

- 7 Agora // Voix libres**
Bixio Caprara // Des services qui comptent
Corinne Spahr // Du savoir au faire
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Respiration**
- 26 Sécurité // bpa**
300 grammes de plastiques vitaux
- 28 Projet // En forme pour l'Euro**
Prêts pour le défi!
- 30 Dossier // Alimentation**
- 42 Sous la loupe // Capoeira**
Entrez dans la ronde
- 44 Face à face // Andreas Schär**
«Tirons tous à la même corde»
- 47 Projet // Rentabilité économique**
Promotion du sport et hospitalité
- 49 mobileclub**
- 51 Médias // Eclairage**
- 53 Etude // Surpoids sous surveillance**
Mieux cerner l'obésité
- 58 Vitrine // News**
- 59 Portrait // Benedikt Weibel**
Un événement amical et joyeux
- 61 Vitrine // News**
- 62 Rencontre // Sylvie Dufour**
La princesse de l'heptathlon

Cahiers pratiques



► Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un disque en plastique ne plane. Conquérant, le frisbee fait maintenant son entrée dans les cours d'école et le sport associatif. Ses trajectoires si particulières sont source de nouveaux défis techniques et tactiques. //

Frisbee

Focus



10

Respiration

- 10 Natation synchronisée // A couper le souffle**
- 12 Physiologie // Sur les traces de l'oxygène**
- 16 Qualité de vie // Sagesse orientale**
- 18 Exercices respiratoires // Améliorations en vue**
- 21 Enfance // Un arc-en-ciel dans le ventre**
- 22 Entraînement // Le potentiel de l'air**

Dossier



30

Alimentation

- 30 Christof Mannhart // L'équilibre est déterminant**
- 33 Pyramide alimentaire // Sportifs sur mesure**
- 35 Compléments // Bien se nourrir est irremplaçable**
- 36 Repas // En forme pour toute la journée**
- 38 Camp de sport // Menus sur un plateau**
- 40 Boissons sportives // A consommer avec raison**

Régénération



► Négliger la récupération peut conduire à la stagnation des performances ou à leur recul. Et même, dans les cas extrêmes, au surentraînement. Le sportif désireux de progresser ne peut contourner cette phase importante de l'entraînement. //

Leukotape®



**Un plaisir
à utiliser.**

Le Taping signifie bien plus que la simple application d'un bandage d'immobilisation. C'est un concept médical global employé tant pour la prophylaxie que pour le traitement thérapeutique des blessures. Pour cette raison, nous avons développé une large gamme de produits couvrant tous les aspects du Taping. Ceci afin que chacun de nos bandages puisse tenir toutes nos promesses. Leukotape. La gamme BSN medical de produits de Taping.

