

**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:** 3

## 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>**

Chères lectrices, chers lecteurs

**L**a nouveauté de ces derniers mois dans le paysage sportif suisse s'appelle «Swiss Olympic Talents». Vive l'anglais! mais surtout vive le projet ambitieux qui entend donner un souffle nouveau à la promotion des jeunes talents en Suisse. Et d'un élan, ce secteur en a certainement besoin s'il espère combler le retard pris sur d'autres nations européennes.

Mais quel objectif poursuit le projet? «Swiss Olympic Talents» vise à améliorer les conditions-cadres qui entourent les jeunes sportifs. Les espoirs doivent pouvoir s'entraîner dans des conditions optimales, disposer de l'assistance médicale et psychologique, sans que leur vie scolaire, professionnelle ou sociale ne soit compromise. L'amélioration des performances et l'obtention de succès sportifs de haut niveau seront les principaux indicateurs qui serviront, en dernière analyse, à évaluer l'efficacité du projet.

Et «Swiss Olympic Talents» est un projet ambitieux dans le sens qu'il veut influer, de manière déterminante, sur les structures du sport suisse. Le but est de tisser un réseau global incluant tous les secteurs impliqués: d'un côté Swiss Olympic, les fédérations, Jeunesse+Sport, et de l'autre les représentants du domaine «public», responsables de la formation scolaire et professionnelle, employeurs, sans oublier les parents. La coordination au niveau national sera assurée par un homme de grande expérience, Erich Hanselmann, vice-directeur de l'OFSPD de Macolin, auquel viendront se joindre, dans les prochains mois, des coordinateurs cantonaux.

«Swiss Olympic Talents» représente une excellente opportunité d'améliorer l'image du sport du haut niveau en Suisse. La promotion de la performance, en sport ou dans d'autres secteurs, renferme un aspect formatif important, peu ou pas reconnu dans le système éducatif suisse. Le souhait est que l'encouragement des talents serve à convaincre l'opinion de la plus-value du sport de haut niveau pour notre société.

La revue «mobile» suivra de près l'évolution du projet, proposant dans ses pages des éclairages pointus sur le sport de compétition. Le numéro que vous tenez entre les mains, consacré à la préparation au concours, en est un bon exemple. Bon vent à «Swiss Olympic Talents» et à tous les espoirs de notre pays.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Prêt au départ

«Je suis chaque jour prêt pour la compétition», a affirmé Alexander Popov, quadruple médaillé olympique de natation dans une interview accordée à «mobile». C'est peut-être cette attitude, l'absolue passion pour les grands rendez-vous, qui distingue les athlètes de haut niveau des autres. Ils vivent la compétition, s'en empreignent totalement et y réalisent ensuite – et non à l'entraînement – leur meilleure performance. Ce numéro de «mobile» accompagne des athlètes à l'approche d'une épreuve. Les différentes phases qui précèdent la compétition sont perçues et examinées par le biais d'optiques diverses: celles d'entraîneurs, de sportifs ou de psychologues. Pour que le jour du verdict tout le monde puisse dire avec conviction: «Je suis prêt!»

- 6 Ouverture
- 9 Préparation à la compétition – A vos marques, prêts... vraiment?  
Reto Venzl
- 14 Natation: Popov et Touretski – La compétition dans le sang  
François Cuvit
- 20 A l'approche de l'heure H – Expériences d'entraîneurs
- 23 Hansjörg Wirz – un chef de délégation au service des athlètes  
Nicola Bignasca, Pia Näf
- 24 CM de course d'orientation – Rendez-vous avec l'élite mondiale  
Muriel Sutter
- 26 Avant l'épreuve – A chaque athlète son rituel
- 28 Freins mentaux et sport de haut niveau – La peur de flancher  
Roland Gautschi
- 29 Mondiaux de ski 2003 – Le bilan d'Angelo Maina  
Ellade Ossola
- 30 Pour être au top – Un athlète bien préparé en vaut deux  
Roland Gautschi
- 34 Préparation psychologique – Les conseils de Mattia Piffaretti
- 36 Enfants et compétition – Entre jeu et enjeux  
Véronique Keim, Amélie Amoudruz
- 58 Compétitions scolaires – L'aspect éducatif avant tout  
Nicole Vindret

**fit crisp – gagnez en légèreté!**



**Nouveau!**

Envie de légèreté? Découvrez familia fit crisp! Avec seulement 5% de matières grasses, une grande quantité de fibres, de l'acide folique et des vitamines, ce müesli léger, croquant et fruité rassasie sans appesantir. Commencez la journée d'un pied léger!

**familia**

Il y a un *plus* en toi.



## Concours

Voulez-vous ressentir des sensations nouvelles? Glisser dans les airs avec légèreté et bonheur? Alors participez à ce concours!

Il y a 50 vols-tandem en parapente à gagner. Avec un peu de chance, vous allez ressentir un sentiment indescriptible de légèreté lorsque vous planerez au-dessus d'Interlaken et que vous pourrez contempler le paysage comme si vous étiez un oiseau!

**PARAGLIDING**  
INTERLAKEN



- Je participe...
- Envoyez-moi SVP des informations supplémentaires sur fit crisp.

Nom:

Adresse:

Âge:

N° de tél. la journée:

Envoyez ce coupon à:  
bio-familia SA, fit crisp, case postale, 6072 Sachseln.

Vos coordonnées ne seront pas transmises à des tiers. Le tirage au sort aura lieu le 25.6.03 et le 31.12.03. Aucune correspondance sera échangée au sujet du concours. Les lauréat/e/s seront informé/e/s personnellement. Les prix ne sont pas convertibles en

«mobile» (depuis 1999) 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 (OFSPO), représenté par Heinz Keller, directeur

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

#### Coéditeur



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

**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

Véronique Keim (vke), rédaction française; Gianlorenzo Ciccozzi (cic), rédaction italienne; Roland Gautschi (gau), rédaction allemande.

**Photographe**  
Daniel Käsermann (dk)

**Traductrices**  
Dominique Müller, Nicole Buchser, Marianne Gattiker, Chantal Bonny, Evelyne Carrel, Nathalie Deville, cb Service.

**Adresse de la rédaction**  
«mobile», OFSPO, 2532 Macolin,  
Tél.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: mobile@baspot.admin.ch,  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

**Graphisme et préresse**  
agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, [www.agenturtschi.ch](http://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, Fürstentalstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tél.: 071 272 77 77, fax: 071 272 75 86

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

**Prix de vente**  
Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 35.– (Suisse),  
€ 31.– (étranger), mobileclub: Fr. 15.–  
Au numéro: Fr. 10.–/€ 7.50 (+porto)

**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: 10 233 exemplaires  
Edition en italien: 1515 exemplaires

ISSN 1422-7851



## Séries

- 40 **Sport et économie (2) – Athletissima, un rendez-vous incontournable**  
*Barbara Meier*
- 43 **Pieds et sport (3a) – Puma allie fonction et design**  
*Ralph Hunziker*
- 45 **Pieds et sport (3b) – adidas exploite les qualités du pied**

## Rubriques permanentes

- 39 **Projet «Sport d'élite sans dopage» – Pour des médailles propres**  
*Simone Bader*
- 46 **Sécurité dans la publicité – Messages dangereux? Une enquête du bpa**  
*René Mathys, Muriel Sutter*
- 48 **Carte blanche – Courrier des lecteurs**
- 49 **mobileclub**
- 51 **Cahier d'entraînement J+S – Tout sous la main**  
*Bernhard Rentsch*
- 52 **Athlétisme – Ecole de course et de sauts**  
*Ralph Hunziker*
- 54 **Parutions nouvelles**
- 61 **ASEP – L'assemblée des délégués à Altdorf**
- 62 **Prochain numéro**



## Cahier pratique: Comme un poisson dans l'eau

Flotter, vaincre la résistance, expérimenter divers moyens de traction, glisser, plonger, respirer... L'eau est une source de mouvements infinis. Ce cahier pratique part à la pêche aux exercices. Résultat: un recueil prêt à l'emploi, pour suivre les vagues de Popov...

*Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker*

## Pour plus de détails

**[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**