

**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:** 4  
  
**Rubrik:** Vitrine

### **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:** 13.01.2026

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



## J+S-Kids: 10 000 moniteurs formés

A ce jour, plus de 10 000 moniteurs J+S-Kids ont été formés dans le cadre de Jeunesse+Sport. Quelque 130 cours d'introduction interdisciplinaires supplémentaires sont prévus d'ici à la fin de l'année. La formation porte sur la création, dans le cadre de J+S, d'une offre polysportive pour les enfants âgés de 5 à 10 ans. Le programme J+S-Kids a pour objectif de permettre au plus grand nombre possible d'enfants âgés de 5 à 10 ans de suivre des heures de sport et d'activité physique supplémentaires dans le cadre d'une offre diversifiée et polysportive. Selon Matthias Remund, directeur de l'OFSPPO, «les enfants participant à J+S-Kids ont un âge idéal pour découvrir des disciplines sportives diverses tout en s'amusant». Les cours J+S-Kids peuvent être organisés par les écoles (depuis août 2008) et par les fédérations sportives (depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009). La phase d'introduction de J+S-Kids se terminera à la fin de l'année. Les personnes désirant suivre la formation J+S-Kids doivent enseigner le sport ou l'éducation physique au sein d'une fédération ou d'une école, avoir plus de 18 ans et disposer d'une reconnaissance de moniteur J+S valable. ■

[www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

## Au nom du corps

La deuxième rencontre annuelle des réseaux – hepa.ch, nutrinet.ch, Réseau Obésité Suisse – aura lieu le 17 novembre 2009 à Macolin. Elle s'adresse à leurs membres et à des acteurs du sport et de l'activité physique. Le matin sera l'occasion de faire le point sur les développements intervenus sur le front de l'alimentation et de l'activité physique depuis l'enquête suisse sur la santé de 2007. Dans l'après-midi, l'accent sera mis sur la thématique de l'image corporelle et les fantasmes et les dictons qui peuvent lui être associés. Programme et inscription:



[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



## Bouger ensemble

La 5<sup>e</sup> édition de SPORTissima 2009 se déroulera le dimanche 13 septembre 2009 à Bellinzzone, Biasca, Ligornetto, Lugano, Tenero et Tesserete. Cette fête populaire, qui s'adresse à tous ceux et toutes celles qui aiment bouger, est organisée par le département formation culture et sport du canton du Tessin. Elle vise à sensibiliser la population aux liens existant entre activité physique régulière et promotion de la santé. ■

[www.ti.ch/sportissima](http://www.ti.ch/sportissima)

## Football et casse-croûte

Projet novateur à l'école de Mies, dans le canton de Vaud. Depuis quelques mois, les enfants de l'unité d'accueil pour écoliers de l'établissement, âgés de sept à dix ans, bénéficient d'un programme sportif spécial pendant la pause de midi. «Le but est de mettre en avant la coopération plutôt que la confrontation», explique son concepteur, Stéphane Nicole. «Il s'agit de mieux se connaître et d'utiliser les forces de chacun pour rendre le collectif meilleur.» Concrètement, les enfants qui restent déjeuner à la structure d'accueil mangent ensemble avant de disputer un match de football et de pratiquer d'autres activités sportives pour développer leurs habiletés motrices. Un autre objectif de ce projet est de transmettre des valeurs aux enfants par le biais de la pratique sportive. Ceux-ci apprennent à collaborer – les plus grands aident les plus jeunes, les éducateurs n'ont pas besoin d'intervenir – et à s'autogérer. Stéphane Nicole nourrit de nouvelles ambitions: «Etendre ce programme à d'autres écoles, structures d'accueil et intégrer des enfants porteurs de handicaps au cœur du projet». Pour tous renseignements complémentaires:

[grotteauxenfants@hotmail.com](mailto:grotteauxenfants@hotmail.com)

## Compléments sous surveillance

Les compléments de vitamines C et E pourraient diminuer les bénéfices de l'exercice sur le risque de diabète et le métabolisme du glucose, selon une étude publiée dans les «Proceedings of the National Academy of Sciences». Il était considéré que les vitamines antioxydantes pouvaient être bénéfiques en combinaison avec l'exercice parce qu'elles aideraient à neutraliser les radicaux libres (molécules d'oxygène) produits par le métabolisme du glucose par les muscles. Les radicaux libres, qui interagissent chimiquement avec tout ce qu'ils rencontrent, endommagent les tissus (dommage oxydatif). La quantité de dommage oxydatif augmente avec l'âge et, selon une théorie du vieillissement, il s'agit d'une cause majeure du déclin de l'organisme.

Michael Ristow, de l'University de Jena (Allemagne), et des collègues américains et allemands ont comparé les résultats de l'exercice chez des jeunes hommes dont la moitié prenait des doses modérées de vitamines C et E et l'autre moitié prenait un placebo (produit inactif). Le groupe prenant les vitamines, contrairement à celui prenant le placebo, ne présentait pas d'amélioration dans la sensibilité à l'insuline, ni d'activation des mécanismes de défense naturels contre les radicaux libres. Les chercheurs font l'hypothèse que les radicaux libres produits par l'exercice représentent un déclencheur pour les réponses de défense de l'organisme. Les vitamines, en détruisant les radicaux libres, empêcheraient ces mécanismes de se mettre en action. Ces résultats, précisent les chercheurs, ne concernent pas les fruits et légumes qui sont riches en antioxydants, les substances variées qu'ils contiennent compensant tout effet négatif. ■

[www.pnas.org](http://www.pnas.org)

