Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sommaire

mobile
La revue d'éducation physique et de sport

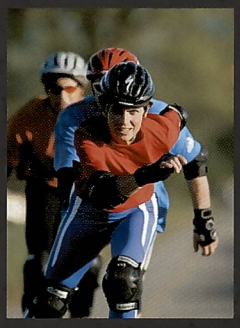
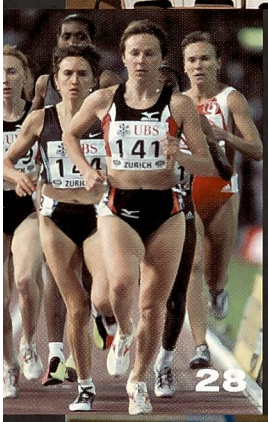
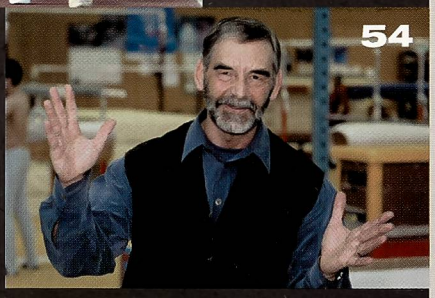


Photo: Daniel Käsermann





Endurance

L'entraînement de l'endurance, longtemps considéré comme ennuyeux et éprouvant, connaît un essor réjouissant. Les lieux où le pratiquer se multiplient: salles de sports, fitness, pistes cyclables, parcours mesurés, etc. Les formes de mouvement aussi. Patinage en ligne, walking, VTT, aquatraining, raquettes offrent des alternatives attrayantes. L'endurance est d'actualité. Ce numéro de «mobile» lui consacre ses plus belles pages.

4 **Ouverture**
Harald Lange

6 **«Du souffle pour soutenir le rythme quotidien». L'entraînement de l'endurance permet une meilleure qualité de vie**
Jost Hegner

8 **L'endurance ne connaît pas d'âge – Tour d'horizon des spécificités par tranches d'âge**
Bernard Marti

10 **Planification individuelle de l'endurance. A la recherche de la bonne intensité**
Jon Wehrlin

14 **La course à l'école. Reconnaître les besoins des enfants**
Harald Lange

16 **Crosstraining ou quand les nageurs courent avec les cyclistes...**
Roland Gautschi

18 **Du bon dosage de l'endurance – Les mythes ont parfois la vie dure**

Séries

28 **Femme et sport (3) – La course aux kilo... mètres**
Véronique Keim

34 **Golf pour tous (3) – D'une pierre deux coups!**
Walter Bucher

40 **Diététique et sport (3) – Des fruits et des légumes pour tous les goûts**
Gianlorenzo Cicozzi

Pour plus de détails:
www.mobile-sport.ch

Rubriques permanentes

26 **Le sport, c'est bon pour les os!**
Bernard Marti

45 **bpa: Plaisir assuré lors de la baignade**
Christoph Müller

46 **Info: Vaincre l'abus d'EPO**
Matthias Kamber

47 **Carte blanche**

47 **Quelle politique pour le sport suisse ? Une réponse**
Heinz Keller

48 **Internet**

49 **Formation continue: La Solidarité olympique à Macolin**
Eveline Nyffenegger

50 **Parutions nouvelles**

52 **Colonne vertébrale – Un pilier à protéger**
Janina Sakobielski

54 **Jeunesse + Sport fête ses 30 ans: Entretien avec Jean-Claude Leuba**
Eveline Nyffenegger

58 **Prévention des dépendances: La commune de Martigny innove**
Joanna Vanay

60 **Vitrine**

61 **mobile*club***

Cahier pratique:

L'endurance entre diversité et alternance

Adulée par certains, redoutée par d'autres, l'endurance éveille des sentiments contrastés, preuve de sa richesse et de sa diversité. Ainsi donc l'endurance, considérée par beaucoup comme une ennuyeuse course aux kilomètres, renaît depuis quelques années sous un jour nouveau qui semble bannir la monotonie. Ce cahier pratique vous suggère de nombreux exemples dans différentes disciplines sportives.

Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Rolf Weber, Jon Wehrlin

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce numéro de «mobile» plairait certainement au Dr Kenneth Cooper, s'il avait eu l'occasion de le parcourir. Mais qui est Cooper? Le père de l'entraînement de l'endurance aérobie, l'homme qui, dans les années 60, a dirigé une ample étude appliquée à l'aéronautique en testant la capacité de performance physique de 15 000 soldats américains. Les

«Le sport doit beaucoup à Cooper.»

conclusions issues de cette recherche l'ont convaincu des mérites de l'aérobie et l'ont poussé à lancer une campagne de promotion de l'endurance auprès de la population américaine.

Sous nos latitudes, Cooper est connu surtout pour le test d'endurance qui porte son nom – surnommé le «test des 12 minutes» – et qui en a fait transpirer plus d'un d'entre nous. Il a le mérite d'être le premier à avoir valorisé les effets d'un entraînement conjuguant durée et intensité. Les bienfaits de l'aérobie, tels qu'il les a définis et propagés, n'ont rien perdu de leur actualité et encore moins de leur validité: renforcement des muscles respiratoires; amélioration de la capacité du cœur à pomper le sang, et par là, à transporter l'oxygène; augmentation du volume sanguin – et du nombre de globules rouges – circulant dans le corps.

Ce numéro de «mobile» reprend les théories développées par Cooper en les étayant au moyen de données actuelles. Cooper, en son temps, avait élaboré une méthode d'entraînement basée sur des barèmes. La valeur des points assignés à chaque exercice indiquait la quantité d'oxygène consommée par le corps durant un mouvement particulier: plus le nombre de points était élevé, plus l'effort fourni était important. Le tableau publié à la page 11 de ce numéro s'inspire de la méthode de Cooper, et a le mérite de proposer un système d'évaluation de l'intensité de la charge basée sur des paramètres à la fois subjectifs (la règle de la conversation) et objectifs (la fréquence cardiaque).

Cooper avait une idée bien précise: promouvoir l'entraînement de l'endurance à large échelle. Comme lui, nous sommes convaincus de l'importance de ce type d'entraînement, dans tous les sports et toutes les catégories d'âge. C'est pourquoi nous avons décidé de distribuer ce numéro à toutes les monitrices et tous les moniteurs J+S. Geste qui nous permet aussi de les remercier de leur engagement en faveur de la formation sportive des jeunes.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch