

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Vitrine

### **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](#)

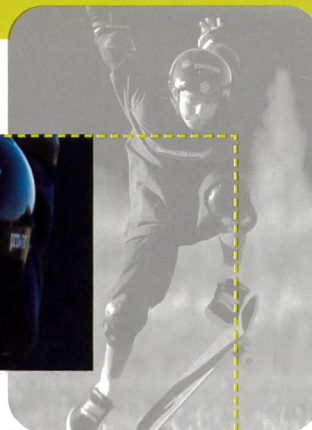
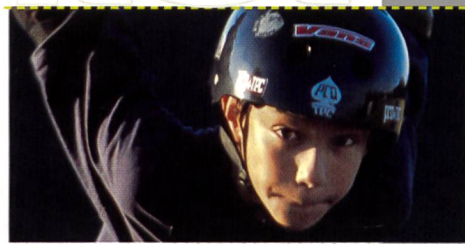
### **Terms of use**

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:** 09.04.2026

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

Avant-première



## Encourager l'activité physique, c'est promouvoir la santé

La première partie de «mobile» N° 5/2001 aura pour thème l'encouragement de l'activité physique pour la promotion de la santé avec, entre autres, des recommandations aux plans didactique et organisationnel pour l'application de projets. Le point de départ de cette série d'articles découle de la constatation suivante: la valeur des offres d'activité physique et de sport en vue de la promotion de la santé ne dépend pas tellement des attentes des fonctionnaires de fédération, des experts et des moniteurs de branches sportives ou d'entraîneurs, mais plutôt de la facilité d'accès aux ressources à Monsieur et Madame tout le Monde. Encourager l'activité physique, c'est promouvoir la santé et vice versa.

L'encouragement à l'activité physique à, selon le contexte (éducation physique scolaire, sport associatif, sport de haut niveau, sport informel) des objectifs différents. Pour que l'encouragement au mouvement

soit profitable à la promotion de la santé, des objectifs doivent être clairement formulés et les offres d'activité correspondre à ces derniers.

### Sport et régénération

La deuxième partie de la revue sera consacrée à la thématique de la régénération dans le sport. En ouverture, Werner Günthör nous dira ce que représentaient pour lui les périodes de repos et de calme pendant son activité sportive au plus haut niveau. Les mesures classiques – ainsi que l'alternative de l'homéopathie – seront présentées dans le détail. L'échauffement et la récupération après l'effort – qui ne sont de loin pas une évidence pour tous – sont des sujets qui seront également abordés.

m

Le N° 5 de «mobile» paraîtra fin septembre.

## Offre et demande

### A vendre:

Pour cause de liquidation, le centre de formation «Wäldi» met en vente les appareils de fitness et d'entraînement vestibulaire suivants (convient aux écoles, à J+S, aux centres de loisirs et de fitness):

- Spacecurl Aero-Trim: H 295 cm, avec trois anneaux amovibles indépendants tournant sur une surface de 295 cm Ø. Couleur noir/blanc. Démontable pour le transport. Prix de vente: Fr. 5000.– (prix de neuf: Fr. 12 500.–).
- Acro-Bungy: installation en métal zingué (H 6 m, surface de base 4,5 x 4,5 m) à usage multiple, utilisable à l'intérieur et à l'extérieur. Démontable

pour le transport. Prix de vente Fr. 2500.– (prix de neuf Fr. 5800.–).

- Acro-skis: 20 paires de skis neufs de la marque Olin avec fixations de location, L 140 et 150 cm, pour sauts et ballet. Prix de vente: env. Fr. 100.– la paire (prix de neuf Fr. 480.–).

Personne de contact et adresse: Urs Illi, Fliederstrasse 10, 8006 Zurich, Téléphone 01/252 37 43.

«mobile» (année 3: 2001) est née 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 Heinz Keller, directeur

Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP), représentée par Joachim Laumann, président

Rédacteur en chef  
Nicola Bignasca (NB)

Comité de rédaction  
Marcel Favre (MF), Erik Golowin (Gol), Arturo Hotz (Hz), Barbara Meier (bm), Walter Mengisen (wm), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JA), Peter Wüthrich (Wü)

Rédacteurs  
Eveline Nyffenegger (Ny), rédaction française et secrétariat; Véronique Keim (vke), Gianlorenzo Ciccozzi (cic), rédaction italienne; Bernhard Rentsch (bre), rédaction allemande.

Photographe  
Daniel Käsermann (dk)

Traducteurs  
Patrick Pfister, Nicole Buchser, rédactrice, Christine Martin, Dominique Müller, Marianne Gattiker, Henri Chappuis.

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

Graphisme et prépresse  
agenturtschi.  
Soodstrasse 53/Postfach  
8134 Adliswil 2  
www.agenturtschi.ch

Régie des annonces  
Pilatus Annoncen  
Postfach 365  
6011 Kriens  
Tél.: 041/318 34 74  
Fax: 041/318 34 70

Impression  
Sticher Printing AG  
Reusseggstrasse 9  
6002 Lucerne  
Tél.: 041/429 66 66  
Fax: 041/420 99 36  
E-mail: printing@sticher.ch

Enregistrement des abonnés et changements d'adresse  
Rédaction «mobile», OFSP,  
2532 Macolin  
Tél.: ++41/(0)32/327 63 08  
Fax: ++41/(0)32/327 64 78,  
E-mail: mobile@baspo.admin.ch

Membres le l'ASEP: Secrétariat de l'ASEP  
Neubrückstrasse 155, 3000 Bern 26  
Telefon: 031/302 88 02  
Fax: 031/302 88 12  
E-Mail: svssbe@access.ch

Prix de vente  
Abonnement annuel (6 numéros):  
Fr. 35.– (Suisse), Fr. 40.– (étranger)  
mobileclub: Fr. 15.–

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.

Tirage  
Edition en français: 3184 exemplaires  
Edition allemande: 10233 exemplaires  
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851

### Remerciements à nos partenaires:



Le bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire pour toutes les questions de sécurité dans le sport.



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



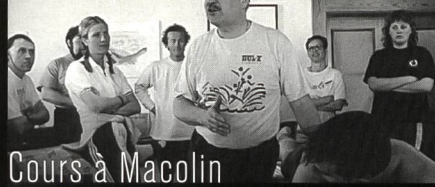
Helvetia Patria parraine le Cahier pratique.



VISTA Wellness propose des offres intéressantes aux membres du mobileclub.



Biokosma propose des offres intéressantes aux membres du mobileclub.



## Cours à Macolin

### Introduction au massage sportif

Comment détendre et décontracter les muscles crispés ou fatigués après l'entraînement, le jeu ou le travail? Au cours d'un séminaire de deux jours, DUL-X de Biokosma vous offre la possibilité d'acquérir les connaissances de base théoriques et pratiques du massage sportif. Vous apprendrez également quelques «trucs» utiles, et les mesures immédiates à prendre en cas de blessures dues au sport, ainsi qu'à leur prévention. Vous aurez également l'occasion de ressentir personnellement les bienfaits d'un massage sportif après avoir pratiqué des activités sportives à l'extérieur.

**Lieu:** les infrastructures de l'Office fédéral du sport à Macolin offrent un environnement idéal pour le cours.

**Date:** samedi 13 et dimanche 14 octobre 2001.

**Frais:** Fr. 365.- pour les membres du club; Fr. 390.- pour les non-membres. Le prix de ce séminaire de deux jours comprend une nuitée, tous les repas ainsi que l'ensemble du matériel de cours et de travail.

**Inscription:** les inscriptions se font au moyen du bulletin ci-dessous à retourner au Secrétariat du mobileclub. Pour de plus amples renseignements, appelez le 032/397 52 55. Les documents nécessaires vous seront expédiés avant le cours, directement à votre adresse. Le nombre des participants étant limité, les inscriptions seront acceptées selon leur ordre d'arrivée. Le cours n'a lieu que si 16 personnes au minimum sont inscrites.

# mobileclub

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

Offre de VISTA Wellness S.A.

### Ballon-siège «mobile» en exclusivité

En collaboration avec notre partenaire VISTA Wellness, nous offrons en exclusivité à nos lectrices et lecteurs un ballon-siège «mobile». Les membres du mobileclub profitent d'un rabais supplémentaire.

**Modèle:** Gymnic-Plus, Ø 65 cm, de couleur bleu clair, portant les logos «mobile» et VISTA Wellness.

**Prix pour les lectrices et lecteurs:** Fr. 37.- au lieu de Fr. 43.-.

**Prix pour les membres du club:** Fr. 29.- au lieu de Fr. 43.-.

(TVA incluse, frais de port en plus)  
Veuillez passer votre commande au moyen du bulletin ci-dessous à l'adresse du mobileclub. La livraison et la facture vous parviendront directement de VISTA Wellness S.A., 2014 Bôle. Tél. 032/841 42 52, fax 032/841 42 87, e-mail office@vista.wellness.ch



Aux éditions de l'ASEP

### «Assis, assis, assis... j'en ai plein le dos» «Set didactique» et «Minivolley 1 + 2»

Prix spécial pour les membres du club Fr. 25.-.

A la médiathèque de l'OFSP

### Vidéocassette «La fascination du triathlon»

Ce bref film d'animation est destiné aux écoles, aux sociétés et aux clubs de triathlon.

Prix spécial pour les membres du club Fr. 25.-.



Cours avec Karin Albrecht

### Entraînement du stretching

Karin Albrecht n'écrit pas seulement des livres. Elle est d'abord et surtout une praticienne avertie qui aime à transmettre son savoir. C'est sous sa direction justement que «mobile» a choisi d'organiser un cours consacré à l'entraînement du stretching. Des rabais spéciaux sont accordés aux membres du mobileclub.

**Date:** dimanche 9 septembre 2001.

**Durée:** de 9 h 30 à 17 h.

**Lieu:** Cham.

**Direction:** Karin Albrecht.

**Coût:** pour les lecteurs et lectrices de «mobile» Fr. 210.- (au lieu de Fr. 220.-); membres du mobileclub Fr. 180.- (au lieu de Fr. 220.-).

**Inscription:** au moyen du bulletin ci-dessous à renvoyer au secrétariat du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/397 52 55, fax 032/327 64 78, e-mail bernhard.rentsch@baspo.admin.ch

Le nombre des participants étant limité, les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée.

# mobileclub

Commandes réservées uniquement aux membres du mobileclub (pour les nouveaux membres: prière de remplir également le talon de droite).

#### «Ballon-siège «mobile»

- Membre du mobileclub Fr. 29.- (+TVA et frais de port)
- Non-membre Fr. 37.- (+TVA et frais de port)

#### Cours de massage

- Membre du mobileclub Fr. 365.-
- Non-membre Fr. 390.-

#### Cours «Entraînement du stretching»

- Membre du mobileclub Fr. 180.-
- Non-membre Fr. 210.-

#### «Assis, assis, assis... j'en ai plein le dos», «Set didactique» et «Minivolley 1 + 2» au prix spéciale de Fr. 25.-

#### Vidéocassette «La fascination de triathlon» au prix de Fr. 25.-

Nom / Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Date et signature \_\_\_\_\_

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, Fax 032/327 64 78

## Commande

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, Fax 032/327 64 78

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.- pour la Suisse, Fr. 55.- pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.- pour la Suisse, Fr. 40.- pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.-).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.- par an).

Nom / Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

#### Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne souhaitez pas que vos données personnelles soient transmises à nos sponsors, veuillez nous le faire savoir expressément.

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature \_\_\_\_\_



DE QUELLE COULEUR  
EST VOTRE SOIF?



**rivella rouge.**

SANTÉ LA SOIF!

[www.rivella.com](http://www.rivella.com)

