

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**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:** 16.04.2026

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

## Gilli: «Le sport suisse a besoin d'un coup de pouce»



L'évaluation des Jeux olympiques 2010 à Vancouver était au menu de la Journée des entraîneurs, début juin, à l'Office fédéral du sport OFSPO à Macolin. Gian Gilli, le coach en chef de la délégation helvétique, s'est dit satisfait par la nature des médailles décrochées (6 x or), mais il en demande toutefois plus.

Athlètes, entraîneurs, officiels et scientifiques, tous ont dressé un bilan de ces Jeux à Macolin. Au cours de discussions et d'ateliers, ils ont analysé et évalué les succès et les échecs enregistrés le jour J, lors duquel la performance optimale doit être fournie. «Les fédérations sont sur la bonne voie, mais il y a encore des lacunes dans la préparation des Jeux olympiques», affirme Gian Gilli. Le problème majeur est l'état de fraîcheur physique et mentale des athlètes à leur arrivée sur les lieux de compétition. Nombre d'entre eux sont sous pression tout au long de l'hiver et des épreuves de Coupe du monde. «Ce paramètre a une grande influence sur la qualité des performances aux Jeux olympiques», ajoute Gian Gilli. Plusieurs athlètes ne parviennent pas à «lâcher les chevaux» au moment voulu. D'autres, en revanche... Le Grison cite Simon Ammann pour étayer son propos. Le quadruple champion olympique est passé

maître dans l'art de se concentrer sur un événement et de trouver le bon équilibre entre performance et régénération. «Nous avons tous beaucoup à apprendre de lui.»

### Jeux d'hiver en Suisse


Gian Gilli a également abordé la question du contexte particulier des Jeux olympiques: «L'athlète doit pouvoir ressentir cette atmosphère, puis faire abstraction de cela et se focaliser sur le sport et ses performances.» Selon le coach en chef, qui a vécu ses premiers Jeux à la tête de la délégation de Swiss Olympic, le sport suisse doit être encore plus ambitieux, soutenir les disciplines majeures, exploiter les niches et ne pas délaisser les sportives qui n'ont pas répondu aux attentes à Vancouver. «Il s'agit de donner les impulsions nécessaires au sport suisse, comme ce fut le cas pour la Norvège avec les Jeux olympiques de Lillehammer», indique Gian Gilli, le regard tourné vers l'avenir. En des termes plus clairs, la Suisse se doit d'organiser des Jeux olympiques. De par ses caractéristiques, la Suisse est comparable à la Norvège. ■



## A l'eau avec l'écrevisse et l'ours polaire

Les sept tests de base – de l'écrevisse à l'ours polaire – ont été modifiés après dix ans d'expérience. A partir de l'été 2010, les écoles de natation, les moniteurs de natation et les enseignants pourront utiliser la nouvelle brochure, un support didactique qui offre une approche optimale de l'eau. Dans un cours de natation ou à l'école, les enfants apprennent à nager selon un concept moderne basé sur le développement moteur de l'enfant et les qualités physiques de l'eau. L'enfant se familiarise notamment avec la poussée et la résistance. Il apprend à respirer, flotter, glisser et se déplacer de manière naturelle. Après cette accoutumance à l'eau, l'enfant obtient les compétences aquatiques nécessaires qui conduisent à l'apprentissage de mouvements plus précis et efficaces pour arriver aux formes connues des nages. C'est dans le test 7 de l'ours polaire que le CSA (contrôle de sécurité aquatique) a été introduit. Cet outil détermine les compétences aquatiques et de sécurité qui permettent à l'enfant, et à ses parents, d'estimer correctement ses capacités, de prendre conscience de ses limites et de mieux faire face lors d'une chute imprévue en eau profonde. Ce test est encouragé et soutenu par le bpa – Bureau de prévention des accidents. Les tests peuvent être téléchargés sur le site Internet de swimsports.ch. ■

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

 Le programme de Service de base en matière de Protection Civile www.ca-marche.ch - 125770010		
PLANIFICATION		
<b>DONNEES DU CAMP</b> 8 enfants de 4 à 8 ans 12 enfants de 8 à 12 ans 7 filles adolescents 10 garçons adolescents 3 femmes adultes 2 hommes adultes <b>TOTAL: 44 personnes</b>		
Durée: 5 jours A partir d'un lundi Saison: hiver		
<b>Jour no 1 - Lundi</b> PETIT-DEJEUNER Buffet petit déjeuner DINER Minestrone Pain-fromage (collation) Tarte aux fruits GOÛTER Fruits SOUPER Entrecôte au jambon Riz Salade d'orange	<b>Jour no 2 - Mardi</b> PETIT-DEJEUNER Buffet petit déjeuner DINER Jus d'orange (1/2 collation) Spaghetti sauce au thon Salade de tomates Pain GOÛTER Pain et Camembert (collation) SOUPER Brochettes de lapin à la sauge Pommes rôties Haricots verts Blanc-bûche à la compote de pommes	<b>Jour no 3 - Mercredi</b> PETIT-DEJEUNER Buffet petit déjeuner DINER Purée aux poisons et pommes de terre Plat de bœuf Frites Fruits GOÛTER Jus de pomme (1/2 collation) Biscuits (1/2 collation) SOUPER Chèvre avec carottes Galettes Riz Yogourt
<b>Jour no 4 - Jeudi</b> PETIT-DEJEUNER Buffet petit déjeuner DINER Soupe de tomates Pain-fromage (collation) Dîner Jus d'orange (1/2 collation) Cakes au citron SOUPER Curry d'agneau Bœuf bourguignon Ratatouille Compote de pruneaux	<b>Jour no 5 - Vendredi</b> PETIT-DEJEUNER Buffet petit déjeuner DINER Frites sautées Salade Mâche aux tomates rouges Fruits GOÛTER Biscuits (collation) SOUPER Pot au feu Pommes rôties Crème au chocolat	

## Des menus équilibrés en quelques clics!

Quel organisateur de camps ne s'est jamais creusé la tête pour établir les différents menus quotidiens? Le site internet du programme vaudois «ça marche! Bouger plus, manger mieux» leur vient en aide. Son nouvel outil en ligne – un planificateur de menus – vise à épauler les animateurs de camps dans leurs tâches culinaires (voir «mobile» 2/08). En quelques clics, ledit planificateur permet d'obtenir des semaines entières de menus équilibrés, en fonction du nombre, du genre et de l'âge des participants et même de la période de l'année durant laquelle se déroule le camp. Cerise sur le gâteau, les recettes et la liste des courses sont fournies. Tous les menus et recettes (plus de 40) disponibles sur le site ont été élaborés par des cuisiniers travaillant quotidiennement avec des enfants et certifiés par une diététicienne. Le coût est également pris en compte. Ainsi, les planifications proposées reviennent en moyenne à 10 francs par jour pour un enfant de 10 ans. ■

[www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

## Un condensé de joie, de plaisir et d'émotions

C'est en présence du conseiller fédéral Ueli Maurer qu'environ 1300 sportifs handicapés ont fêté leurs «Jeux olympiques» sous une forme très spéciale. Plusport, l'organisation faîtière du sport-handicap suisse, fête cette année le 50<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation. C'est dans cette optique qu'a été organisée, sur les installations de la Fin du Monde à Macolin, la 49<sup>e</sup> édition de la journée Plusport, une journée durant laquelle les participants ont à nouveau manifesté du plaisir et une joie intense de se retrouver pour disputer ensemble des compétitions sportives, cela malgré leur handicap physique ou psychique. En plus du programme sportif des plus attrayants, sept associations régionales ont présenté leur canton au travers d'activités spécifiques. C'est également dans le cadre de ce jubilé qu'a eu lieu la 2<sup>e</sup> édition de l'Axpo Kids&Family Day, une offre spéciale de jeux et de sports pour les enfants et leur famille, les écoles et les clubs sportifs.

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