

| | |
|---------------------|---|
| 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: | 3 |
| 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: 25.02.2026

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

Avant-première

Concentration et relaxation

Le thème de la relaxation englobe de nombreux concepts et peut s'envisager sous plusieurs perspectives. Le prochain numéro de «mobile» s'attacherà à présenter les différentes techniques, les éléments fondamentaux et les effets de la relaxation dans le domaine des activités sportives. Dans quelle mesure le concept de la concentration dans le sport est-il primordial et comment la culture sportive actuelle utilise-t-elle ce concept? Quelles sont les méthodes qui permettent d'augmenter la capacité de concentration? Quels sont les concepts d'entraînement dans le domaine de la méditation? Une culture corporelle méditative est-elle indiquée pour les adolescents et comment peut-on l'appliquer dans la pratique?

Cette dernière question sera également le fil rouge du cahier pratique dans lequel vous découvrirez différentes possibilités de relaxation pour les enfants et les adolescents et des techniques pour une prise en compte plus consciente du corps, techniques applicables aussi bien dans l'enseignement scolaire qu'à l'entraînement dans les clubs.

Les thèmes «Femme et sport», «Alimentation», «Introduction à la breakdance» font l'objet d'une série d'articles publiés dans plusieurs numéros consécutifs de la revue.

«mobile» 4/02 paraîtra fin juillet 2002.

«mobile» (depuis 1999) est née de la fusion des revues «Macolin» (depuis 1944) et «Éducation physique à l'école» (depuis 1890).

Directeurs de la publication:



Office fédéral du sport (OFSCO), représenté par Heinz Heuer, 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), Bernhard Rentsch (bre), Rose-Marie Repond (RRe), Max Stierlin (St), Janina Sakobielski (JSA), Peter Wüthrich (Wü)

Rédacteurs
Eveline Nyffenegger (Ny), Véronique Keim (vke), rédaction française; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), rédaction italienne; Roland Gauthier (gau), rédaction allemande.

Photographe
Daniel Käsermann (dk)

Traducteurs
Dominique Müller, Nicole Buchser, Chantal Bonny, Marianne Gattiker, Evelyne Wieser

Adresse de la rédaction
«mobile», OFSCO, 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 préresse
agenturtschi.
Soodstrasse 53/Postfach
8134 Adliswil 2
www.agenturtschi.ch

Régie des annonces
Zollikofer AG
Alfred Hähni
Riedstrasse 11
8824 Schönenberg
Tél.: ++41 (0)1/788 25 78
Fax: ++41 (0)1/788 25 79

Impression
Zollikofer AG
Fürstenlandstrasse 122
9001 St. Gallen
Tél.: 071/272 77 77
Fax: 071/272 75 86

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

Membres de l'ASEP: Secrétariat de l'ASEP
Neubrückstrasse 155, 3000 Berne 26
Tél.: 031/302 88 02
Fax: 031/302 88 12
E-mail: svssbe@smile.ch

Prix de vente
Abonnement annuel (6 numéros):
Fr. 35.– (Suisse), € 31.– (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 en allemand: 10233 exemplaires
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851

Vista Wellness

Le nouveau catalogue est arrivé!



Les abonnés de la revue «mobile» trouveront dans ce numéro le nouveau catalogue de notre partenaire VISTA Wellness SA. L'édition de cette année réserve quelques surprises et bon nombre de nouveaux produits. La présentation de

quelque 500 articles pour le sport et la santé a été améliorée. Quant aux prix, comparez!

Sur le site www.vistawellness.ch vous trouverez non seulement de nombreux articles spécialisés pour le sport et la santé, mais vous pourrez aussi commander on-line. Si vous désirez recevoir d'autres exemplaires du catalogue, veuillez adresser votre commande à VISTA Wellness SA, case postale 48, 2014 Bôle. Tél. 032/841 42 52, Fax 032/841 42 87, e-mail office@vistawellness.ch

Bourse

Bourse



A vendre:

- Spacecurl: pour le sport, le fitness, l'entraînement de la coordination et de l'orientation dans l'espace ainsi que la prévention secondaire des maux chroniques du dos. Convient pour centres de fitness, écoles, organisations de loisirs et J+S. Installation pratiquement à l'état de neuf d'une hauteur de 295 cm, avec trois anneaux amovibles indépendants tournant sur une surface de 294 cm Ø. Couleur noir/blanc. Démontable pour le transport. Prix: Fr. 5 000.– (valeur à neuf Fr. 12 500.–).
- Acro-skis: 20 paires de nouveaux skis (OLIN) avec fixation de location. Longueur: 140 cm et 150 cm. Pour le ski plaisir, le saut ou le ballet. Prix: Fr. 30.– la paire (valeur à neuf Fr. 480.–).

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

Remerciements à nos partenaires:



rivella

HELVETIA PATRIA

VISTA
WELLNESS

BIOKOSMA
NATURAL COSMETICS

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.

Visite spéciale

Expo.02 avec le mobileclub

Expo.02 est l'événement de l'année par Excellence. Une visite des sites s'impose. Et pourquoi pas en plusieurs fois, avec des programmes différents? Le mobileclub vous propose une offre exclusive: il organise en août prochain, pendant les ExpoGames 02 d'hiver à Yverdon, une manifestation spéciale avec à la clé la visite commentée du projet «Circuit» et un apéritif. Il restera suffisamment de temps à disposition des participants pour une visite individuelle de l'Arteplage d'Yverdon. Cette offre ne coûte que Fr.45.– (y compris la carte journalière et les frais annexes).

Date: vendredi 16 août 2002, début à 10 h, fin au choix.

Lieu: Expo.02, Arteplage d'Yverdon, déplacement individuel.

Programme: visite commentée du projet «Circuit», apéro, visite libre de l'Arteplage d'Yverdon et des ExpoGames.02 sports d'hiver.

Coûts: Fr. 45.– pour les membres du club; Fr.55.– pour les non membres.

Inscription: Secrétariat mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Macolin. Téléphone 032/342 20 60, fax 032/327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre des places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera pris en compte).

mobileclub

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

Cours d'introduction au massage sportif, 2/3 novembre 2002

- Membres du mobileclub Fr. 365.–
- Non membres Fr. 390.–

Visite spéciale de l'Expo.02

- Membres du mobileclub Fr.45.–
- Non membres Fr.55.–

Vidéocassette «on top of the ball»

- Membres du mobileclub Fr.28.– (TVA comprise, port en +)
- Non membres Fr.31.20 (TVA comprise, port en +)

«Ballon-siège «mobile» (65 cm Ø)

- Membres du mobileclub Fr.31.– (TVA comprise, port en +)
- Non membres Fr.37.– (TVA comprise, port en +)

Set ballon-siège «mobile» + vidéo cassette «on top of the ball»

- Membres du mobileclub Fr.56.– (TVA comprise, port en +)
- Non membres Fr.63.50 (TVA comprise, port en +)

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

Cours d'introduction au massage sportif

Au cours d'un séminaire de deux jours, notre sponsor DUL-X/Bikosma vous offre la possibilité d'acquérir les connaissances de base théoriques et pratiques du massage sportif.

Dates: samedi, 2 novembre 2002 et dimanche, 3 novembre 2002.

Lieu: Macolin.

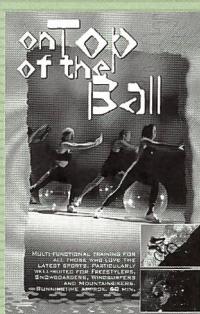
Coût: Fr. 365.– pour les membres du mobileclub; Fr. 390.– pour les non membres. Ce montant comprend le prix de deux journées de cours, une nuitée, tous les repas ainsi que tout le matériel du cours.

Inscription: Secrétariat mobileclub, Bernhard Rentsch, BASPO, 2532 Macolin. Télé-

phone 032/342 20 60, fax 032/327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre des places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera pris en compte).



Cassette vidéo «on top of the ball» et ballon-siège «mobile»



Nombreux sont les entraîneurs et moniteurs qui découvrent ou redécouvrent les avantages du grand ballon de gymnastique. Dans de nombreuses disciplines sportives, le ballon est un outil universel parfait pour entraîner force, vitesse, endurance, équilibre, coordination, les cinq mots clés de toute sportive et tout sportif. Encore faut-il savoir comment!

Le mobileclub, en collaboration avec son partenaire VISTA Wellness SA propose, en plus du ballon «mobile», la vidéocassette «on top

of the ball» d'une durée de 60 minutes. Elle explique de manière simple et précise comment entraîner les cinq éléments cités plus haut.

La cassette vidéo est vendue au prix spécial de Fr. 28.– pour les membres du club et Fr. 31.20 pour les non membres. Le set complet comprenant la cassette vidéo et le ballon-siège «mobile» ne coûte que Fr. 56.– pour les membres du club et Fr. 63.50 pour les non membres.

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, € 41.– pour l'étranger).

Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr.35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).

J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr.15.–, € 10.– pour l'étranger).

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