

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Vitrine

### **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>**



OFSPPO

### Lifting réussi pour le Grand Hôtel

A Macolin, une année de travaux a contribué à donner une seconde jeunesse au Grand Hôtel. Inauguré le 18 mars dernier en présence du président de la Confédération, Samuel Schmid, il est opérationnel depuis le mois d'avril. Le bâtiment abrite désormais non seulement des chambres, mais aussi des bureaux, des locaux de restauration et des espaces de loisirs.

Ce bâtiment renforce considérablement l'attrait du centre sportif. Le bar à café et la boutique sont déjà devenus à eux seuls des pôles d'attraction. Et pour améliorer encore l'ensemble, une passerelle sera construite pour relier directement le Grand Hôtel à la forêt. Elle devrait être terminée fin avril 2006. Enfin, un vestiaire extérieur situé entre le bâtiment scolaire et le Grand Hôtel va compléter les installations. Les amateurs de jogging, notamment, apprécieront!

OFSPPO

### La médiathèque fait peau neuve

Fermée pour cause de travaux pendant un mois, la plus grande bibliothèque/médiathèque en accès libre de Suisse dans le domaine du sport présente son nouveau visage aux visiteurs: à l'entrée, le nouveau bureau du prêt, bleu, se marie aux rayonnages anthracite. Ces derniers, servis par un nouvel éclairage, jouent la sobriété avec des étagères en hêtre plaqué. La disposition des lieux est plus aérée: tout ce qui faisait obstacle à la vue a disparu, le personnel est ainsi toujours visible.

La principale amélioration réside toutefois dans le nouveau classement des documents sur les rayons. Ceux-ci sont rangés par thèmes (disciplines sportives d'une part, domaines de connaissance en relation avec le sport, telle que médecine du sport, d'autre part). En outre, chaque langue est reconnaissable à sa couleur spécifique. Un système de guidage permet aux utilisateurs de localiser rapidement les documents dans les rayons. Par ailleurs, le cadre de travail offert par la médiathèque a été considérablement amélioré: places de travail silencieuses et possibilité d'effectuer des recherches assis à une table ou debout à un pupitre.

Enfin, autre «plus» en termes de convivialité, le coin lecture avec ses fauteuils accueillants et sa magnifique vue sur les Alpes et la région des trois lacs. Ceux qui préfèrent les visites virtuelles aux consultations sur place n'ont pas été oubliés: ils trouvent sur Internet la totalité du catalogue de la médiathèque, soit près de 40 000 documents, intégré dans le réseau IDS Bâle/Berne (réseau regroupant les bibliothèques universitaires les plus importantes des cantons de Bâle et Berne). La liste mensuelle des nouvelles acquisitions et la boutique en ligne complètent l'offre.

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

Conférence

### Stratégies pour le mouvement

Quelque 80 responsables de la formation, de la santé et du sport se sont retrouvés le 21 avril 2005 à Macolin à l'occasion de la 2<sup>e</sup> Conférence suisse sur l'éducation physique. Thème de cette rencontre: «Bouger à l'école, bouger au quotidien – entre besoins et réalité.» Après avoir procédé à l'analyse de la situation et des compétences, les participants ont élaboré des stratégies et discuté de mesures destinées à enrayer la baisse de la capacité de performance physique ainsi que la détérioration de l'état de santé des enfants et des jeunes.

«La situation est connue, il convient maintenant de nous attaquer précisément aux problèmes», a notamment confié Hans Höhener, président de la CFS. Faire du sport doit aller de soi. C'est la raison pour laquelle les projets doivent être réalisés en parallèle et s'inscrire dans la durée.

Les exposés des divers intervenants ainsi que les résultats des ateliers feront l'objet d'un recueil qui paraîtra avant l'été.

Commande: [ursula.lachat@baspo.admin.ch](mailto:ursula.lachat@baspo.admin.ch)

Coach J+S

### Pilotes en formation

Le coach est un acteur clé du mouvement Jeunesse+Sport: dans son club, il joue un rôle de pilote. Ses tâches principales consistent à donner des impulsions, conseiller, coordonner et administrer. Pour cela, il entretient des contacts avec les moniteurs, le service cantonal J+S, les clubs et leur entourage.

En 2004, près de 8200 coachs J+S ont annoncé une offre J+S. La plupart ont été formés il y a un ou deux ans et sont titulaires d'une reconnaissance valable jusqu'à fin 2005. Cette année auront lieu les premiers modules de perfectionnement obligatoires. En effet, la règle veut qu'après leur formation de base, les coachs suivent un module de perfectionnement tous les deux ans. Voici les thèmes qui leur sont proposés actuellement:

- Le rôle du coach J+S
- Nouveautés J+S et conseils administratifs
- Informations des fédérations
- Echange d'expériences

La formation continue est décisive en raison de l'ampleur du cahier des charges des coachs et de la complexité de leur tâche. Leur responsabilité doit être prise au sérieux, car ils garantissent la qualité et la pérennité de l'offre J+S, d'une importance vitale pour le club.

Chaque année, les formations continues portent sur de nouveaux sujets qui seront pour les années à venir: le conseil, avec un accent particulier sur la planification de carrière (2006); les impulsions (2007) et la coordination (2008). Chaque sujet fait l'objet d'un document de base de deux pages disponible sur Internet. De plus, chaque année, un cours central est organisé pour présenter le sujet.

Plus d'infos sous: [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch)

*L'avenir en mouvement*

**J+S**  
Jeunesse+Sport

Documentation du bpa

### Informer pour sécuriser

Ah, les joies de la baignade! Dès qu'il fait chaud, on s'amuse à barboter, nager, sauter ou plonger dans les lacs, les étangs, les rivières et les canaux – souvent sans penser aux risques que présentent ces activités! Or, ces risques sont d'autant plus grands que les plans et les cours d'eau ne sont généralement pas surveillés: il n'y a ni maître-nageur ni équipement de sauvetage. La noyade étant, après les accidents de la circulation, la cause de décès la plus fréquente chez les enfants et les adolescents de 0 à 16 ans, il importe d'accorder une attention privilégiée à la sécurité dans ce contexte.

Soucieux de sensibiliser le public à cette question, le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) met à disposition une série de documents fort instructifs:

- Dépliant «Lac, rivière et Cie», encarté dans ce numéro de «mobile» (numéro de commande 0104),
- Safety Tool «Baignade», feuille didactique assortie d'une annexe pratique (numéro de commande 0102),
- «Bains publics. Recommandations de sécurité pour le projet, la construction et l'exploitation» (numéro de commande 9805),
- «Pièces et cours d'eau. Sécurisation d'étangs et de biotopes aquatiques» (numéro de commande 0402).

Le Safety Tool «Baignade», qui fait partie des feuilles didactiques destinées à promouvoir la sécurité à l'école, vise à familiariser les élèves avec les règles à respecter pour se baigner en toute sécurité dans des eaux non surveillées. Elles leur permettent de prendre conscience des risques et leur apprennent à se comporter de manière adéquate.

Les multiples conseils qui lui ont été demandés ces dernières années ont conduit le bpa à publier une documentation sur les bains publics. Il faut dire qu'à l'heure actuelle, on recense un très grand nombre de piscines qui nécessiteraient des assainissements. La plupart des installations ne satisfont plus aux normes techniques actuelles et ne remplissent plus les conditions de sécurité nécessaires.

Tous ces documents peuvent être téléchargés sur <http://shop.bfu.ch> ou commandés gratuitement (mentionner le numéro de commande).

mobileclub

### Voyage d'étude en Chine

Le mobileclub organise – en collaboration avec l'agence «voyage et culture» de Zurich – un voyage d'étude en Chine. «Sur les traces du sport en Chine» emmènera les futurs participants dans un périple culturel fascinant. Dans la perspective des Jeux olympiques de 2008, Pékin se révélera bientôt au monde entier dans ses plus beaux atours. La capitale chinoise devrait rester au cœur de l'intérêt international dans les années à venir.

Ce voyage de presque deux semaines aura lieu au printemps 2006. Le but est de découvrir plusieurs facettes du monde sportif chinois telles que: l'enseignement du sport (des petits enfants jusqu'aux sportifs de pointe), le sport de masse et le sport santé. Le tout dans la perspective du grand rassemblement de 2008.

Le programme détaillé sera également établi en fonction des désirs individuels des participants. Le coût total de cette «balade» chinoise devrait s'élever entre 4500 et 5000 francs suisses.

Si cette aventure vous tente, faites-nous part de votre intérêt (sans engagement définitif!) jusqu'à fin mai 2005 à l'adresse suivante: responsable du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch). Nous vous contacterons ultérieurement pour de plus amples informations.

### Sauvons la Suisse du naufrage!

**A**u secours, on coule! Au propre comme au figuré, dans les piscines scolaires comme dans les nombreux lacs de notre pays. Imaginez cela: les Suisses, peuple lacustre, peuple de marins connus aux quatre coins du monde, ne savent plus nager. Et les témoignages, à défaut de statistiques, sont parfois effarants: le nombre d'écoliers qui ne parviennent pas à parcourir 100 mètres en piscine ne cesse de croître. Pire! Nombreux sont les jeunes gens qui ne savent même pas barboter.

On trouvera comme d'habitude toutes sortes de bonnes raisons pour justifier cette situation inquiétante. Les piscines communales et scolaires coûtent cher et manquent dans notre pays. Le nombre d'heures de sport scolaire continue d'être maltraité. Une classe entière à la piscine nécessite au moins un maître de natation certifié et plusieurs surveillants. Mais retournons le problème: ne devrait-on pas plutôt chercher des solutions alternatives au lieu de hausser les épaules en signe de résignation tacite de la situation? Pourquoi ne pas organiser des journées scolaires de natation deux ou trois fois par an? Ou des camps de natation sur le modèle des camps de ski? Ou encore trouver d'autres moyens ludiques de donner aux élèves un niveau suffisant pour parcourir 100 mètres à la nage sans suffoquer?

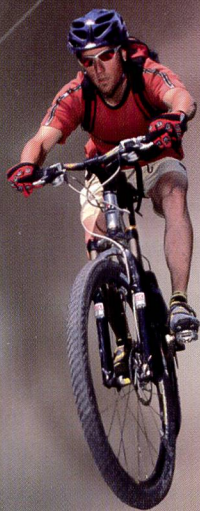
«Nager, disait mon vieux prof de natation, c'est presque aussi important que marcher.» Eh bien oui, quitte à passer une fois encore pour un donneur de leçons jamais fatigué, je dirai que savoir nager équivaut forcément à une certaine sécurité. Je me souviens de ces vacances à la mer où mes parents pouvaient profiter de se reposer sans avoir à garder l'œil constamment sur moi. Je me rappelle aussi de ma joie après avoir obtenu mon premier brevet de sauveteur, jolie médaille dorée qui, au-delà de ma fierté de jeune garçon, relevait davantage pour moi de la sécurité publique et de la possibilité de m'en tirer, ou de donner un coup de main, en cas de difficulté.

Alors oui, quitte à choquer les libertaires, je prétends qu'on devrait forcer les élèves à apprendre à nager. Avec formateurs certifiés et encadrement adapté. Pour éviter aux jeunes Suisses, souvent entourés d'étendues lacustres ou de cours d'eau, de nager en eaux troubles.

D'Artagnan



# Enjoy sport protect yourself



Concours  
Wettbewerb  
Concorso

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



## SPORT4D

**Plate-forme pour le développement**

La Fondation Sport Equilibre s'implique dans le développement des personnes au travers du sport. Dans cette optique, elle organisera, durant le comptoir suisse de Lausanne (16 – 25 septembre), la semaine internationale pour le développement par le sport.

Sous le nom de SPORT4D (sport for development), la fondation a décidé de se calquer sur l'Organisation des Nations Unies (ONU) qui a déclaré 2005 Année internationale du sport et de l'éducation physique.

Convaincu des multiples possibilités de rencontres offertes par la ville de Lausanne (siège du CIO et de nombreuses fédérations sportives internationales) et par le choix du sport comme thème principal par le Comptoir Suisse, SPORT4D propose une plate-forme unique à tous ceux qui œuvrent en faveur du développement humain par le sport.

Des fondations, des fédérations sportives, des associations, des organisations universitaires, des écoles, des ONG et toute société sensible à cette thématique pourront notamment bénéficier de ce projet pour se présenter, établir des contacts, échanger des informations ou trouver des bénévoles.

Plus d'informations sur les sites internet de la Fondation Sport Equilibre [www.sportequilibre.org/fr/](http://www.sportequilibre.org/fr/) et de SPORT4D [www.sport4d.org](http://www.sport4d.org), ou en appelant les numéros de téléphone suivants:

+41 (0) 27 480 40 05 ou +41 (0) 22 970 28 28.

## Revue

**Mains libres pour les physiothérapeutes**

En 2004, la Revue Romande de Physiothérapie a pris pour nom «Mains libres». Elle se veut à la fois un journal scientifique et d'opinions destiné principalement aux kinés et physiothérapeutes. Tirée à 1000 exemplaires, elle paraît huit fois par année.

Dans la dernière édition de 2004, un sommaire récapitulatif de tous les articles parus durant l'année montre bien l'intérêt des travaux de recherches cliniques ou fondamentales qui côtoient les articles originaux, les résumés d'articles ou de livres, les informations et les prises de position sur les politiques professionnelles.

Des annonces de cours, de congrès ou de symposium ainsi que des rubriques particulières telles que «Opinions», «La question du Docteur», «La main dans le sac» et «garde fou» enrichissent et égaient le contenu rédactionnel.

Vous trouverez de plus amples informations sur cette revue sur les sites [www.mainslibres.ch](http://www.mainslibres.ch) et [www.rrphy.ch](http://www.rrphy.ch), ainsi qu'au numéro +33 (0) 45 028 25 44 ou à l'adresse [info@mainslibres.ch](mailto:info@mainslibres.ch)

## Grand air

**Deux pieds, deux roues**

La Suisse dispose d'une excellente infrastructure pour qui aime se balader à pied ou à vélo. Plus de 60 000 kilomètres de chemins pédestres, balisés de flèches jaunes, sillonnent le pays, auxquels s'ajoute depuis 1988 un réseau cycliste de 3300 kilomètres comprenant neuf itinéraires reliés entre eux. Cette infrastructure fait de notre pays un des paradis européens du tourisme pédestre et du cyclotourisme.

Pourquoi ne pas exploiter cette richesse pour attirer les randonneurs et les cyclistes d'ici et d'ailleurs? C'est l'idée qu'a eue la communauté d'intérêts Tourisme HPM (Human Powered Mobility ou mobilité douce) qui regroupe vingt régions et organisations touristiques. Sitôt dit, sitôt fait! Quelques mois après sa création, la jeune communauté a déjà posé des jalons importants:

- publication d'un catalogue comprenant tous les nouveaux itinéraires cyclistes et parcours de randonnée nationaux;
  - participation aux grandes foires des vacances organisées en Suisse;
  - collaboration avec des voyagistes suisses qui s'engagent à promouvoir le tourisme pédestre et le cyclotourisme en Suisse.
- Plus d'infos sous: [www.postauto.ch/reisen](http://www.postauto.ch/reisen); [www.eurotrek.ch](http://www.eurotrek.ch); [www.baumeler.ch](http://www.baumeler.ch)

## DVD

**Au cœur de la nage évolutive**

Mieux comprendre et optimiser l'étroite relation entre physiologie et psychisme dans la technique de nage, découvrir l'importance du cycle et de l'action évolutive dans les mouvements d'un nageur, ces questions font l'objet d'un DVD développé par l'ifka, l'Institut français de Kinésiologie Appliquée.

Ce DVD propose un aperçu de la technique de nage inspirée par ce domaine méconnu du grand public. François Pellerin, entraîneur de natation et kinésologue diplômé, y propose non seulement des exercices pratiques décortiqués par le biais de commentaires théoriques et de séquences ralenties, mais aussi son film «La Loi du Cycle» qui présente les bases théoriques sur lesquelles se fondent les exercices pratiques. Bien que son contenu théorique pose parfois des problèmes de compréhension pour les non-initiés à la kinésiologie, les entraîneurs ou les passionnés de natation peuvent y trouver des exercices inédits et certainement très utiles pour la progression des futurs champions, puisque l'objectif annoncé par leur concepteur est d'optimiser la nage en natation course.

**Pellerin, Fabrice:** Les secrets d'une nage évolutive. 13 exercices pratiques pour optimiser la nage en natation course. Département kinésiologie, Eden IV production, 1h58. 2005. Pour commander ce DVD, renseignez-vous par e-mail à: [edenquatre@aol.com](mailto:edenquatre@aol.com)

## Médecine du sport

**Encourager la recherche**

La Société Suisse de Médecine du sport (SSMS) lance chaque deux ans un concours ouvert à tous les médecins et universitaires des branches apparentées dans le but d'encourager l'étude de problèmes médicaux liés à la pratique du sport.

Les thèmes de recherche concernent divers domaines tels que la physiologie du sport, le diagnostic de la performance, la diététique sportive, le dopage, la prévention des accidents ou encore le traitement des lésions dues à la pratique de l'activité physique. Ce prix scientifique est doté de 10 000 francs.

**Contact:** Secrétariat SSMS, CP, 3000 Berne. Tél.: 031 333 02 54

## Alimentation

**La pyramide actualisée**

Chacun connaît la pyramide alimentaire qui illustre les principes d'une nourriture saine et équilibrée. Elaborée par l'ancienne Association suisse pour l'alimentation (ASA, remplacée aujourd'hui par la Société suisse de nutrition SSN), sur la base d'un document américain, l'ancienne pyramide a été réactualisée à la lumière des nouvelles découvertes scientifiques.

Flexible, cette pyramide laisse une marge de manœuvre bienvenue pour la satisfaction des goûts personnels.

Un groupe d'experts a été constitué pour suivre l'évolution des connaissances dans le domaine de la nutrition, ce qui permettra

d'adapter régulièrement cette pyramide. «mobile» présentera dans un prochain numéro les principaux changements et leur influence dans le domaine du sport.

Musée olympique

## Nouvelle exposition

Dans le cadre de ses expositions temporaires, le Musée olympique de Lausanne propose de découvrir «Aux Racines du Sport» entre le 26 mai 2005 et le 31 mars 2006. Cette exposition propose d'aller explorer, au-delà des anneaux olympiques, la diversité des patrimoines sportifs. Et plus particulièrement la signification de certains gestes qui, avant d'être considérés comme sportifs, avaient ou ont encore, une valeur culturelle, rituelle ou politique, alors que d'autres étaient liés à la survie.

**Lieu de l'exposition:** Quai d'Ouchy 1, 1001 Lausanne

**Pour plus d'informations:** [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

slowUP

## A vous la route!

Les journées découverte slowUp ont pour but d'inciter les personnes sédentaires à se dépenser physiquement. En 2005, dix événements slowUp sont au programme, dont trois en Suisse romande, à Genève, Gruyère et dans la Vallée de Joux.

Ces journées de mouvement, de détente et de découvertes dédiées à la locomotion non motorisée ont lieu en Suisse depuis cinq ans. L'an dernier, plus de 200 000 personnes y ont pris part.

Les participants prennent possession de la route, à vélo, à roller ou simplement à pied et découvrent tout au long du parcours (envi-

Avant-première

bientôt

## Adolescence

A la fois rebelles et terriblement enthousiastes si la cause les touche, récalcitrants parfois, solidaires souvent, les adolescents représentent un défi permanent pour les maîtres de sport et les entraîneurs. Le prochain «mobile» revisite cette période, qualifiée à tort d'âge ingrat par des adultes souvent déstabilisés et démunis face à cette déferlante. Comment aborder les jeunes, les intéresser, les solliciter judicieusement? Autant de questions auxquelles essaieront de répondre des spécialistes issus de différents milieux. Les étapes du développement psychologique et biologique encadreront des reportages de terrain, dans des écoles ou au sein des clubs. La question lancinante de savoir pourquoi les jeunes abandonnent le sport à l'adolescence trouvera-t-elle une réponse?

En 1994, J+S a abaissé l'âge d'accès de douze à dix ans pour les enfants. Grâce à cette mesure, les effectifs ont considérablement augmenté. Une étude menée auprès des 10 - 20 ans a montré que 60% des jeunes ont une fois au moins participé à un cours J+S. Elle a aussi mis en lumière leurs préférences en matière de sport.

Le premier cahier pratique prendra la forme d'un carnet sportif pour les jeunes, le deuxième plongera quant à lui au cœur du tchoukball.

«mobile» 4/05 paraît début août 2005.

ron 30 km interdits à la circulation motorisée) des animations culturelles, sportives et culinaires qui permettent de faire des pauses sympathiques.

Le lien tout simple entre activité physique et fête populaire mobilise des personnes qui en temps normal peinent à s'activer. En ce sens, les slowUp contribuent à lutter contre les excès de la sédentarisation. Pour mémoire, ce mode de vie engendre chaque année des frais de traitement de près de 1,6 milliard de francs.

**Pour plus d'informations:** [www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

Sentetalps

## Défis sportifs de l'Arc alpin

Les membres du projet Sentetalps (le réseau transfrontalier pour le développement touristique et économique de l'Arc Alpin au travers d'événements sportifs) organise une conférence internationale le 22 juin prochain à Lausanne,

Dirigé par l'Institut de hautes études en administration publique de Lausanne, le projet Sentetalps comprend des partenaires d'Autriche, de France, d'Italie, de Slovénie et de Suisses et vise à renforcer le transfert des connaissances dans le domaine de l'organisation d'événements sportifs dans l'Arc Alpin.

La conférence du 22 juin portera justement sur les politiques d'accueil et d'organisation d'événements sportifs. L'objectif est de faire un tour d'horizon des nouvelles politiques publiques (en Suisse et à l'étranger) d'accueil et d'organisation d'événements sportifs qui se mettent en place au croisement des politiques classiques de développement économique, touristique, sportif et territorial. L'idée est également de voir comment celles-ci peuvent être analysées grâce aux outils conceptuels de l'analyse des politiques publiques et du marketing public. Les différents intervenants apporteront un double regard scientifique et politico-administratif.

Cette conférence aura lieu à l'Auditorium CO1 sur le campus de l'Ecole polytechnique fédérale de Lausanne. La participation est ouverte et gratuite mais pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire.

Inscription avant le 10 juin 2005 sur le site internet [www.idheap.ch/conférenceSENTEDALPS](http://www.idheap.ch/conférenceSENTEDALPS)

## Merci à nos partenaires:



La dernière page de couverture, en couleur, est consacrée à Rivella, qui propose en outre des offres intéressantes aux membres du mobileclub.

**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Biokosma propose des offres intéressantes aux membres du mobileclub.



VISTA Wellness propose des offres intéressantes aux membres du mobileclub.