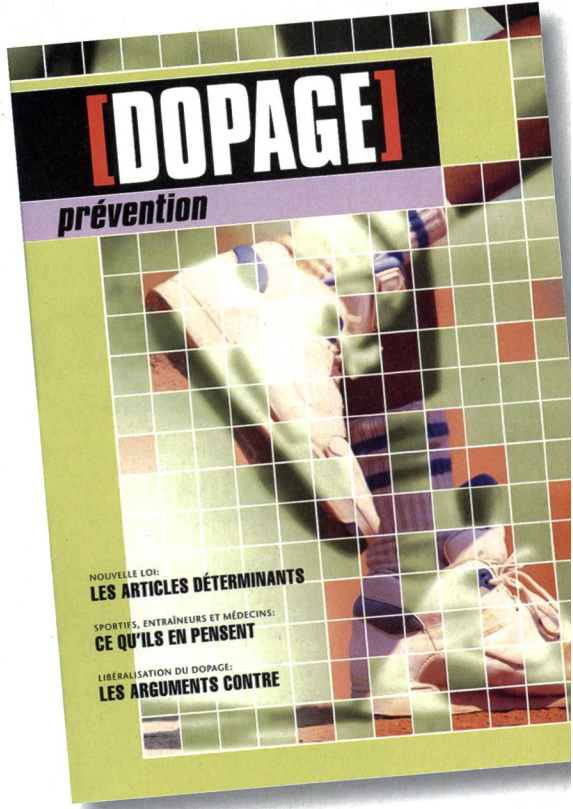
**Simple et accessible**  
L'aquafitness est une forme d'entraînement qui convient à toute une gamme de personnes: sportifs d'élite, de loisir, personnes âgées ou obèses, etc. Autre avantage: cette activité est proposée dans chaque piscine ou spa. Contrairement à la natation, elle ne requiert pas de technique préalable élaborée. Sa simplicité est son point fort.

**Varié et efficace**  
Le cahier pratique se concentre sur quatre domaines: endurance, force, coordination et régénération. L'introduction résume les avantages de l'eau et de l'entraînement aquatique. Elle expose les diverses formes d'entraînement et applications possibles. Les pages quatre à sept concernent l'endurance. Une distinction est faite entre les exercices en eau profonde et non profonde (hauteur de poitrine). Pour l'entraînement en eau profonde, l'em-

ploi d'accessoires de flottaison exige un apprentissage technique préalable. Les explications en pages centrales présentent l'eau comme un outil de musculation à part entière. Vous découvrirez également un circuit d'endurance, et des applications destinées à renforcer la ceinture abdominale. Les exercices d'équilibre et de rétrogradation terminent ce grand tour de bassin.

### Sommaire

Autre milieu, autres sensations	2
La cour des miracles	3
Sans perdre pied	4
Courir en apesanteur	6
Salle de force	6
Circuit training	8
Stabilisation	10
Recherche d'équilibre	12
Relaxation	14



NOUVELLE LOI:  
**LES ARTICLES DÉTERMINANTS**  
SPORTIFS, ENTRAÎNEURS ET MÉDECINS:  
**CE QU'ILS EN PENSENT**  
LIBÉRALISATION DU DOPAGE:  
**LES ARGUMENTS CONTRE**

ou une autre, concernaient leurs activités – p. ex. le partenariat dans le sport, les disciplines sportives de lutte, l'entraînement intégratif, le corps. S'il est vrai que ce genre de thèmes touche tous les lecteurs, il n'est pas dit pour autant que les contenus aient véritablement éveillé leur intérêt. D'où ces premiers feedback: la revue est certes belle mais difficilement accessible. Aujourd'hui, on peut dire que ce concept ambitieux et raffiné n'avait peut-être pas été suffisamment expliqué. L'équipe de rédaction (les rédactrices et les rédacteurs ainsi que le comité de rédaction) était entièrement focalisée sur le choix des thèmes et la manière de les mettre en pratique. Cette manière de procéder comportait un danger qui n'a paru au grand jour qu'à la suite de sondages auprès des lecteurs: la lecture était très complexe, il manquait un «mode d'emploi» pour aborder cette nouvelle revue.

Emportés par leur enthousiasme, les concepteurs en ont oublié les véritables besoins des lecteurs. Ils voulaient leur servir sur un plateau en or ce qu'il y avait de mieux et de plus actuel en la matière. En réalité, la plupart des lecteurs n'avaient jamais entendu parler de ces thèmes et découvraient, pour la première fois, dans la revue «mobile» les notions d'«entraînement intégratif», de «réseau local de sport», etc. De tels thèmes n'étaient à l'époque pas encore prêts à être mis en pratique. Tant la rédaction que les auteurs se sont re-

trouvés confrontés à de grandes difficultés pour les traiter. Le message n'est donc malheureusement pas passé aussi rapidement que prévu. Une chose est toutefois sûre: la revue a abordé de nouveaux thèmes, qui sont devenus plus tard des classiques.

### Approfondissement ou diversification

Dès le début, «mobile» a traité des thèmes d'actualité. C'est ainsi que sont nés, par exemple, le numéro spécial «J+S 2000» (6/01) ou les cahiers thématiques sur la prévention du dopage et les abus sexuels dans le sport. Restés longtemps les seuls moyens didactiques disponibles avec une orientation pédagogique sur ces thèmes, ils ont presque tous connu des records de vente. Ils furent notamment fort appréciés de toutes celles et de tous ceux qui cherchaient à approfondir leurs connaissances dans ces domaines: enseignants, pour lesquels «mobile» fit office de programme d'enseignement secret ou étudiants à la recherche de précieuses idées pour leurs travaux de fin d'études sur les sciences du mouvement et le sport.

A l'exception des numéros spéciaux à caractère véritablement monothématique, on trouve dans chaque édition de «mobile» deux accents. Le premier dossier traite de questions relatives à l'enseignement et à l'entraînement du sport à l'école ou dans les clubs. Le second dossier vise, pour sa part, à élargir l'horizon et à aborder le



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**IAP**  
**Institut für Angewandte  
Psychologie**

## CAS Entraînement psychologique et mental dans le sport

**Début du cours: 23 avril 2009**

Formation de trois semestres, en cours d'emploi, pour des personnes impliquées dans le sport, souhaitant approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'entraînement mental et les intégrer dans la pratique. Egalement pour sportifs et sportives intéressé(e)s par cette thématique. Ce certificat d'études avancées offre une vue d'ensemble du champ d'action de la psychologie du sport et rend possible une discussion critique sur les méthodes de l'entraînement psychologique dans le sport. En collaboration avec l'Association suisse de psychologie du sport ASPS et la Haute école fédérale de sport Macolin HEFSM.

La séance d'informations et le CAS se dérouleront en allemand.

**Séance d'informations:  
Lundi 2 mars 2009, 18h15  
IAP, Merkurstrasse 43, Zurich**

Informations et inscription:  
Tél. +41 58 934 83 71  
andrea.buechler@zhaw.ch  
www.iap.zhaw.ch > Weiterbildung

Zürcher Fachhochschule



Centre sportif  
**KERENZERBERG**

Toujours bien en vue.

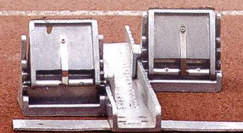
700 m au-dessus  
de la mer  
300 m au-dessus  
du lac de Walen



# immobilité?

Nous avons les installations  
pour y remédier.

Centre sportif Kerenzerberg  
CH-8757 Filzbach  
Tél. +41 (0)55 614 17 17  
Fax +41 (0)55 614 61 57  
sportzentrum@szk.ch · www.szk.ch



[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)



## Idéal pour les groupes et les clubs

**1 journée à partir de  
Fr. 42.50 par personne  
en pension complète**

- Logement en dortoirs ou en chambres doubles (supplément de prix)
- Utilisation gratuite des infrastructures sportives avec piscine couverte, triple halle de sport, etc.
- Point de départ idéal pour la randonnée dans la région d'Aletsch

3984 Fiesch/Valais  
Téléphone 027 970 15 15  
info@sport-feriencenter.ch

**SPORT  
FERIEN** CENTER  
FIESCH

sport comme élément fondamental de notre société. On retrouve ces deux constantes dans chaque numéro depuis dix ans. Seule la place occupée par les deux dossiers a changé au fil des ans. Peu à peu, le nombre de pages qui leur était réservé a – à quelques exceptions près – été réduit pour laisser la place à d'autres articles au contenu spécifique.

Ce changement de cap est le résultat des deux sondages effectués en 2000 et en 2002 auprès des lecteurs. Le verdict ne pouvait être plus clair: si un lecteur ne s'intéresse ne serait-ce qu'à l'un des deux grands thèmes développés, il trouve le numéro attractif et le lit; dans le cas contraire, il trouve la revue inintéressante et la jette. Dans cette perspective, la multiplication par deux des cahiers pratiques au début de l'année 2005 se révéla une sage décision et fut accueillie avec enthousiasme par la majeure partie des lecteurs.

### Des idées à revendre

La tâche la plus difficile pour le rédacteur en chef d'une revue, telle que «mobile», reste encore et toujours le choix des accents thématiques. Celui-ci doit être équilibré et répondre aux besoins d'un public cible relativement hétérogène. Il peut alors se révéler un jeu d'enfants ou un obstacle insurmontable. Notons que les idées thématiques permettant la conception d'une édition de très grande qualité n'ont jamais fait défaut. Il en sera d'ailleurs de même à l'avenir. La difficulté consista en fait à trouver une ligne directrice commune par rapport aux thèmes sélectionnés par le comité de rédaction. Ce groupe d'experts composé de personnes extrêmement compétentes émanant de domaines étroitement liés à la revue sur le plan thématique fut, durant la phase de planification, d'un grand soutien. Il concourut notamment dans une large mesure à l'amélioration de l'orientation des contenus. Source d'inspiration inépuisable et lieu de discussions animées, le comité de rédaction incarna pendant les premières années le moteur et l'âme de «mobile», contribuant ainsi à lui donner son caractère unique. Sans lui, la revue n'aurait certainement jamais atteint le niveau de qualité élevé qu'elle connaît aujourd'hui. Au fil des ans, ce soutien s'est révélé de moins en moins indispensable. Aujourd'hui, la parole est régulièrement donnée à des experts issus de différents domaines (pédagogie, sciences, entraînement) pour le développement et l'application de certains thèmes.

### Deux directeurs de publication

Si la revue «mobile» a pu voir le jour, c'est grâce à la perspicacité et à l'esprit d'entreprise de ses deux éditeurs et notamment aux responsables de l'époque – Heinz Keller (OFSPPO) et Kurt Murer (ASEP). Leur tâche n'était pas facile: cesser de publier deux revues qui avaient fait leurs preuves – «Macolin» (la revue de l'OFSPPO) et «Education physique à l'école» (la revue de l'ASEP) – pour en créer une nouvelle. Encore moins évidente mais d'autant plus précieuse justement fut leur position pendant la phase de genèse. La parution dans les trois langues ne fut jamais remise en question. Leurs contributions se sont toujours révélées utiles et constructives, notamment dans les moments où il fut question de prendre des décisions importantes, telles que l'introduction d'une nouvelle série – «mobileplus» – et la multiplication par deux des cahiers pratiques.

La richesse du contenu de «mobile» reflète la force créatrice des deux institutions: ces dernières années, l'éventail des thèmes, parmi lequel ont été choisis les contenus de la revue, s'est encore élargi. Les rôles institutionnels différents des deux partenaires ont certainement joué un rôle sur les colonnes de «mobile». On a aujourd'hui

l'impression que l'influence de l'un (à savoir l'OFSPPO) l'emporte clairement sur celle de l'autre (l'ASEP). Cette vision des choses est juste dans une large mesure, même si «mobile» n'est pas et ne sera plus jamais la revue de Macolin. Nombre de thèmes concernant la formation dans le domaine de l'activité physique et du sport relèvent ainsi de la compétence de l'OFSPPO – il paraît donc naturel que la revue y fasse son marché.

### Label trilingue

La rédaction a parfois été submergée de suggestions thématiques émanant des divers domaines d'activité. Il est vrai qu'une revue qui se veut «La revue d'éducation physique et de sport» ne se doit de laisser personne indifférent. Elle a donc élargi sa gamme de produits: à «mobile» et son cahier pratique est ainsi venu s'ajouter la série «mobileplus», plus spécifique et plus ciblée. Notons que l'on retrouve le nom de «mobile» – une idée d'Arturo Hotz – sur toutes les publications. Au fil des ans, ce nom est d'ailleurs devenu une référence notable, voire pour certains un produit de marque. «mobile» est aujourd'hui un label linguistique haut en couleur, qui génère différentes associations et images dans les trois régions linguistiques de la Suisse. En se fixant comme objectif de traiter, dans les trois langues, les aspects de l'éducation physique et sportive, la revue s'est lancée un énorme défi: elle se doit de satisfaire les exigences des diverses régions linguistiques. La décision, importante du point de vue de la rédaction, de traduire un article ou d'en rédiger un autre en fonction de la région linguistique résulte aujourd'hui encore souvent de compromis devant être trouvés sur la base des ressources personnelles et situatives à disposition.

### Chœur mixte

«mobile» et les cahiers pratiques sont – comme l'indiquent les trois études menées auprès des lecteurs sur la base d'un sondage représentatif – appréciés différemment. La rédaction s'est aussi rendu compte, avec le temps, que les deux publications répondent à des critères différents: la revue est une sorte de chœur composé de plusieurs voix, un puzzle dont les différents morceaux doivent s'imbriquer harmonieusement. Le cahier pratique, en revanche, est perçu comme un tout beaucoup plus uniforme, un outil pouvant servir au quotidien et rencontre de ce fait un grand écho auprès des enseignants. Comme tout média, la revue dispose encore d'un potentiel de développement à exploiter. Toutefois, le sérieux de la revue «mobile» n'est pas prêt à être remis en question. ■