

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: 5

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,

Quelles sont les qualités qui caractérisent un bon enseignant, un moniteur doué, un entraîneur réputé? A coup sûr un certain charisme, de la passion, de l'enthousiasme, une prédisposition naturelle à diriger groupes et individus. Et encore: la capacité à fixer l'objectif à réaliser, à élaborer la stratégie pour y parvenir, en tenant compte des particularités des élèves ou des athlètes, sachant que l'accord et l'implication de toutes les personnes concernées sont nécessaires à l'accomplissement de toute entreprise.

Un bon maître est automatiquement considéré comme «le meilleur», «celui qui sait». Il sait donner un sens à l'action collective et faire rêver. Car, au fond, seul le rêve compte. C'est lui qui mobilise les énergies, qui donne un élan, qui fait avancer le monde. Un vrai leader offre ainsi un idéal, un objectif, un horizon au-delà des ambitions personnelles, une patrie attirante à rejoindre côte à côte, contents d'être ensemble, fiers du but à atteindre.

C'est pourquoi il faut – en éducation physique et en sport comme ailleurs – des personnes de cette envergure, qui sachent poursuivre un rêve et le partager. Aussi bien dans les activités professionnelles que les loisirs, ils rendent surmontables les obstacles les plus périlleux, ils incitent les élèves les plus réticents à suivre le mouvement, ils attirent d'autres personnes créatives et motivées. Etre leader ne veut pas dire commander, mais créer. Impossible de gérer une classe, une équipe, une famille ou un Etat sans imagination, sans aptitude à résoudre les problèmes au fur et à mesure, sans esprit d'innovation.

Mais de quelles vertus un leader doit-il faire preuve pour susciter adhésion et enthousiasme? La sincérité, par opposition à l'hypocrisie, à la duplicité. L'objectivité, autrement dit une prédisposition à évaluer avec impartialité, en s'affranchissant des préjugés et des médisances. La force d'âme, qui apporte sérénité et lucidité même dans les moments les plus pénibles. L'humilité, qui implique capacité d'écoute et conscience de ses propres erreurs. La générosité, ou une certaine empathie, permettant de penser au bien-être d'autrui, de se dévouer, de se dépenser pour les autres, de montrer l'exemple. Et pour conclure cette liste non exhaustive, le courage, qualité indispensable pour prendre des décisions difficiles et en assumer la responsabilité.

Nous devons tous nous familiariser avec l'art de diriger des personnes et des groupes. Les politiciens, les entrepreneurs ne sont pas seuls concernés: le père ou la mère de famille, le chef de bureau, le policier, le commerçant, l'artisan, l'enseignant, le moniteur, l'entraîneur, quiconque a une responsabilité envers autrui, l'est tout autant.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch

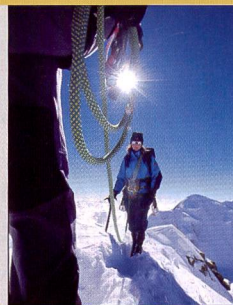


Photo: Robert Bösch



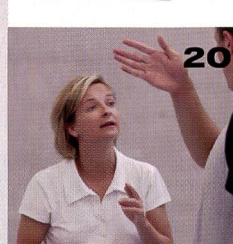
8



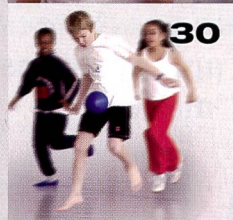
12



16



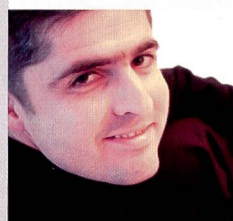
20



30



38



L'art de diriger

Qu'ont en commun les maîtres d'éducation physique, les entraîneurs, les moniteurs, les officiers ou encore les managers? Ils dirigent des femmes et des hommes, jeunes et moins jeunes, motivés ou apathiques, conciliants ou carrément rebelles. Comment procèdent-ils pour faire passer le message, avec quels mots et quelles attitudes? Derrière les différents styles de conduite se profilent des stratégies et des approches qui ne laissent rien au hasard.

- 6 Ouverture
- 8 Entre perception et interprétation – Conduite dans l'enseignement et l'entraînement
Rudolf Steiger
- 12 L'art de bien conseiller – Importance du feed-back dans l'apprentissage psychomoteur
Roland Gautschi
- 16 Profils recherchés – Trois formateurs face à leur tâche
Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi
- 20 Le chef d'orchestre est une femme – Daphné Dittrich, entraîneur d'une équipe masculine de volleyball
Véronique Keim
- 24 Les mots sont des fenêtres – Les clés de la communication non violente
Erik Golowin
- 28 Un protocole pour le mental – Leadership dans le sport d'élite
Adrian Bürgi
- 30 Ce que la note ne montre pas – Evaluation des livrets d'éducation physique
Roland Gautschi, Marcel Favre
- 38 Portrait de Matthias Remund – Un leader par passion
Nicola Bignasca

Pour plus de détails

www.mobile-sport.ch
www.baspo.ch
www.svss.ch



BEMER[®] 3000

swiss olympic
partner

La régulation de l'énergie bio-électromagnétique est une méthode légale d'optimisation des performances physiques individuelles.

Performances de pointe

Epargne ton énergie par :

- un échauffement efficace
- un temps de régénération raccourci

Ces deux facteurs essentiels sont influencés de façon positive par le

BEMER 3000 dont l'action renforce l'irrigation sanguine. Ainsi, le métabolisme énergétique est optimisé.

Santé

Prévention des traumatismes du sport, réduction des risques de blessures et

accélération des processus de guérison : Le BEMER 3000 soutient tes efforts physiques intensifs tout en préservant ta santé et tes performances.



Crédit

Le Dr. med Beat Villiger, chef du Swiss Olympic Medical Team dit : « Les progrès de la thérapie BEMER sont soutenus par des preuves scientifiques! »

Nous vous informons volontiers:

BEMER Medizintechnik
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen
Tel.: 00423 - 399 39 70
Fax: 00423 - 399 39 79
E-Mail: info@be-mt.li



www.bemer3000.com



**Ton partenaire
jusqu'à la dernière minute de jeu.**

Nouveau ! Que vous soyez un sportif professionnel ou pratiquiez régulièrement un sport : Isostar HYDRATE & PERFORM agit avant, pendant et après la performance !

Isostar HYDRATE & PERFORM, qui a été testé scientifiquement auprès de sportives et sportifs de tous niveaux, augmente la performance de 19 %*. Grâce à sa composition isotonique, le produit remplace rapidement les liquides perdus, rétablit votre équilibre hydrique et vous fournit l'énergie nécessaire. Isostar HYDRATE & PERFORM restaure les réserves en énergie des muscles fortement sollicités et vous aide à atteindre des objectifs toujours plus hauts !

www.isostar.ch



isostar go far.

*Scientific Study
IRMS, 2001

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

Coéditeurs



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

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

Rédacteurs

Véronique Keim (vke), rédaction française
Lorenza Leonardi Sacino (lle), rédaction italienne
Roland Gautschi (gau), rédaction allemande

Photographe

Daniel Käsermann (dk)

Traducteurs

Dominique Müller, Nicole Buchser, Nathalie Deville, Evelynne Carrel, Alain Müller, Christian Marro, Valérie Vittoz, 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@baspo.admin.ch,
www.mobile-sport.ch

Graphisme et prépresse

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

Régie des annonces

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,
8824 Schönenberg, Tél.: ++41 (0)44 788 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

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,
9001 St. Gallen, Tél.: 071 272 74 01, fax: 071 272 75 86,
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prix de vente

Abonnement annuel (6 numéros): Fr. 42.- (Suisse),
€ 36.- (étranger), mobileclub: Fr. 15.-
Au numéro: Fr. 10.-/€ 7,50 (+porto)

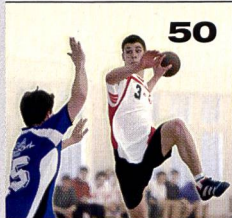
Reproduction

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 1422-7878

Séries



- 34 **Alimentation (5) – Graisses en disgrâce**
Véronique Keim

- 50 **Règles de jeu (2) – Le handball sur de nouveaux rails**
Stephan Fischer

Rubriques permanentes



- 32 **bpa – Si l'exemple vient d'en haut**
Monique Walter

- 37 **Parutions nouvelles**

- 42 **Dopage – Carton rouge sans discussion**
Bernhard Rentsch

- 44 **mobileclub**

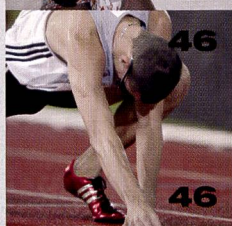
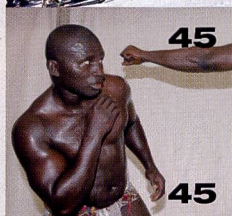
- 45 **Musée Olympique – Le sport au cœur de notre identité**
Nicole Vindret

- 46 **Entraînement mental – Quand la tête va...**
Janina Sakobielski

- 52 **Projet – Un prof de sport chez les Karens**

- 53 **Carte blanche/Vitrine**

- 54 **Avant-première/Vitrine**



Cahiers pratiques

Camps de neige

Les camps de sport d'hiver représentent un point culminant dans la vie scolaire d'un jeune. En quelques années, leur forme et leur contenu ont bien changé. Voyage entre tradition et nouveautés à l'orée d'une nouvelle saison.

Urs Rüdisühli, Ralph Hunziker

Balles et ballons

Derrière le pied magique de Zidane ou le dribble affolant de Jordan se cachent des années d'entraînement... L'avantage avec les sports de balle, c'est que le perfectionnement passe par des exercices et des jeux plutôt attrayants.

Claudia Harder, Mariella Markmann

