

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: 3

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**
Gregory Martinetti // Simon a dit
HEP Tessin // Viser à la spécificité de la discipline
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Tests de fitness**
- 24 Sciences et recherches // Dépressions**
Euphorisant à bon marché
- 27 Santé // Piscines**
Chlore en question
- 30 Alimentation // Conseils**
Bon sens et bon goût
- 32 Dossier // Sport et nature**
- 42 Sécurité // Vélo**
Sur les chapeaux de roue
- 45 mobileclub**
- 47 Médias // Eclairage**
- 48 Face à face // Médiathèque du sport**
Bienvenue au septième ciel
- 51 Vitrine / News**
- 52 Portrait // Oskar Freysinger**
L'oscar du meilleur sportif parlementaire
- 54 Du tac au tac // Destin**
Un marathon après une attaque cérébrale

Cahiers pratiques

Endurance



► **Un souffle d'avance //** Pour améliorer son endurance, rien ne sert de courir autour d'un terrain, à un rythme constant. Alternance, variété et spécificité, tels sont les mots d'ordre à respecter pour progresser.

Ralph Hunziker, Andreas Weber
Traduction: Véronique Keim.

Focus



Tests de fitness

- 10 Condition physique // Nouvelles balises**
13 Mode d'emploi // La forme en cinq points
19 Feedback // Les élèves en redemandent
20 Interview // Premiers résultats probants
21 qeps.ch // Place au fair-play

Dossier



Sport et nature

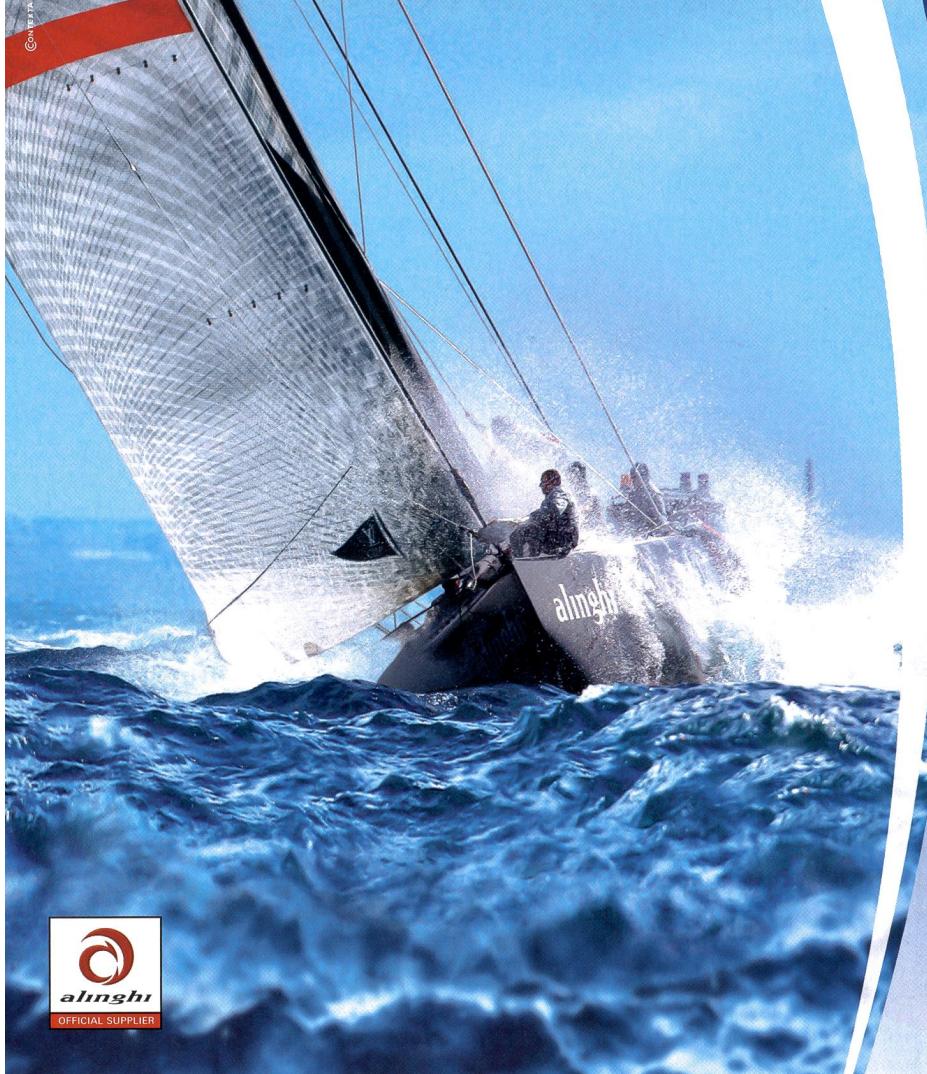
- 32 Vélo tout terrain // Par ici la descente!**
35 Protection de la nature // Cohabitation réussie
38 Club alpin suisse // Nouveau rôle de médiateur
39 Santé // Effets secondaires indésirables
40 Sorties de classe // Les risques du métier

Petits agrès



► **Habiléty //** Comment donner ou redonner vie aux agrès à main que l'on trouve dans chaque salle de sport? Quel potentiel renferment-ils? Ce cahier montre diverses applications simples et attractives.

Mariella Markmann, Claudia Harder
Traduction: Véronique Keim.



familia Champion PowerPacks:
En avant toute.



Nouveau:
exclusivement
chez Coop



familia, spécialiste des aliments sportifs complets, propose l'en-cas idéal: familia Champion PowerPacks. Ces coussins de céréales sont remplis d'un chocolat développé scientifiquement. Ils fournissent rapidement et durablement de l'énergie, sous une forme facile à emporter. Pour le sport, les activités quotidiennes et en déplacement, les familia Champion PowerPacks sont les compagnons parfaits de tous les grands et petits champions.

Official Power Food Supplier of Alinghi

www.bio-familia.com



Il y a un plus en toi.



1 NUITÉE AVEC PETIT-DÉJEUNER CHF 22.-

C'est à peine croyable, mais vrai. L'hôtel INN LODGE ALL IN ONE à Celerina le permet. Là, où à 4000 m² se rencontrent des groupes, des écoles, des familles, des pensionnaires business et individualistes pour vivre l'expérience d'hôtel. Astucieux, trendy, active.

Plus de vacances pour moins d'argent.

ALL IN ONE HOTEL **INN** LODGE