

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 8 (2006)
Heft: 4

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: 30.01.2026

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

- 7 Agora // Voix libres**
 Brian Martin // De 7 à 77 ans
 René Vaudroz // Petits investissements, grosses économies
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Bouger malin**
- 22 Entraînement // Renforcement**
 Tandem gagnant // Couple de forces
 Jost Hegner, Ralph Hunziker
- 24 Alimentation // Enfants**
 L'école des sens // Projet interdisciplinaire
 Véronique Keim
- 26 Projet // Prévention au jardin d'enfants**
 «L'eau et moi» // Lever les craintes
 Janina Sakobielski
- 28 Dossier // Leçons rythmées**
 Au moment optimal // Conditions d'apprentissage
 Erik Golowin, Janina Sakobielski
- 38 mobileclub**
- 39 Parutions nouvelles**
- 40 Sciences et recherches // Activité physique extrascolaire**
 Valérie Gobelet
- 42 Face à face // Gudrun Doll-Tepper**
 Engagement // Valoriser les compétences motrices
 Nicola Bignasca, Christin Aeberhard
- 46 Vitrine // Avant-première**

Cahiers pratiques

Beach volleyball

Grains de folie // Le beach volleyball continue son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attractif, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique. Pour vous en convaincre, plongez dans ce cahier.

Max Meier, Ralph Hunziker

Focus



10

Bouger malin

- 10** De la pyramide à la cible // Naissance
 Thomas Wyss
- 12** Le plein de points // Avec Alain Dössegger, coauteur du projet «Enfance active»
- 14** Où la suspendre? // Parcours du combattant
 Roland Gautschi
- 14** Grille-horaire mobile // Pratique
 Roland Gautschi
- 17** Deux temps trois mouvements! // Exercices
- 18** 60 minutes chrono // Mouvement en chiffres
 Nicola Bignasca, Brian Martin
- 20** La plus grande épidémie actuelle // Interview avec
 Nathalie Farpour Lambert, Lorenza Leonardi Sacino

Dossier



28

Leçons rythmées

- 28** Au moment optimal // Conditions d'apprentissage
 Erik Golowin, Janina Sakobielski
- 30** Paroles et actions // Les bonnes impulsions
- 32** Trouver le bon dosage // Intensité de l'effort
- 32** Une question d'alternance // Le point avec Adrian Bürgi, responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic
- 34** Dans le labyrinthe des solutions // Rythmisation des méthodes
- 34** Supports // Du croquis au montage vidéo
 Peter Wüthrich
- 36** Bornes didactiques // Le point, Martin Rytz

Sauter

Décollage // L'athlétisme offre des pistes ludiques pour améliorer les qualités physiques et coordinatives. Les sauts, à dominante verticale ou horizontale, sur un ou deux pieds, se déclinent en petits jeux et exercices très attractifs

Andreas Weber, Ralph Hunziker



www.floortec.ch

Système de pelouse artificielle – fonctionnel et de grande qualité!

Nous proposons des systèmes de pelouses pour terrains de football à remplissage partiel de sable ainsi que du gazon entièrement synthétique. Le gros avantage: jeu et plaisir par tous les temps!



Pelouses artificielles

**FLOOR
TEC**
www.floortec.ch

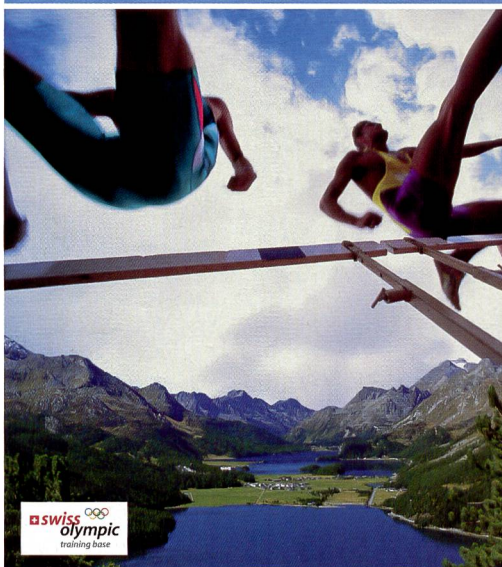
Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous et profitez de notre grande expérience.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

**EXPOSITION PERMANENTE
À MÜHLETHURNEN**

TOP PERFORMANCE www.stmoritz.ch



International Altitude Training Centre St. Moritz

1800 m asl, unique, dry, bracing climate. Modern sports facilities for all summer and winter sport disciplines like alpine skiing, ski nordic, ski jumping, ice sports, bobsleigh, luge and skeleton, track and field, biking, watersports, equestrian sports, medical care.

Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | sports@stmoritz.ch

TOP OF THE WORLD



familia Champion. Fournisseur officiel d'aliments énergétiques à Alinghi.

Pour exploiter toutes vos capacités, à tout moment de la journée: les nouveaux Champion PowerPacks de familia, des coussins de céréales croquants avec la nouvelle formule Energy Plus. Pour une énergie saine et un savoureux plaisir chocolaté, avec du magnésium, 50% moins de matière grasse mais 50% plus de protéines que le chocolat au lait. Découvrez le champion qui est en vous.

familia

Il y a un *plus* en toi.