

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Vorwort: Éditorial
Autor: Di Potenza, Francesco

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: 15.07.2025

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

mobile

«mobile» (depuis 1999) est né 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 Matthias Remund, 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.

Adresse de la rédaction: «mobile», OFSP, 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

Rédaction: Francesco Di Potenza, Pot (rédacteur en chef), Nicola Bignasca, NB (rédacteur en chef adjoint, concept), Raphael Donzel, RDo (rédaction française), Lorenza Leonardi, LLe (rédaction italienne), Daniel Käsermann, dk (rédacteur illustrateur), Philipp Reinmann (photographe)

Graphisme et prépresse: Franziska Hofer, Monique Marzo

Traduction: Françoise Huguenin, Global Translations

Impression: Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, tél.: +41 (0)71 272 77 77, fax: +41 (0)71 272 75 86

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.

Régie des annonces: Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, tél.: +41 (0)44 788 25 78, fax: +41 (0)44 788 25 79

Enregistrement des abonnés et changements d'adresse: Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, tél.: +41 (0)71 272 74 01, fax: +41 (0)71 272 75 86, e-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prix de vente: abonnement annuel (6 numéros): Fr. 42.- (Suisse), € 36.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.- / € 10.-, au numéro: Fr. 10.- / € 7,50 (+port)

Tirage (REMP 2008)

Edition en français: 2185 exemplaires
Edition en allemand: 9569 exemplaires
Edition en italien: 2012 exemplaires
ISSN 1422-7878



Chères lectrices,
chers lecteurs,

► Récemment, un collègue m'a dit: «Cela fait longtemps que je sais ce que je devrais manger. Je fais toutefois partie de ces gens qui s'écartent régulièrement et volontiers du droit chemin, qui consomment tout à tort et à travers, sans prêter attention aux quantités ni à l'équilibre ni à la qualité.»

La collègue en question est une athlète confirmée. Elle s'entraîne au minimum cinq heures par semaine, souvent bien plus. Son profil correspond parfaitement au public ciblé par la nouvelle «pyramide alimentaire pour les sportifs» (voir page 33). Celle-là même qui autorise tous les aliments et les portions supplémentaires; et dont les seuls mots d'ordre sont «équilibré et raisonnable».

Se nourrir est très personnel. Les aliments sont ingérés, ils nous construisent. Les sportifs, qui souhaitent réaliser de bonnes performances, ne peuvent faire abstraction des principes de base de la nutrition dans la planification de leur entraînement. Ou ne miser que sur les compléments alimentaires ou une nourriture fonctionnelle. Les aliments sont irremplaçables. L'interview accordée par le diététicien Christof Mannhart dans notre dossier devrait vous en convaincre.

Rien ne peut également se substituer à la respiration. Pourtant, ce thème n'est que très rarement abordé avec les enfants. Dans l'enseignement de l'éducation physique et du sport, il ne rencontre – dans le meilleur des cas – qu'un intérêt poli. La question peut se poser si changement à l'avenir, il y aura. La respiration est encore et toujours réduite à une dimension ésotérique, où les exercices respiratoires servent exclusivement à des fins thérapeutiques, de relaxation, de concentration, de méditation. Ce vent de plénitude n'est pas celui qui souffle prioritairement dans les leçons d'éducation physique, ni dans les poumons d'un sportif en quête de résultats.

Malgré tout: un flux respiratoire harmonieux accroît notre bien-être général quelle que soit l'activité effectuée. Et nous vivifie. Une respiration correcte transporte l'oxygène nécessaire aux muscles pour nous permettre d'être à nouveau efficace. Elle recentre notre pensée, stimule la digestion lorsque l'on mange plus que de raison ou de manière trop peu équilibrée. Cette union du corps et de l'esprit grâce à la respiration est nommée «pranayama» par les sages indiens. Faites-en l'expérience et découvrez que l'alimentation et la respiration contribuent non seulement à un meilleur bien-être, mais aussi à de meilleures performances. Ou quand le corps et l'esprit ne font plus qu'un. //

► Francesco Di Potenza

Contact: francesco.dipotenza@baspo.admin.ch

Plus de détails

.....

www.mobile-sport.ch

www.ofspo.ch

www.asep-svss.ch



**Y a-t-il des moyens plus
craquants de rester en forme?**

Les fruits suisses – Je sais pourquoi

www.swissfruit.ch