

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 10 (2008)  
**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:** 14.02.2026

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

- 7 Agora // Voix libres**  
Fränk Hofer // S'échauffer? Evidemment!  
Lorenza Leonardi Sacino // Inégaux face au sport
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Echauffement**
- 24 Reportage // Sport scolaire**  
Destination Tenero
- 28 Dossier // Sport Suisse 2008**
- 36 Sciences // Classe modèle à Macolin**  
Elèves au cœur de l'action
- 38 Projet // «bike2school»**  
A coups de pédales
- 41 mobileclub**
- 42 Etude // Obésité**  
Un idéal nommé «Slim City»
- 43 Médias // Eclairage**
- 45 Vitrine // Avant-première**
- 46 Rencontre // Frank Bruno**  
Un aventurier au grand cœur

**Cahiers pratiques****Tennis de table**

► On ne devient pas un joueur de tennis de table confirmé du jour au lendemain. En revanche, ce sport est sans danger, s'adresse aux jeunes de 7 à 77 ans et procure un réel plaisir dès les premiers coups échangés. //

**Focus**

10

**Echauffement**

- 10 Mauvais exemple // Adrénaline à froid**  
**12 Rituel // Leçon sous contrôle**  
**16 Mon préféré // Exercices au choix**  
**20 Articulations // Un capital à préserver**

**Dossier**

28

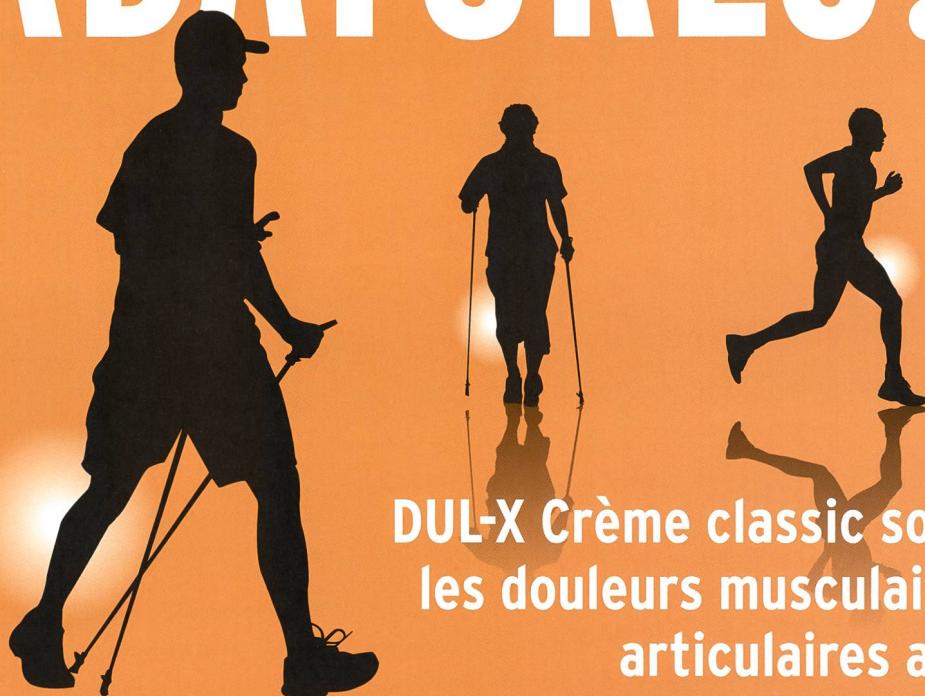
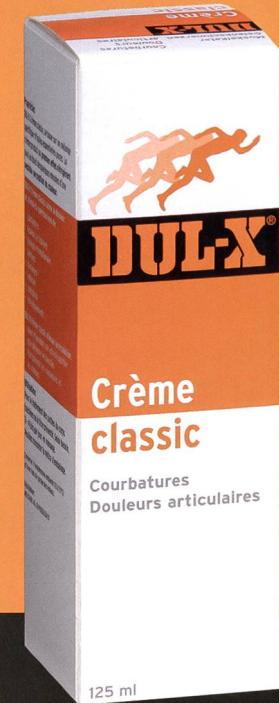
**Sport Suisse 2008**

- 28 Etudes // Des bases pour l'avenir**  
**30 Différences // Un fait culturel**  
**34 Consommation sportive // Pour un usage personnel**

**Nordic Walking**

► En pleine forêt, aux abords d'une route, au cœur d'une ville, le Nordic Walking ne connaît pas de frontière. Cette discipline sportive se prête également bien à son introduction dans les écoles. //

# COURBATURES?



DUL-X Crème classic soulage  
les douleurs musculaires et  
articulaires aiguës.

Nous proposons aussi des cours d'introduction aux massages sportifs. [www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch)  
Disponible en pharmacies et drogueries. Veuillez consulter la notice d'emballage.

**DUL-X**  
MELISANA AG, 8026 Zurich



CHF

79.-



En eux, vous  
trouverez  
d'excellents  
compagnons  
de Jeux

CHF

69.-

SWISS OLYMPIC COLLECTION 2008

Switcher vous garantit la traçabilité de tous ses vêtements:  
pour en savoir plus [www.respect-inside.org/ch/louis ou zutter](http://www.respect-inside.org/ch/louis ou zutter)

**SWITCHER**