

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** mobileclub

#### 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:** 24.02.2026

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



## Cours de massage sportif

# Le bien-être au bout des doigts

Le cours de massage sportif du mobileclub dispensé à Macolin en novembre dernier a rencontré un vif succès parmi la trentaine de participants. Le cours est donc reconduit au mois d'avril prochain.

L'enseignement, conçu par le partenaire de «mobile» Biokosma, est dispensé par Kurt Benninger, formateur à la compétence avérée. Durant les deux journées de formation, les participants s'initient au massage sportif, d'abord en théorie, puis sous la forme d'exercices pratiques. Ils apprennent les techniques de massage appropriées aux différentes parties du corps et aussi les régions qu'il faut éviter de masser.

Les participants réunis à Macolin en novembre venaient de toute la Suisse. Ils ont bénéficié d'un enseignement de grande qualité, et ont pu profiter des installations de l'Office fédéral du sport, notamment la salle de gymnastique où se sont déroulés les exercices pratiques. Beaucoup d'entre eux débutaient. Maintenant, ils sont en mesure de réaliser des mas-

sages de façon autonome, à titre privé ou dans le cadre de manifestations sportives. Ils pourront approfondir leurs connaissances lors de cours de perfectionnement.

m

### A vos agendas!

Le prochain cours de massage du mobileclub en collaboration avec Biokosma se déroulera le week-end des 26 et 27 avril 2003 à Macolin. Il s'agira à nouveau d'un cours d'initiation, destiné aux débutants ou aux personnes désireuses de rafraîchir leurs connaissances. Ce cours est ouvert à tous. Un rabais spécial sera accordé aux membres du mobileclub. Pour vous inscrire, veuillez consulter la page 55 de ce numéro.

## Des gestes bénéfiques avant et après l'effort

Les massages permettent de préparer le corps en prévision d'un effort intense car ils «décrassent» et assouplissent les tissus et la musculature.

### A qui s'adresse le massage?

A toutes les personnes actives. Les massages sont excellents pour la santé.

### Quand masser?

Juste avant la compétition ou l'effort (30 minutes environ), une certaine forme de massage permet de décontracter les muscles et d'activer la circulation sanguine. Combinée avec l'échauffement, cette préparation permet au sportif de donner le meilleur de lui-même dès le début de la compétition.

Après l'effort (environ 1 heure après, ou un jour plus tard), la douche et le massage décongestionnent et favorisent la récupération (excellent contre les courbatures!).

### Ne jamais masser en cas de

- blessures fraîches (déchirures, entorses, contusions)
- plaies
- affections cutanées
- inflammations
- maladie (fièvre), varices (seul un effleurement léger est autorisé)

### Comment masser?

Quel que soit le type de massage, la règle d'or consiste à toujours masser en direction du cœur. On commence avec un peu d'huile dans la paume de la main, que l'on fait pénétrer dans la peau par pressions légères en direction du cœur. Ne pas appliquer plus d'huile que la peau ne peut en absorber! Les gestes successifs du massage sont les suivants: effleurement, pétrissage léger, effleurement, pression, effleurement, pétrissage profond, effleurement.

m

# mobileclub

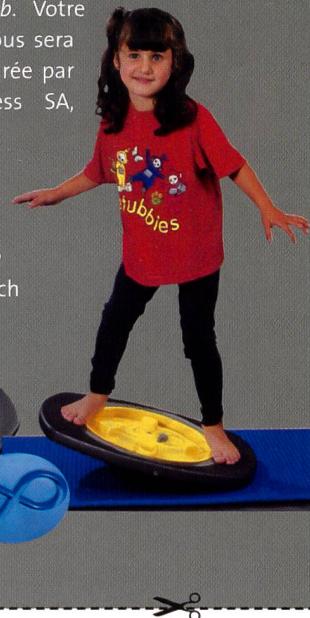
Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

## Set Balanco

**E**n collaboration avec notre partenaire VISTA Wellness SA, nous proposons en exclusivité à nos lectrices et lecteurs un set Balanco. Un rabais supplémentaire est accordé aux membres du mobileclub.

**Offre:** Balanco env. 54 cm de long, 40 cm de large, 10 cm de haut, trois supports interchangeables, boule en caoutchouc dur, mode d'emploi détaillé. Charge supportée 120 kg maximum. Ne convient pas aux enfants de moins de trois ans. Prix de vente: Fr. 149.– (TVA comprise) + port. Prix pour les membres du club: Fr. 129.– (TVA comprise) + port. Sangles d'appoint Fr. 44.70 ou Fr. 38.45 pour les membres du mobileclub.

**Commandes:** Envoyez votre commande au moyen du bulletin ci-dessous au Secrétariat du mobileclub. Votre commande vous sera livrée et facturée par VISTA Wellness SA, 2014 Bôle. Tél. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail: office@vistawellness.ch



## mobileclub

### Cours «Initiation au massage sportif»

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

### Cours-découverte nordic walking

- Membres du mobileclub Fr. 120.–
  - Non membres Fr. 150.–
- Grandeur du participant en cm: .....

### Set Balanco avec trois supports interchangeables (jeu de la souris, labyrinthe, huit couché)

- Membres du mobileclub Fr. 129.– (TVA comprise) + port
- Non membres Fr. 149.– (TVA comprise) + port

### Sangles d'appoint

- Adultes (50–72 cm)  Enfants (38–60 cm)
- Membres du mobileclub Fr. 38.45 (TVA comprise) + port
- Non membres Fr. 44.70 la paire (TVA comprise) + port

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-découverte nordic walking

**L**e nordic walking ou «marche avec bâtons» est une activité physique complète née en Finlande sous l'instigation de skieurs de fond. Du point de vue technique, le nordic walking s'apparente au ski de fond. L'emploi actif des bâtons engage la musculature de tout le corps et contribue à multiplier la dépense énergétique du sportif.

A travers le choix des parcours, l'intensité et la durée de l'exercice, le nordic walking offre un large champ d'applications: de la réhabilitation ou prévention jusqu'au sport de performance en passant par le wellness.

**Date:** Samedi 15 mars 2003, 10.00 – 15.00 heures env.

**Lieu:** Office du sport Macolin

**Direction:** Corina Mathis, instructrice nordic walking.

**Coût:** membres du mobileclub Fr. 120.–, non membres Fr. 150.– (documentation et repas inclus). Le matériel est mis à disposition des participants.

**Inscription:** Direction du mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions sera déterminant).



## Initiation au massage sportif

Cours de deux jours réalisé en collaboration avec les partenaires de «mobile», DUL-X et Biokosma. Objectif: initiation théorique et pratique au massage sportif, acquisition des connaissances de base. Public cible: entraîneurs et personnel des clubs sportifs, maîtres de sport et d'éducation physique, sportifs de toutes catégories, grand public.

**Date:** samedi 26 et dimanche 27 avril 2003.

**Lieu:** Macolin

**Coût:** Fr. 365.– pour les membres du club, Fr. 390.– pour les non membres. Ce prix comprend le cours de deux jours avec tout le matériel nécessaire, la nuitée à Macolin et la totalité des repas.

**Inscription:** auprès de Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (le nombre de places étant limité, elles seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions).

## 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 le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

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

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