

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: 4

Artikel: Moviemnto per stare in forma!

Autor: Vanay, Joanna

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002066>

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>

Movimento per stare

Il servizio dello sport e della gioventù di Vevey e Tour-de-Peilz hanno recentemente organizzato un'azione congiunta incentrata sulla prevenzione tramite le attività fisiche e sportive. Un'esposizione ed un ciclo di conferenze hanno alimentato un interessante dibattito sui benefici dell'attività fisica, ma anche sui rischi di una pratica poco adatta o eccessiva. Abbiamo incontrato uno dei promotori del progetto.

Joanna Vanay

Praticare sport fa bene alla salute!». Anche se nessuno contesta la validità di tale affermazione, si deve poi valutare entro quali limiti la pratica di un'attività fisica sportiva sia salutare. Jean-Marc Bryois e Sylvain Bené, responsabili dei servizi sport e gioventù di Vevey e di Tour-de-Peilz, hanno voluto sensibilizzare la popolazione del distretto – giovani e meno giovani, sportivi e non – in merito ai rischi collegati alla carenza di attività fisica ma anche a quelli di una pratica inadatta. Allo scopo hanno organizzato un'azione di prevenzione di una settimana, incentrata su tre grandi temi; innanzitutto un'esposizione interattiva e didattica consentiva al visitatore di scoprire i rischi di un'attività sportiva mal fatta. Un ciclo di conferenze curate da specialisti ha approfondito la riflessione sul tema, completata da una serie di test pratici che consentivano a chiunque di verificare la propria attività e capacità fisiche. A pochi giorni dalla chiusura dell'iniziativa abbiamo fatto il punto della situazione con Sylvain Bené.

Le sue esperienze personali nel campo dello sport hanno influenzato la decisione di intraprendere una tale azione? *Sylvain Bené*: ho iniziato a fare sport molto tardi, anche se una mia esperienza professionale precedente mi aveva permesso di avvicinarmi a questo mondo. Ho lavorato infatti con giovani che avevano difficoltà d'inserimento nel mondo professionale, per i quali lo sport rappresentava una valvola di sfogo che consen-

tiva di creare una sorta di micro società. Da qui la mia idea di proporre loro attività sportive e del tempo libero atte a facilitare l'inserimento nel mondo del lavoro, e da qui è nata sia la motivazione a fare lo sport, sia a convincere altri alla pratica di attività fisiche. Sempre da qui infine è venuta l'idea di offrire al pubblico una serie di strumenti per riflettere sulla pratica personale dell'attività sportiva.

L'azione si basa sulla constatazione di carenze nell'ambito motorio nella popolazione della regione? Non abbiamo a disposizione studi specifici relativi alla riviera, ma alcune statistiche sul tasso di sedentarietà a livello nazionale e sui costi sociali ad esso collegato mi hanno fatto riflettere. Siamo andati a Macolin per meglio conoscere la linea di condotta del Consiglio federale in materia di politica dello sport, che ci ha confortati nella convinzione di intraprendere qualcosa, anche considerando che ad esempio gli svizzeri tedeschi sembrano più attivi dei latini. A livello locale ho d'altra parte rilevato che la gente neanche conosce le opportunità di fare sport che si presentano, per cui mi sono deciso ad agire.

Quali erano i vostri obiettivi nella fase di preparazione? Innanzitutto intendevamo presentare le attività sportive della regione per motivare i giovani a muoversi. Volevamo inoltre offrire ad un massimo di persone la possibilità di fare il punto sul loro rapporto personale con lo sport attivo e sensibilizzarle in merito ai rischi collegati alla pratica inadatta o alla sedentarietà.

BUONO

per il nuovo catalogo
di 156 pagine! Da inviare
con l'indirizzo o da
ordinare per e-mail.

Email	tel.	Nr./oggetto	Via	Cognome	Nome
-------	------	-------------	-----	---------	------

Più di 60 modelli di tende
(esposizione aperta tutto l'anno!),
sacchi a pelo, materassi, sacchi
da montagna, borse per biciclette,
vestiti per l'attività all'aria aperta,
accessori per il campeggio...
Negozio ed invii postali
www.spatz.ch

Fuori conta solo il meglio

SPATZ Camping
Treking
I professionisti del campeggio e del trekking

Hedwigstrasse 25
CH-8029 Zurigo 7
Tel. 01383 38 38
Fax 01382 1153
www.spatz.ch

in forma!

Qual era il ruolo di società sportive, scuole e professionisti dello sport? La commissione «Prevenzione Riviera», che rappresenta tutti i comuni del distretto di Vevey, ha accettato di appoggiare l'iniziativa, il comune di Tour-de-Peilz ha messo a disposizione infrastrutture, personale e una parte del servizio di polizia, i servizi dello sport e gioventù delle due città hanno sostenuto finanziariamente il progetto. Per quanto riguarda le società sportive, una trentina di esse hanno risposto all'appello consentendoci di presentare un'ampia gamma di offerte. Purtroppo l'informazione non è passata al meglio nelle scuole, anche se docenti isolati hanno mostrato interesse.

Le vostre aspettative sono state soddisfatte? L'unica cosa che mi lascia deluso è il limitato numero di persone coinvolte. Come avviene con tutte le iniziative di prevenzione e di informazione, è difficile arrivare alle persone che avrebbero veramente bisogno di fare qualcosa. Se il successo si misurasse sulla base dei partecipanti, la manifestazione sarebbe un fiasco, ma i questionari distribuiti allo scopo ci mostrano che i presenti hanno giudicato molto positiva l'azione. Gli strumenti utilizzati si sono rivelati molto adatti e utili, abbiamo avuto modo di raccogliere preziose informazioni per eventuali azioni future.

Quali attività hanno incontrato maggior favore, e perché? Le attività pratiche sono state di gran lunga preferite alla teoria; le attività di approccio allo sport o i test della condizione fisica hanno attirato molta gente. Con i laboratori di riflessione sullo sport, invece, ci siamo resi conto di aver bruciato le tappe, in quanto i temi non sono ancora maturi e la gente non è per il momento pronta ad una riflessione di carattere generale intorno al tema di sport.

Dovendo ripetere l'esperienza, quali modifiche apportereste? L'azione presenta alcune delle lacune tipiche della prima volta... ora si tratta di riflettere su come sviluppare la manifestazione, quali accenti scegliere e quale cadenza dare. Il primo punto da migliorare è la qualità dell'informazione al pubblico, in quanto con un lavoro migliore in questo senso si potrebbero avere molti più visitatori. A quanto pare i contatti per iscritto si rivelano poco efficaci, e quindi in futuro vanno privilegiati quelli diretti, telefonici o personali, con docenti di educazione fisica, allenatori e professionisti del settore.

m

Per maggiori informazioni ci si può rivolgere a Sylvain Béné, Maison de commune, Grand-Rue 46, casella postale 144, 1814 La Tour-de-Peilz. Tel. 021 944 37 05, fax 021 977 02 15, E-mail: sportetjeunesse@la-tour-de-peilz.ch

