

**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:** 2

## 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**

Joachim Laumann // Investir pour épargner  
 Adrian Bürgi // Les meilleurs entraîneurs pour la relève!

**8 A la une // Coup d'œil****10 Focus // Leçon de sport journalière****22 Entraînement // Chaussures de sport**

Les pieds ont la vie dure  
 Gérard Gremion

**26 Santé // Alimentation**

Génétiquement correct  
 Janina Sakobielski

**28 Sécurité // Fränk Hofer**

Valoriser le rôle des modèles  
 Nicola Bignasca

**30 Dossier // Dopage****53 mobileclub****55 Médias // Eclairage****57 Développement // Droit au sport en Afrique****58 Projet // Ski de fond**

Créativité sur les pistes  
 Marianne Chapuisat

**60 Vitrine****62 Rencontre // Du tac au tac**

Didier Berthod // Esquisses de bonheur  
 Cédric Fauchère

**Cahiers pratiques****Vitesse**

► **Gagner du temps //** Etre rapide s'avère décisif dans la plupart des sports. Démarrer, changer de direction, mais aussi percevoir et décider vite, tout cela s'entraîne. Et souvent de manière ludique.

Ralph Hunziker, Andreas Weber, Rolf Weber

Traduction: Véronique Keim

**Focus**

10

**Leçon de sport journalière**

- 10** Casser les modèles sédentaires // Etudes KISS sous la loupe  
*Roland Gautschi*
- 13** Revaloriser l'effort // Lukas Zahner et le retour à la performance
- 15** Nicolas Voisard // Plus de temps pour la formation
- 16** 3+2, la formule magique // Des professionnels en piste
- 19** Rainer Huber // Payer le prix fort demain
- 20** Propager le virus // Pauses actives et devoirs à la maison

**Dossier**

30

**Dopage**

- 30** Matthias Kamber // Pas de raccourcis possibles  
*Interview: Francesco Di Potenza*
- 34** Questions-réponses // Sur les traces de l'interdit
- 38** Regards croisés // Quatre jeunes étudiants face au fléau  
*Valérie Gobelet*
- 40** Compléments alimentaires // A l'insu de mon plein gré  
*Nadja Mahler König*
- 42** Planification // Approche ciblée chez les juniors
- 44** Verdict // Simple et transparent  
*Bernhard Rentsch*
- 45** Paul-André Dubosson // Devine qui vient sonner?
- 46** Critique // Plus de cohérence
- 47** Lausanne // Echantillons sous haute surveillance  
*Raphael Donzel*
- 50** Aveux tardifs // Renforcer le mental des jeunes  
*Francesco Di Potenza*

**Rugby**

► **Essai transformé //** Et si on jouait au rugby à l'école? Crainc par certains enseignants en raison de ses contacts, le rugby met pourtant en avant la notion de loyauté qui vise justement à garantir l'intégrité du joueur.

Philippe Lüthi, Véronique Keim

**sporttip**

*A vous de jouer!*

# Parier, c'est du sport. On parie?

**Chaque fois que vous pariez avec sporttip, vous soutenez  
le sport suisse.**

Peu importe l'objet de votre pari: choisissez vos favoris parmi les nombreux matchs proposés quotidiennement sur Internet. De plus, deux programmes de paris sporttip vous attendent chaque semaine dans les kiosques - un le mardi et un le vendredi. **Pariez,  
vibrez et gagnez maintenant avec sporttip. A votre kiosque ou via Internet sous  
[www.sporttip.ch](http://www.sporttip.ch).**