

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 1

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

Chères lectrices, chers lecteurs

«Bouge ton corps, muscle ta tête»: c'est avec cette formule péremptoire et très prometteuse qu'a débuté, le 1<sup>er</sup> janvier 2004, l'année européenne de l'éducation par le sport. Durant les douze prochains mois, l'Union européenne entend promouvoir les valeurs éducatives du sport et renforcer les rapports entre le monde sportif et celui de l'instruction. Nombreuses sont les activités prévues au sein des pays membres. Les Jeux olympiques et paralympiques d'Athènes et l'Euro de football au Portugal ne sont que deux exemples parmi tant d'autres.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est une assertion qui ne peut laisser indifférents les acteurs de l'éducation et du sport. Le corps et l'esprit sont les deux pôles autour desquels gravite l'éducation de l'être humain. Le fait de les juxtaposer et de leur associer deux verbes à connotation sportive – bouger et muscler – revêt une signification symbolique, renforcée par l'institution à l'origine de l'initiative. Ces paroles – «Bouge ton corps, muscle ta tête» – pourraient remplacer avantageusement le désuet «mens sana in corpore sano», trop statique, figé même, par l'absence de référence au mouvement et à l'activité physique.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est un slogan partagé et soutenu par la majorité des citoyens européens. Un des derniers sondages de l'«Eurobaromètre», demandé par l'Union européenne, a montré qu'un très grand pourcentage des citoyens est favorable à une présence accrue du sport dans les programmes scolaires. Une opinion qui contraste avec la réalité marquée par une tendance à la réduction des leçons d'éducation physique à l'école, courant illustré par la récente décision prise dans le canton de Fribourg.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» touchera-t-il aussi la jeunesse suisse? Certainement. Dans ce domaine au moins, nous sommes un peu moins extra-communautaires. Les activités prévues sont multiples, telles le concours «Vive le sport à l'école», dont l'intention est de récompenser les établissements scolaires les plus assidus à promouvoir l'activité physique et sportive.

«Bouge ton corps, muscle ta tête» est une étiquette que l'on pourrait coller à l'enseigne de chaque campagne destinée à favoriser le mouvement et l'activité physique. A ce propos, nous nous réjouissons de mentionner un premier succès né des efforts entrepris par la Confédération: le frein à la tendance négative des dernières années qui avait «gonflé» les rangs des Suisses inactifs physiquement. A l'orée de la nouvelle année, partons d'un bon pied: «bougeons notre corps, musclons notre tête».

Nicola Bignasca, mobile@baspo.admin.ch

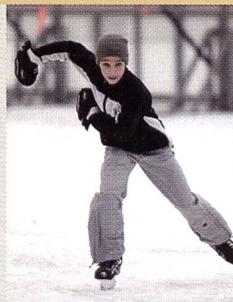
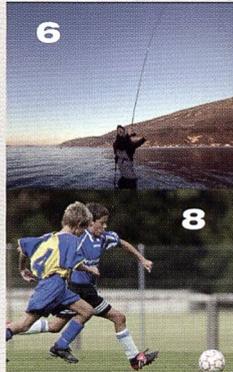


Photo: Daniel Käsermann



Vitesse

La vitesse est liée à nos actions quotidiennes. Chaque geste, chaque pas, chaque pensée renferment cette notion spatio-temporelle. La jungle économique la valorise à tel point qu'il vaut souvent mieux être le premier sur le marché que le meilleur. En sport, la vitesse apparaît aujourd'hui plus que jamais comme le facteur décisif dans la majorité des disciplines. La plupart des préparateurs physiques, toutes disciplines confondues, se recrutent d'ailleurs dans les milieux de l'athlétisme. Mais aller vite ne se résume pas à courir tête baissée d'un point à l'autre. La vitesse se décline en différents accords, complexes, fascinants, insaisissables.

- 6 Ouverture
- 8 Le lièvre et la tortue – Le football sous la loupe  
Roland Gautschi, Joanna Vanay
- 15 Alinghi – Jean-Pierre Egger lève les voiles  
Véronique Keim
- 18 Courir juste à l'école – Le temps presse  
Véronique Keim
- 22 Jeux de course – Un concept pour petits athlètes  
Véronique Keim
- 24 Force-vitesse – Les parents terribles  
Roland Gautschi
- 26 Grandes vitesses – Le champion Gustav Weder a enquêté  
Nicola Bignasca



# Notre conseil lors de blessures dues au sport



## DUL-X®

souplesse et mobilité

Cela vous est-il aussi déjà arrivé lors de la pratique d'un sport?  
– En raison d'une imprudence ou d'un adversaire trop empressé,  
vous êtes subitement blessé.

Lors d'une contusion, d'un claquage, d'une distorsion ou autre  
survient toujours la question du traitement adéquat.

Une action ciblée directement après la blessure peut influencer  
favorablement le processus de guérison et ainsi l'accélérer.

Pour une rapide application de froid, utiliser le DUL-X Cool Spray ou  
maintenir la partie du corps blessée sous l'eau froide. Ceci permet  
de resserrer les vaisseaux et diminuer l'épanchement sanguin et  
empêcher l'inflammation. En même temps, la douleur aiguë peut  
diminuer. Pour terminer, un bandage compressif avec DUL-X Gel  
et/ou un DUL-X Cool Patch qui rafraîchit plus longtemps est bénéfique.  
Durant les premières 48 heures, rester tranquille avec la partie du  
corps blessée et la garder surélevée.

Après 48 à 72 heures, apporter de la chaleur en frictionnant  
légèrement avec DUL-X Red Point. Selon la gravité de la blessure,  
vous pouvez commencer à mobiliser légèrement sans atteindre la  
douleur.

Une reprise de l'entraînement trop tôt après une blessure conduit  
à une cicatrisation insuffisante et peut produire des dégâts  
irréparables.



«mobile» (depuis 1999) est née de la fusion des revues «Macolin» (depuis 1944) et «Education physique à l'école» (depuis 1890).

## Directeurs de la publication:



Office fédéral du sport (OFSP), représenté par Heinz Keller, directeur

Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), représentée par Joachim Laumann, président

## Coéditeur



Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.

## Rédacteur en chef

Nicola Bignasca (NB)

## Comité de rédaction

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

## Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française; Lorenza Leonardi (lle), rédaction italienne; Roland Gautschi (gau), rédaction allemande.

## Photographe

Daniel Käsermann (dk)

## Traducteurs

Dominique Müller, Nicole Buchser, Marianne Gattiker, Yves Jeannotat, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, Christian Marro, Bernard Gex-Fabry

## Adresse de la rédaction

«mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Tél.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Graphisme et prépresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach, 8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

## Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)1 788 25 78, Fax: ++41 (0)1 788 25 79

## Impression

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 77 77, fax: 071 272 75 86

## Enregistrement des abonnés et changements d'adresse

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86, E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

## Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.- (Suisse), € 31.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.- Au numéro: Fr. 10.-/€ 7,50 (+porto)

## Reproduction

Les articles, les photos et les illustrations publiés dans «mobile» sont soumis à droits d'auteur. Ils ne peuvent être reproduits ni copiés même partiellement sans l'autorisation de la rédaction. La rédaction décline toute responsabilité concernant les textes et photos non commandés qui lui sont adressés.

## Tirage

Edition en français: 3184 exemplaires  
Edition en allemand: 10 233 exemplaires  
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851

## Séries



### 34 Espaces (1) – Le canoë débarque en ville

*Roland Gautschi*

### 40 Sport et thérapie (1) – Cardiaques à l'ouvrage

*Ralph Hunziker*

### 44 Ethique et sport (2) – «cool and clean», l'exemple des jeunes talents

*Simone Hubacher*

## Rubriques permanentes

### 32 bpa – A tombeau ouvert sur les routes

*René Mathys, Heinz Graf*

### 36 Parutions nouvelles

### 38 mobileclub

### 39 Dopage – Scandale autour de deux nouveaux produits

*Nadja Mahler, Matthias Kamber*

### 43 Vitrine/Carte blanche

### 48 Interview – Lukas Zahner et la mobilité des enfants

*Janina Sakobielski*

### 53 Vitrine

### 54 Prochain numéro



## Cahier pratique

### Rapide comme l'éclair

Les enfants aiment les défis liés à la vitesse. Le cahier pratique offre une gamme variée d'exercices et de jeux destinés à améliorer cette capacité qu'il est primordial de développer durant le jeune âge. Pas de temps à perdre, partez!

*Ralph Hunziker, Bruno Knutti*

## Pour plus de détails

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

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

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