

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 3

**Artikel:** Un passaporto gratuito per tutti gli sport

**Autor:** Vanay, Joanna

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1002049>

#### **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:** 11.02.2026

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

## Un passaporto gratuito per tutti gli sport

L'Ufficio federale della sanità e l'Ufficio federale dello sport di Ma-colin hanno lanciato nel 1995 la campagna «Droga o sport?», in cui si evidenzia il ruolo fondamentale dell'attività fisica per la prevenzione delle dipendenze. La Confederazione intendeva in tal modo incoraggiare le autorità locali ad occuparsi del problema. Martigny ha avviato in questo ambito un suo progetto, chiamato «Passe-Sports».

*Joanna Vanay*

**L**a commissione che si occupa della prevenzione delle droghe nel comune di Martigny, presieduta da Jean-Daniel Barman, attuale direttore del centro di aiuto e di prevenzione della Lega vallesana contro le tossicomanie (CAP-LVT), ha deciso nel 1996 di riprendere la campagna della Confederazione. L'azione «Passe-Sports» è stata avviata per la prima volta nel 1997 e ripetuta ogni anno in considerazione del successo riscontrato.

### Risvegliare nuove passioni

L'iniziativa vallesana consiste nell'offrire a Martigny appuntamenti quotidiani dedicati ai giovani fra i 12 ed i 17 anni che vogliono praticare attività fisica. Per ogni giorno della settimana si può scegliere un'attività sportiva sotto la guida di monitori competenti e motivati, senza obblighi verso la società sportiva ospite. Lo scopo dell'iniziativa è quello di risvegliare l'interesse per lo sport e di motivare ad un'attività regolare. Gli iniziatori del progetto sono convinti del benefico effetto dello sport: «l'idea, secondo Brigitte Demuth, è quella di risvegliare una passione e far scoprire sensazioni nuove. Lo sport è la migliore garanzia contro le dipendenze, in quanto offre uno scopo al giovane e lo toglie alla strada. Lo sport, infine, è un contesto in cui il giovane ottiene attenzioni ed è circondato da altre persone ben disposte nei suoi confronti...». Oltre all'iniziativa, il 21 giugno 1997 si è organizzata una grande festa dello sport che ha riunito tutte le società sportive coinvolte nel progetto; un'occasione unica per stringere legami più profondi e creare una vera solidarietà.

### Sforzi ricompensati

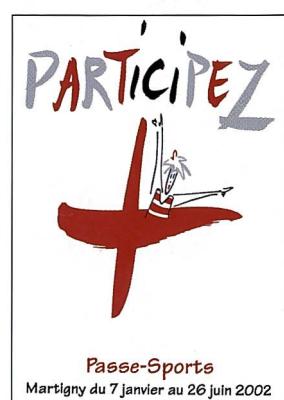
Nel 1997 hanno partecipato al progetto 500 giovani e 17 società sportive, ma nel corso degli anni le cifre sono andate costantemente aumentando. In considerazione dell'accresciuta domanda, i limiti d'età sono stati portati da 8 a 16 anni; quest'anno 35 club propongono attività sportive ai circa 2000 giovani

iscritti. Gratien Jaquemetz, presidente della commissione dello sport di Martigny, sottolinea l'entusiasmo suscitato in città dall'iniziativa ed i vantaggi che essa comporta: «i giovani ed i genitori sono entusiasti dell'iniziativa, che fa affluire gente nelle società sportive locali e in alcuni casi ha consentito a dei sodalizi di riprendere vigore, come avvenuto ad esempio per il locale club di snowboard. Lo sforzo delle società sportive sembra quindi pienamente ripagato...»

### Un'azione semplice ed efficace

Come si proponevano i fautori dell'iniziativa nel 1997, il comune di Martigny ha ripreso il progetto e già dal 1998 lo organizza interamente. Jean-Daniel Barman: «sono molto contento dello sviluppo del Passe-Sports, soprattutto del modo come il comune riesce ad organizzare l'attività. Si tratta di un'azione semplice e forse poco spettacolare, che può però sortire effetti importanti ed efficaci. Questo genere di azioni rappresenta una spinta formidabile per la prevenzione». Per il 2002 la CAP-LVT ha offerto ai partecipanti T-shirt con il proprio logo e quello de «LaOLA». Un argomento importante, infine, per convincere anche i più scettici dell'utilità dell'iniziativa: il bilancio Passe-Sports 2002 non supera i 5000 franchi per oltre 2000 ragazzi, con un costo di due franchi circa a persona. Niente, a confronto dei costi di una campagna di prevenzione per non parlare di una cura di disintossicazione.

m



## Lo sport per prevenire

Studi recenti mostrano che una pratica sportiva regolare ha effetti positivi sul piano sia biologico che psicologico che sociale. La prevenzione in materia di droghe non deve limitarsi ad informare, ma si tratta piuttosto di rafforzare i fattori di protezione, ovvero i fattori personali degli adolescenti e creare delle condizioni che consentano loro di acquisire un modo di vivere sano. Lo sport può quindi avere un ruolo importante nella lotta alle tossicomanie, per la sua capacità di agire positivamente su diversi fattori come malessere, depressione, isolamento, o ancora indifferenza. Una pratica sportiva frequente e regolare diminuisce lo stress e gli sbalzi d'umore, riduce la sensazione di nervosismo. Lo sport insomma, favorisce una certa stabilità psicologica nel giovane e gli inculca il piacere dello sforzo, della stima del proprio corpo e la fiducia in sé stesso. Lo sport inoltre offre ai giovani possibilità di scambio, di confronto, di amicizia; l'adolescente viene curato da monitori preparati e responsabili che si occupano di lui e gli fanno scoprire il piacere per lo sport. Il monitor stesso diviene un modello da seguire: con il suo esempio ed i suoi consigli deve incoraggiare i giovani a mantenere uno stile di vita sano in cui le droghe non hanno il minimo spazio.

## Hanno scelto l'aikido



**Marie Pignat, 11 anni**

«Il primo anno, che ho sentito parlare dell'iniziativa Passe-Sports, ho iniziato con la lotta, ma poi mi sono ferita al labbro ed ho smesso, perché mi sembrava uno sport troppo duro. Il secondo anno ho provato con la danza, ma la lezione era troppo tardi e non riuscivo a conciliare sport e studio. Quest'anno faccio aikido, e mi piace molto; si imparano diverse tecniche e lo sport è meno violento ad esempio del karate. Il monitor conosce almeno 100 tecniche e quando lo vedo in azione mi viene un brivido lungo la schiena. A volte immagino di vederlo attaccato da rapinatori e mi piace come si difende.»



**Vanessa Frank, 13 anni**

«Non tutti conoscono gli sport che si possono praticare a Martigny. Il Passe-Sports ci consente di scoprirli. L'aikido mi piace perché ci insegnano a difenderci... a me poi piace anche quando il monitor conta in cinese.»



**Fiona Darbellay, 11 anni**

«Ho conosciuto l'azione Passe-Sports tramite la scuola e la ritengo utile in quanto si può provare lo sport che si vuole gratuitamente. Ho scelto l'aikido perché due amiche che lo praticano ne parlano con toni entusiastici. Il nostro monitor è simpatico e sa insegnare bene.»



**Florian Parvex, 9 anni**

«È stata la nostra docente a parlarci dell'iniziativa e a darci un opuscolo che spiega il progetto Passe-Sports. Secondo me è positivo perché non si deve pagare; ho scelto l'aikido perché conosco alcuni che lo praticano. Mi piace, e poi potrebbe risultarmi utile. Apprezzo il monitor, perché non perde mai la calma.»