

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 9 (2007)
Heft: 1

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: 07.02.2026

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

7 Agora // Voix libres

Marcel Favre // Formatage ou formation?
Marianne Chapuisat // Des hauts et des bas

8 A la une // Coup d'œil**10 Focus // Qualité en vue****22 Entraînement // Acide lactique**

Quand les muscles perdent la tête
Janina Sakobielski, Urs Boutellier

24 Entraînement // Respiration

Un tigre dans les poumons
Francesco Di Potenza

26 Alimentation // Magali Di Marco Messmer

Bien dans son assiette
Véronique Keim

28 Sécurité // Infrastructures sportives

Minimiser les risques
Valérie Gobelet

30 Dossier // Entraînement en altitude**39 Programme éducatif // Musée Olympique**

Fortes têtes épingleées
Nicole Vindret

40 Face à face // Départ d'un symbole

Barbara Boucherin et ses années J+S
Lorenza Leonardi Sacino

44 mobileclub**45 Parutions nouvelles****46 Projet // Racisme et sport**

Coaching des supporters
Francesco Di Potenza

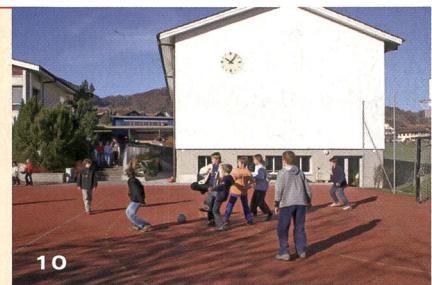
48 Sciences et recherches // Sport et violence

Le bien-être comme médiateur
Karin Moesch

53 Vitrine**54 Avant-première****Cahiers pratiques****Force 1**

► **Equilibre musculaire //** La force représente un facteur incontournable de la performance dans la plupart des sports. Avant d'entraîner de manière spécifique certains groupes musculaires, le sportif doit développer sa force de base.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber.
Photos: Philipp Reinmann; dessins: Leo Kühne;
graphisme: Monique Marzo
Traduction: Véronique Keim

Focus

10

Qualité en vue**10 Tirer à la même corde // Travail d'équipe à la Tour-de-Trême**

Véronique Keim

13 Regard neuf // Comment évaluer la qualité de l'EPS?

Mirko Schmidt

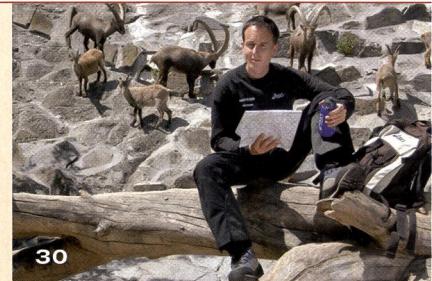
14 Boîte à outils // Feedback ciblé

Mirko Schmidt

19 Motivation intrinsèque requise // qeps.ch vue par

Walter Mengisen

Nicola Bignasca

Dossier

30

Entraînement en altitude**30 Une pièce du puzzle // Viktor Röthlin et sa préparation**

Francesco Di Potenza

34 A la recherche du second souffle // Dernières découvertes

Christin Aeberhard

36 Live high-train low // A qui profite l'hypoxie?

Christin Aeberhard

40 Camps sportifs // Rencontre au sommet

Adrian Burki

Futsal

► **Avantage aux techniciens //** Nombreux buts, dribbles à couper le souffle, plaisir, tels sont les ingrédients de la nouvelle variante du football en salle, inspirée du «Fútbol de Sala» espagnol. Nul doute qu'elle devrait faire fureur dans les écoles suisses.

Luca Zanni

Révision rédactionnelle: Ralph Hunziker

Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne;

graphisme: Monique Marzo



Frutighus

170 lits, surtout chambres de 6 et 12 lits,
salles de détente.

Pension complète dès 42.-

Installations sportives

Salle de sport triple Widi

Piscine couverte avec centre fitness et wellness.

Domaine skiable

Domaine de Elsigen-Metsch, à 2300 mètres

Arrêt du ski-bus devant la Frutighus

Offres spéciales pour les groupes et les sociétés:
2 jours (1x DP) avec abonnement de ski, Fr. 116.-
par adulte

Renseignements/Réservations

Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen

Tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21

frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

PANZERI
veste lo sport

L'équipement
parfait pour votre
équipe

Choisissez parmi
près de 100
modèles de base:

- Modèle et couleurs
- La qualité de la matière
- Les inscriptions

Demandez des
informations et des
prospectus gratuits:

Vera Bühler

Grossmatt 16
6440 Brunnen
tél. 041/820 46 41
(aussi le soir)
fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch



Avec PANZERI®, votre club est habillé à un prix avantageux!



TOP PERFORMANCE

www.stmoritz.ch



Centre international de sport d'entraînement en altitude St. Moritz

A 1800 mètres d'altitude. Climat unique, sec et rafraîchissant. Installations sportives modernes pour toutes les disciplines d'été et d'hiver, telles que: ski alpin, ski nordique, saut à ski, sports de glace, bob, luge et skeleton, athlétisme, vélo, sports aquatiques, sports équestres. Avec suivi médical.



Informations

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