

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: 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: 29.01.2026

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

7 Agora // Voix libres

Hans Höhener // Tout sauf un tigre de papier
Cornel Hollenstein // Quand les talents se conjuguent

9 A la une // Coup d'œil**12 Focus // Camps de sport****24 Entraînement // Nouveauté**

T-Bow // Simple, efficace, ludique
Ralph Hunziker, Sandra Bonacina

26 Sécurité // Le grand boom du casque

Bpa // La prévention paie
Christin Aeberhard

28 Dossier // Questions d'entraînement

Autour de la performance // Experts à l'épreuve
Véronique Keim, Roland Gautschi

40 mobileclub**43 Parutions nouvelles****44 Ecoles professionnelles // Projet**

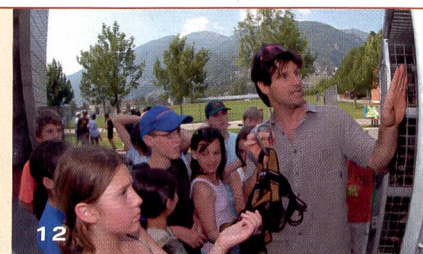
Neuchâtel // Nouvelle boussole pour les enseignants
Marcel Favre

47 Entraînement // Le dvd qui bouge

Olivier Bourquin // Des fourmis dans les jambes
Véronique Keim

50 Face à face // Toni Breitenmoser

Macolin // L'assiette des sportifs
Roland Gautschi

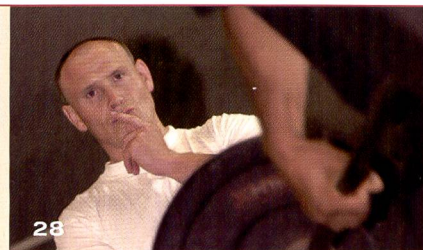
54 Vitrine // Avant-première**Focus****Camps de sport**

12 Giorgio Piffaretti // Semaines sportives AOC
Nicola Bignasca

16 Expériences gagnantes // Le bon dosage

18 HEP Fribourg // Les bouchées triples
Janina Sakobielski

22 Bixio Caprara // Chercher de nouvelles formules
Nicola Bignasca

Dossier**Questions d'entraînement**

28 Autour de la performance // Experts à l'épreuve

32 Endurance // Améliorer la production d'énergie

34 Force // Entre coordination et force maximale

37 Vitesse // Qualité des appuis déterminante

39 Mobilité // Etirements sous la loupe

Cahiers pratiques**Handball**

► **Contre-attaque** // Le handball offre quantité de pistes d'apprentissage. Jeu rapide par excellence, il permet une bonne circulation de la balle et de nombreuses combinaisons. Il convient particulièrement bien au secondaire 1 et 2.

Roland Gautschi; traduction: Véronique Keim

Jeux de mains

► **Coordination** // L'habileté joue un rôle déterminant dans le sport, mais aussi dans les activités du quotidien. Nombreuses sont les possibilités pour l'entraîner et améliorer ainsi ses capacités coordinatives. Les formes de jeu présentées dans ce cahier en sont une.

Christian Ziegler, Daniel Wieland, Ralph Hunziker;
traduction: Véronique Keim

*Piz Vial, 6 septembre, 14 h 10,
vu du Piz Valdraus.*

**Notre contribution dans différents domaines
donne vie à des idées.**

A l'instar du Massif du Gothard qui est visible de partout, notre présence dans les mondes culturel et scientifique favorise leur découverte. Au travers de notre propre fondation culturelle Galleria Gottardo, nous favorisons l'accès à l'art à un large public et nous contribuons à donner corps à des idées dans le domaine du sport pour la jeunesse. Dans l'intérêt de la société et dans l'intérêt de chacun. www.gottardo.com

**BANCADEL
GOTTARDO**

Banca del Gottardo, 12, rue de Rive, CH-1211 Genève, +41 22 318 77 22
Banca del Gottardo, 3, avenue de Rumine, CH-1002 Lausanne, +41 21 341 74 11
Siège central: Banca del Gottardo, Viale S. Frascini 8, CH-6901 Lugano, Tel. +41 91 808 11 11
Bellinzona, Chiasso, Locarno, Zurich, Bergame, Milan, Rome, Treviso, Turin,
Athènes, Luxembourg, Madrid, Paris, Nassau, Hong Kong

Swiss Life Group