

pendant l'enfance, ce qui en favorise la continuité pendant l'adolescence et à l'âge adulte. A un niveau élémentaire, une vie active ne signifie pas un entraînement quotidien régulier. Il suffit de changer quelque peu notre mode de vie comme, par exemple, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, descendre du bus un arrêt plus tôt et finir le trajet à pied, pour se rendre compte de la grande différence que cela représente pour la santé. Les recherches récentes ont également démontré que les activités physiques, qu'elles soient réparties sur plusieurs sessions courtes

ou effectuées d'une seule traite, donnent les mêmes bons résultats. Néanmoins, pour être en meilleure forme, l'activité physique doit graduellement augmenter en intensité, en fréquence et en régularité.

Marcher un ou deux arrêts de bus ne fera de personne un athlète de haut niveau, mais c'est en adoptant une attitude positive vis-à-vis de l'activité physique et de la bonne santé qu'elle engendre, et en gardant à l'esprit que le sport est un "médicament" gratuit et disponible, que nous pourrions être témoins d'un avenir meilleur.

'Centre de recherche de Tampere en matière de médecine du sport et Institut UKK pour les recherches pour la promotion de la santé, Tampere (Finlande).

¹ Département de la Santé et des Services humains. Activité physique et santé : Rapport du chef du département de la Santé, Washington Dc, 1996.

² American College of Sports Medicine. Recommandations du ACSM relatives au contrôle et à la prescription des entraînements physiques.

Séminaire en Ethiopie

Le Comité Olympique Ethiopien a organisé du 21 au 24 décembre 1998 à Addis Abeba, un séminaire national de trois jours sur la femme et le sport. Plus de 80 participants provenant de toutes les régions du pays y ont pris part, aux côtés des représentants des ministères de l'Education, de la Santé, des Affaires publiques, ainsi que des universités et des médias.

Le séminaire a été officiellement ouvert par Tadelech Haïle-Mikael, ministre des Affaires féminines dans le Cabinet du Premier ministre, qui a aussi pris part aux débats durant tout le symposium. Le CIO était représenté par Fékrou Kidane, directeur de la coopération internationale et de la communication.

Au cours de ces trois journées, les participants ont eu l'occasion d'analyser la situation des femmes dans le sport en Ethiopie et de proposer des solutions potentielles pour développer leur rôle dans la communauté sportive à tous les niveaux. A l'issue de ce symposium, un Comité "Femme et Sport" a été créé au sein du CNO pour assurer le suivi de ces questions et mettre en oeuvre les

recommandations qui ont été adoptées par les participants. Le CNO a aussi décidé de nommer des femmes dans son comité exécutif lors des prochaines élections. Par ailleurs, il a été convenu d'établir une association nationale sur la femme et le sport qui regroupera des organisations inter et non gouvernementales chargées du sport et de la promotion de la femme pour coordonner des initiatives dans ce domaine.

Tout comme ce fut le cas en Ethiopie, d'autres séminaires nationaux ont été organisés avec succès ces dernières années par des CNO qui n'avaient pas encore de politique spécifique aux questions liés à la participation de la femme dans le sport. Le CIO encourage par conséquent tous les CNO à lancer des projets semblables dans leur pays et, par ce biais, à entraîner une prise de conscience et la mise en place de mesures concrètes sur le rôle que les femmes doivent jouer dans le Mouvement olympique et dans le sport en général.



Photo de famille des participants.