

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 4 (2002)
Heft: 1

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](#)

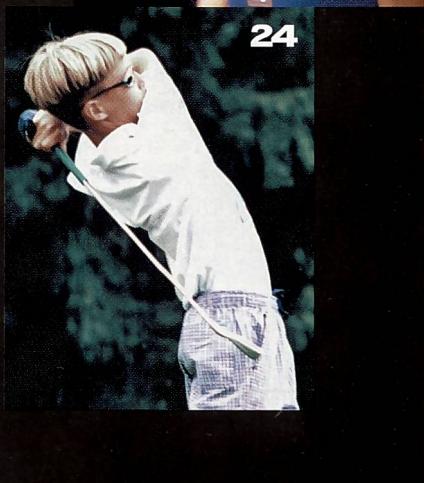
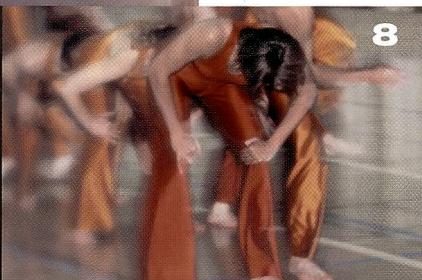
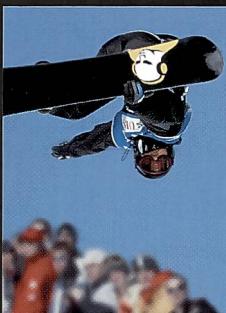
Terms of use

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: 12.01.2026

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

Photo: Andy Mettler



Le rythme au bon moment

La nature respire au rythme des changements saisonniers, la mer dépose ses vagues dans un va-et-vient continu, le jour succède à la nuit... Les notions de rythme et de timing revêtent dans la vie quotidienne et dans le sport et le mouvement en particulier une signification centrale. La qualité d'un geste technique dépend directement de ces deux aspects, de même que le perfectionnement des habiletés motrices. Comprendre, intégrer et développer ces thèmes dans les leçons et les entraînements, tel est le défi qui attend les enseignants et entraîneurs d'aujourd'hui.

4 Le rythme du timing

Arturo Hotz

6 Le rythme c'est la vie!

Roland Gautschi, Fred Greder

8 «Le rythme personnalisé le mouvement!»

10 «Jamm – ta – tam» – Un rythme pour décoller!

12 Timing et rythme sous la loupe – A l'unisson avec le pouls vital

Erik Golowin

Séries

22 Femme et sport (1) – De l'hygiénisme à l'hédonisme

Véronique Keim

24 Le golf pour tous (1) – Le swing à la portée de chacun

Walter Bucher

26 Diététique et sport (1) – Le long parcours des aliments

Gianlorenzo Ciccozzi

36 Régénération (1) – Etirez de manière ciblée et précise!

Karin Albrecht, Roland Gautschi

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch

Rubriques permanentes

- 20 **Sport et personnalité – Les sportifs savent-ils mieux s'imposer?**
Markus Gerber, Walter Mengisen
- 28 **Sondage auprès des lecteurs (3) – Diversifier les contenus!**
Nicola Bignasca
- 29 **bpa: Plaisir accru en éducation physique!**
- 30 **OFSPPO: Politique du sport – Le coup d'envoi est donné!**
Bernhard Rentsch
- 31 **Journée suisse du sport scolaire 2002, Carte blanche**
- 32 **ASEP: «move up!» – Une étape vers la qualité**
- 33 **Formation continue**
- 34 **Swiss Dominica sports cooperation – Main dans la main par delà l'Océan**
Eveline Nyffenegger
- 38 **Parutions nouvelles**
- 40 **Editions**
- 41 **Revue de presse**
- 42 **Sport-études – Un pionnier qui fait des émules**
Véronique Keim
- 44 **Interview – «Un mouvement rythmique est économique». Entretien avec Rose-Marie Repond**
- 46 **Vitrine**
- 47 **mobileclub**

Cahier pratique

Le rythme, au centre du mouvement

L'apprentissage du mouvement repose sur l'appréhension et l'application de structures dites rythmiques. Fil rouge de nos leçons et de nos entraînements, le rythme peut être la source de nombreux jeux et exercices que vous découvrirez dans le cahier pratique de ce numéro.

Fred Greder, Roland Gautschi

Supplément

Prévention du dopage

Le supplément apporte un éclairage sur le phénomène du dopage dans les milieux sportifs de haut niveau. Il propose des stratégies de prévention et donne une vue d'ensemble sur la politique fédérale en matière de prévention du dopage.



Chères lectrices,
 Chers lecteurs,

Le Conseil fédéral a adopté un paquet de mesures allant dans le sens de la mise en œuvre du «Concept pour une politique du sport en Suisse». Ce pas – fort symbolique – survient à un moment où notre pays, et la communauté internationale en général, traversent une période difficile. Une décision qui traduit la volonté du Conseil fédéral de promouvoir une «culture du mouvement» et d'encourager de manière significative la pratique d'activités physiques et sportives.

«Le sport – un enjeu politique»

Le sport est un enjeu politique. Nos politiciens ont raison de s'y intéresser, tout comme nos sportifs ont raison de s'intéresser à la politique du sport. En fait, la décision du Conseil fédéral concerne tous ceux et celles, enseignants et dirigeants, actifs dans le domaine de l'éducation physique et du sport de société. L'engagement de la Confédération ne s'entend pas sans une collaboration active entre les cantons, les communes et le sport de droit privé. La promotion d'une culture du mouvement et d'un «esprit du sport» passe par la santé, la formation et le développement de la qualité au même titre que par le soutien des jeunes talents et du sport de haut niveau. Le rôle de la Confédération consiste à donner ces impulsions et à mettre les ressources financières nécessaires à disposition afin que les partenaires du sport de droit public et de droit privé puissent prendre les mesures concrètes qui s'imposent. Il vous incombe donc, lectrices et lecteurs de notre revue, en tant qu'ambassadeurs sur le terrain, d'appliquer les mesures du Conseil fédéral.

La revue «mobile», soucieuse de relever ce défi d'importance nationale, désormais porte à la connaissance de ses lecteurs les diverses opportunités que leur offre le Concept pour une politique du sport en Suisse. Vous découvrirez donc dès ce numéro plusieurs nouvelles rubriques inspirées des décisions du Conseil fédéral: la rubrique «Politique», qui s'arrête plus précisément sur l'une ou l'autre intention dudit concept; la rubrique «Antenne», qui met pour sa part l'accent sur l'aspect formation de l'éducation physique et du sport; et pour finir, la rubrique «Santé», qui donne quelques conseils pour accroître les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive sur la santé, en commençant par une série d'articles sur l'alimentation et le sport.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Nicola Bignasca