

**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:** 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:** 07.02.2026

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

**7 Agora // Voix libres**

Roberta Antonini Philippe // Une question de ressources  
Luc Vittoz // Une recette qui marche

**8 A la une // Coup d'œil****10 Focus // Motivation****22 Entraînement // Myotest**

Muscles sous haute surveillance

**26 Sécurité // Etude**

Bonne motricité – moins d'accidents?

**28 Dossier // l'école bouge****38 mobileclub****39 Médias // Eclairage****40 Projet // Course à pied**

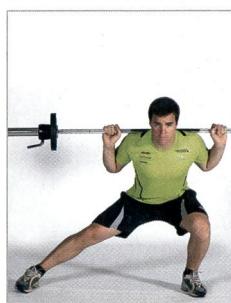
La formule qui fait mouche

**42 Face à face // Centre national d'entraînement**

Le paradis des sportifs

**46 Rencontre // Du tac au tac**

Benoît Boschung // Vers une éducation physique idéale

**46 Avant-première****Cahiers pratiques****Force 2****► Performance à la hausse //**

Après avoir posé les fondements dans le cahier pratique «Force 1», ce document montre comment améliorer la performance sportive grâce à un entraînement ciblé de la force.

Andreas Weber, David Egli,

Ralph Hunziker

Traduction: Véronique Keim

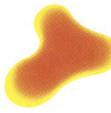
**Focus****Motivation****10 Agir par plaisir // Une forme modérée d'obsession****18 Vrai ou faux? // La réalité du terrain****20 Mattia Piffaretti // Entre passion et objectifs ciblés****Dossier****l'école bouge****28 Foire aux idées // A imiter sans modération!****32 Bilan // L'essayer, c'est l'adopter!****34 Ecoles de Vétroz // La dimension sociale en plus****Baseball****► Frappe et cours! //**

Tous les enfants aiment la balle brûlée. Les plus grands se passionnent, eux, pour son grand frère, le baseball. Les finesse tactiques donnent une touche particulière au jeu dans lequel il ne suffit pas de courir tête baissée....

Dominik Owassapian

Traduction: Véronique Keim

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Swiss Walking Event Soleure**  
Dimanche 2 septembre 2007

**Tiens, mes baskets manquent d'exercice.** Participez au Swiss Walking Event pour conserver un poids corporel sain. Des parcours divers, entre 6 et 42 kilomètres, sont exclusivement réservés au walking et au nordic walking. Alors, on se bouge? [swisswalking.ch](http://swisswalking.ch)