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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Inhaltsverzeichnis

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: 11.01.2026

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

Sommaire

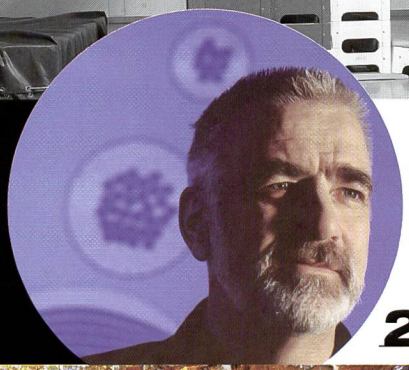
mobile
La revue d'éducation physique et de sport

Check-up de la condition physique

Enseignement et entraînement

6

11



20

40

Ouverture

4 «Force et sagesse, les deux clés de la puissance. Comment acquérir l'une et l'autre? L'homme se le demande depuis la nuit des temps.»

Focus

6 «Le secret de la performance: l'équilibre entre la qualité et la quantité!» *Erik Golowin*

Eclairages

8 Fédération suisse d'athlétisme: vers une formation globale. Entretien avec Bruno Knutti. *François Cuvit*

11 Sens et non-sens des tests de condition physique chez l'enfant et l'adolescent. Interview avec Lukas Zahner.

14 «Et l'homme créa les facteurs de condition physique.» Réflexions d'Arturo Hotz pour un réexamen du modèle de conceptualisation de la technique. *Nicola Bignasca*

18 L'entraînement intégratif dans la pratique. Cinq disciplines sportives sous la loupe.

20 «Il n'y a qu'une seule force!» Entretien avec Werner Kieser. *François Cuvit*

Bilan

22 Le pouvoir de la force. *Jost Hegner*

Repères

23 L'informatique dans l'enseignement du sport: Gadget ou outil indispensable? *Nicole Buchser*

Les jeunes et les clubs sportifs

Sport et culture

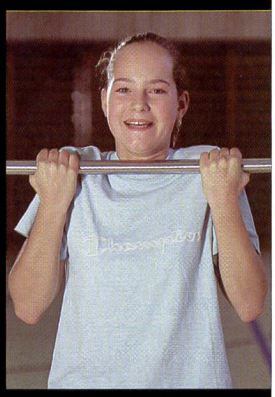
Visions

38 Arène sportive 2000. Les adolescents rencontrent les clubs sportifs. *Catherine Vernaz*

40 Choisir sa voie, choisir sa vie. *Max Stierlin*

Interview

44 Quelles sont les possibilités et les limites des associations sportives? Entretien avec Wolf-Dietrich Brettschneider. *Max Stierlin*



Aujourd'hui, les théoriciens de l'entraînement ont tendance à relativiser l'importance des quatre facteurs de la condition physique: force, endurance, vitesse et souplesse. Ils continuent certes de jouer un rôle essentiel – comme dans cette flexion des bras en suspension – mais sont désormais envisagés dans une perspective plus large. Cette nouvelle optique fait que d'autres composantes tout aussi importantes sont également prises en considération.

Photo: Daniel Käsermann

Rubriques permanentes

Parutions nouvelles

24 Lu pour vous
25 Clap
25 Sorti de presse
26 Revue de presse
27 Internet
28 Offres des éditions

Forum

29 Jeux et loisirs
32 D'accord! – Pas d'accord!
32 Humeur
33 Courrier des lecteurs
33 Carte blanche

Formation continue

30 Cours de base d'entraîneurs de l'AOS
30 Formation continue de l'ASEP

Echos

31 Evaluation de l'éducation physique dans le canton de Vaud. Nouveau livret pour les cycles primaires. *Nicole Buchser*

37 En route pour de nouveaux sommets! Entretien avec Gaby Madlener, nouvelle responsable de la formation des entraîneurs. *Bernhard Rentsch*

J+S

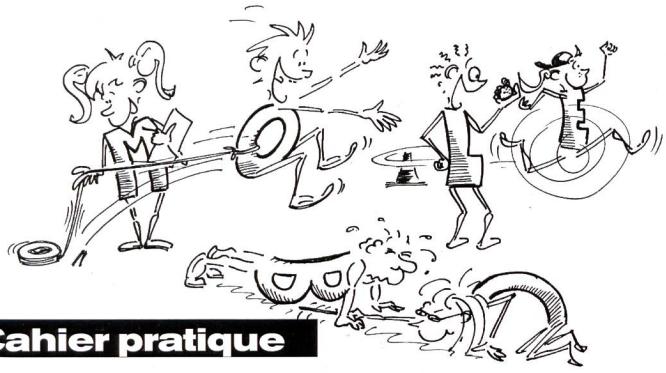
34 Le manuel clé J+S. Le coup d'envoi est donné.

ASEP

35 Journée suisse du sport scolaire 2001.
36 Défendre les intérêts de la minorité latine. Entretien avec Christiane Dini-Bessard.

Vitrine

50 Des abonnements spéciaux pour les clubs
50 Sponsors
50 Bourse
50 Prochain numéro
50 Impressum
51 mobile*club*

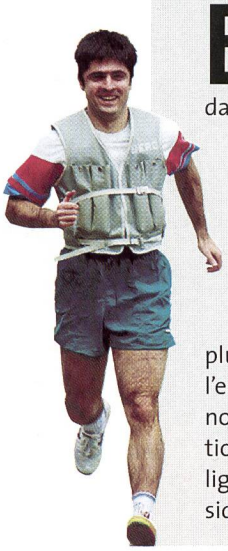


Cahier pratique

«Plus haut, plus vite, plus loin!» Tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement.
Pascal Bourban, Roland Gautschi, Toni Held, Klaus Hübner, Stephan Meyer

Editorial

Chère lectrice,
Cher lecteur,



Endurance, force, vitesse et souplesse sont les quatre facteurs classiques de la condition physique. Composantes fondamentales du sport, ils jouent un rôle clé dans la capacité à atteindre les performances visées.

L'homo sapiens voue, dans un certain sens, au travers du sport, un culte à la condition physique. Citons, par exemple, toutes celles et tous ceux qui commencent, voire reprennent, une activité sportive dans l'intention d'améliorer leur propre condition physique. Dans ce numéro, nous avons ainsi cherché à *prendre le pouls* de la condition physique et à en évaluer la forme. Il y a un peu plus d'un an, nous avions consacré un numéro au thème de l'entraînement intégratif (cf. «mobile» 3/99). Aujourd'hui, nous reprenons les divers aspects de ce thème dans l'intention non seulement de les approfondir, mais encore de souligner leur importance dans la pratique de l'éducation physique et du sport (page 14).

«L'homo sapiens voue, au travers du sport, un culte à la condition physique.»

Nous avons tendance à associer, en règle générale, les facteurs de condition physique à l'athlétisme. En fait, l'athlétisme offre diverses possibilités d'améliorer la force, l'endurance et la vitesse. Nous avons donc voulu savoir quelle était la *philosophie d'entraînement* adoptée par la Fédération suisse d'athlétisme pour promouvoir ses propres talents (page 8). Comme d'habitude, nous établissons un parallèle avec d'autres sports afin de vous permettre de voir dans quelle mesure il est possible d'appliquer les principes de l'entraînement intégratif dans les diverses disciplines (page 18).

Les facteurs de condition physique, pouvant être quantifiés avec précision, font l'objet d'un vif intérêt. Nombreux sont ainsi les *tests de condition physique* – tels que le test de Conconi – susceptibles de livrer d'importantes informations en fonction de l'âge et du sexe du sportif (cf. cahier pratique). Mais – me direz-vous – pourquoi ces tests destinés à évaluer la condition physique des enfants et des jeunes? Réponse dans l'article publié en page 11.

La force est le facteur de condition physique qui exerce la plus grande fascination sur les sportifs, les enseignants et les entraîneurs. Nous avons donc choisi de consacrer deux articles aux principes de base de *l'entraînement de la force* (page 20).

Et pour terminer ce numéro, «mobile» regarde à la loupe – dans sa rubrique «Sport et culture» – le *sport associatif*. La relation que le jeune entretient avec son club est vitale pour le bon fonctionnement et l'avenir de la société en question. Nous accueillons à ce propos à la page 40 Wolf-Dietrich Brettschneider, éminent pédagogue allemand. Ce dernier s'est penché, au même titre que les participants de la dernière «Arène sportive», sur la délicate question du rôle des jeunes dans les sociétés sportives. *Nicola Bignasca*