

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Le coussin qui réveille

### **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](#)

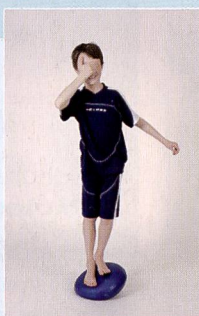
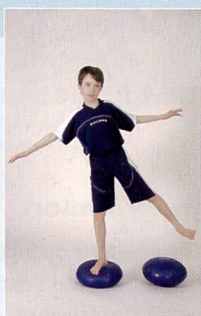
**Download PDF:** 13.04.2026

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

# Le coussin qui réveille

Vous cherchez un accessoire d'entraînement peu encombrant et polyvalent, un appareil qui sollicite vos capacités de force, d'équilibre et de coordination? Il existe! Son nom est «Mobilo».

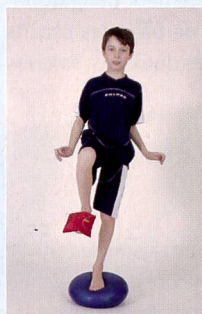
## Equilibre et renforcement des jambes



■ Transférer le poids du corps d'un coussin à l'autre.

■ Debout sur le coussin, fermer les yeux.  
■ Plier lentement les jambes, en maintenant un coussin de riz sur la tête.

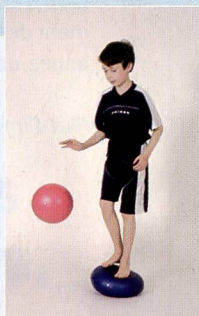
■ Poser un pied sur le coussin et plier la jambe. Déplacer l'autre pied d'avant en arrière.



■ En équilibre sur le Mobilo, poser le coussin de riz sur l'autre jambe, puis lever et baisser le genou.

■ Passer d'un coussin à l'autre sur les genoux ou en marchant.

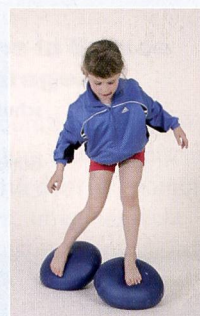
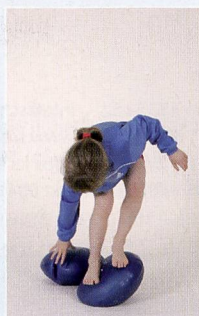
## Coordination générale



■ En équilibre sur une jambe, passer le coussin de riz sous l'autre jambe.  
■ En équilibre sur le coussin, faire des cercles asymétriques avec les bras.

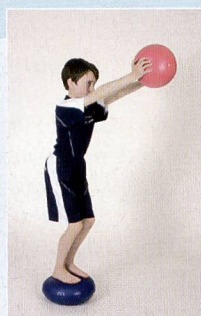
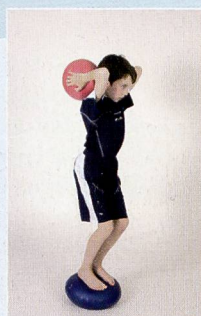
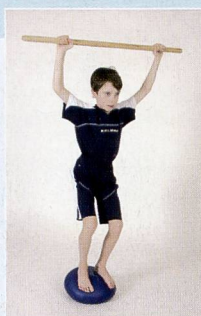
■ Debout sur le Mobilo, dribbler avec un ballon.  
■ En équilibre sur le coussin, dribbler le ballon sous la jambe libre.

■ Toucher les mains de son partenaire.  
■ Essayer de se déséquilibrer mutuellement.



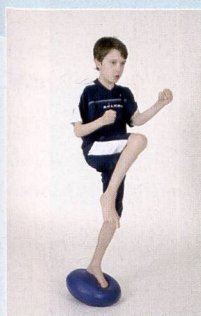
- Se passer la balle.
- Assis sur le Mobilo, lever les bras et les jambes.
- Avancer en déplaçant les coussins, sans jamais poser les pieds au sol.

### Ceinture scapulaire et bras



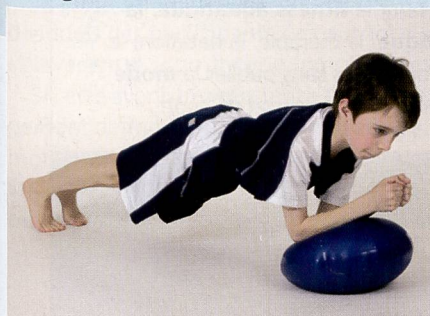
- Plier légèrement les jambes. Passer le bâton derrière la tête, puis le ramener dans sa position de départ.
- Plier légèrement les jambes. Amener le ballon derrière la tête et tendre les bras tout en le serrant.

### Entraînement technique, toujours et partout



- Entraînement technique sur un support instable (p.ex. coups de karaté).
- Profiter de toutes les occasions qui se présentent au quotidien: jouer au gameboy, lire, se laver les dents, assise active au travail, à l'école...

### Sangle abdominale



- En appui sur les coudes, maintenir une position stable.

*Un grand merci à Anina, Florin et leur maman Corina Rüdüsühli Mathis pour leur participation active à la réalisation de cet article.*

### Profitez!

Ces exercices montrent à quel point le Mobilo est polyvalent. Il convient à tous les groupes d'âge, des plus petits aux aînés. Pour marquer l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, la société VISTA Wellness a lancé un modèle spécial doté du logo «Sport2005». Vendu à un prix avantageux, ce Mobilo est un must pour toutes les écoles et tous les clubs sportifs.

Prix spécial «Année internationale du sport et de l'éducation physique»:

**Fr. 38.-** + le port (au lieu de Fr. 48.-)

Rabais à partir de 6 pièces: **Fr. 33.-** par Mobilo

### Commande

\_\_\_\_\_ Nombre de Mobilo

Nom / prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA / Domicile \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

A envoyer à: OFSPO, coordination «Année internationale du sport et de l'éducation physique», 2532 Macolin, fax 032 327 61 28, [www.sport2005.ch](http://www.sport2005.ch)

