

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	12 (2010)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Vitrine

### 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](#)

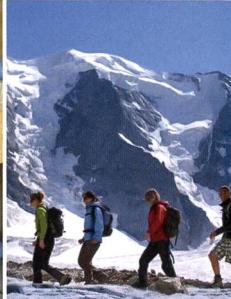
**Download PDF:** 15.02.2026

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

POUR LES GROUPES EXIGEANTS. AUSSI VIS-À-VIS DES PRIX:

CHAMBRE MULTIPLE À PARTIR DE 27 FRANCS  
PAR PERSONNE/NUIT, PETIT-DÉJEUNER COMPRIS.

Via Nouva 3, CH-7505 Celerina-St.Moritz, Tél. +41 (0)81 834 47 95, [www.innlodge.ch](http://www.innlodge.ch), [info@innlodge.ch](mailto:info@innlodge.ch)



## Tous solidaires

L'Aide sportive fête ses 40 ans en 2010. Au cours des quatre dernières décennies, la fondation a soutenu quelque 14 000 sportifs grâce aux 100 millions de francs versés par ses donateurs, ses partenaires et les loteries suisses d'utilité publique. Elle a ainsi participé à l'écriture de nombreuses pages de l'histoire du sport suisse. Pour illustrer l'importance de cette contribution, l'Aide sportive lance l'action de solidarité «Je suis l'Aide sportive»! et elle invite la population suisse à y prendre part. Qui n'a pas rêvé de donner la main à une star helvétique? Pour ce faire, il suffit à chacun de télécharger sa photo sur le site Internet de la fondation et celle-ci sera intégrée dans une chaîne composée par les supporters et des sportifs tels que Roger Federer, Didier Cuche, Sergei Aschwanden et Stéphane Lambiel

pour ne citer qu'eux. L'Aide sportive a été créée le 7 avril 1970 par le Comité olympique suisse et l'Association nationale d'éducation physique, suite à la débâcle des Jeux olympiques d'hiver d'Innsbruck de 1964 (aucune médaille suisse). Son rôle est de soutenir l'ensemble du sport suisse et plus précisément les jeunes sportifs qui s'investissent dans le sport de haut niveau. Aujourd'hui, près de 2500 espoirs provenant de plus de 50 disciplines sportives bénéficient de son aide. ■

[www.aidesportive.ch](http://www.aidesportive.ch)

## Moins d'entraînement, plus de compétition

La réussite sportive est-elle dépendante de la charge d'entraînement? Eh bien non! Dennis Sandig de l'Université de Sarre et Stephan Turbanski de l'Université de Francfort ont étudié différentes méthodes d'entraînement destinées à des espoirs du cyclisme et ils ont établi qu'il n'y a pas de lien systématique entre charge d'entraînement et succès internationaux. Les auteurs sont arrivés à la conclusion que la qualité de l'activité est une variable plus importante du processus. L'alternance ciblée entre charge et relâchement contribue à l'amélioration de la capacité de performance. Ce constat vaut également pour les sportifs amateurs. Par conséquent, les deux scientifiques recommandent aux sportifs de rester à l'écoute

de leur corps pour éviter tout surentraînement. Le rapport entre entraînement intensif et prestation fournie dépend des conditions physiques et psychiques de l'athlète. Une charge définie ne peut en aucun cas servir d'étalement pour tous les sportifs. Un surentraînement peut causer une stagnation des performances, voire une diminution de la capacité de performance, un surmenage chronique ainsi qu'une augmentation des risques de blessures. ■

[www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)

#### Brochure

##### ■ **Physis – Bases théoriques**

La performance sportive réunit des composantes physiques et psychiques avec, à chaque fois, un accent soit sur l'énergie soit sur la régulation. Les quatre domaines qui en résultent peuvent être entraînés et influencés par les sportifs. La brochure «Physis – Bases théoriques», développée par Jeunesse+Sport, traite des corrélations scientifiques entre le côté subjectif et le côté objectif de la performance sportive.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

#### Brochure

##### ■ **Physis – Exemples pratiques**

Il s'agit d'une compilation de divers cahiers pratiques de la revue «mobile» publiés en 2007 et en 2008. Cette brochure (env. 100 pages) vient compléter l'ancienne brochure J+S «Théorie de l'entraînement» (2006) qui, suite à la révision du manuel clé en 2008 et aux adaptations terminologiques qui en ont résulté, a pour sa part été rebaptisée «Physis – Bases théoriques». La sélection d'exercices portant sur le potentiel de condition physique (vitesse, force, endurance et souplesse) et la capacité de coordination donne au lecteur des idées pour concevoir un entraînement riche et varié tout en restant ciblé.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

#### DVD

##### ■ **Swimworld Basic: Swimming technique – from basics to pro**

Ce double DVD décrit tous les aspects de la natation moderne: le début de l'apprentissage de la natation basé sur les capacités, les idées d'exercices variés pour les nageurs avancés, l'analyse détaillée de la technique de nageurs de niveau mondial. Basic 1: Natation pour débutants, natation pour avancés. Basic 2: Natation de perfectionnement.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

#### Pyramide 3D en carton

##### ■ **Alimentation, activité physique et santé**

La pyramide élaborée par la Société suisse de nutrition, l'Office fédéral du sport et Promotion Santé Suisse fournit des recommandations actuelles et détaillées en termes d'alimentation et d'activité physique. La pyramide ne peut être commandée que par paquet de 10 pièces. (CHF 50.–).

Commande: au moyen du talon ci-contre.

#### Brochure

##### ■ **Physis – Bases théoriques**

Fr. 25.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

#### Brochure

##### ■ **Physis – Exemples pratiques**

Fr. 25.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

#### DVD

##### ■ **Swimworld Basic: Swimming technique – from basics to pro**

Fr. 59.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

#### Pyramide 3D en carton

##### ■ **Alimentation, activité physique et santé**

Fr. 50.– (paquet de 10 pièces) (TVA incluse) + port Fr. 8.–

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Lieu

Téléphone

Courriel

Date et signature

#### A retourner à l'adresse suivante:

Office fédéral du sport OFSPO

Webshop

Route principale 247

CH-2532 Macolin

Tél. +41 (0)32 327 61 11 (centrale)

Fax +41 (0)32 327 64 04

Courriel: [webshop@baspo.admin.ch](mailto:webshop@baspo.admin.ch)

[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)



## A travers les Franches-Montagnes

Outre le «Terrific» à Crans-Montana (12 et 13 juin 2010) et le «Biennathlon» à Biel (19 juin) (voir notre dossier aux pages 30 à 35), une troisième épreuve multisports est au calendrier en Suisse romande. Le «JuraDéfi» aura lieu le vendredi 20 et le samedi 21 août 2010 dans les Franches-Montagnes. Cette 5<sup>e</sup> édition se déroulera à nouveau sous la forme d'un relais de six disciplines par équipe (59 km au total) disputé en deux manches: la première partie sera composée du roller, de la course à pied et de la natation, avec un départ en masse à Saignelégier. A l'arrivée du nageur de chaque équipe, le temps est comptabilisé et sera ajouté au temps de la deuxième manche pour obtenir le résultat final. Le départ de cette deuxième manche sera à nouveau donné à Saignelégier avec les vététistes. La course de montagne et le cyclisme sur route clôtureront cette épreuve. Délai d'inscription: 7 août 2010. ■

[www.juradefi.ch](http://www.juradefi.ch)

Publicité

## Au pas de course avec Nicola Spirig

Nicola Spirig s'entraîne intensivement pour les épreuves de la saison 2010, en particulier sur tapis de course. Victime il y a trois ans d'une fracture de fatigue au tibia, la triathlète zurichoise a trouvé en le modèle «ergo\_run premium8» de la marque Daum un excellent complément aux séances d'entraînement habituelles. «Le tapis de course permet de s'entraîner tous les jours dans des conditions idéales», explique Nicola Spirig. «Il a particulièrement sa place dans les lieux qui ne se prêtent pas à la course en plein air, comme dans les régions urbaines.» Ses performances supérieures à la moyenne (vitesse maximale de 24 km/h, inclinaison de -2 à 15%) satisfont tant les sportifs amateurs que les sportifs d'élite. «L'ergo\_run premium8 permet un changement rapide de vitesse du tapis et une cadence de course élevée», apprécie la multiple championne de Suisse. «Il est également possible d'établir des programmes d'entraînement et de comparer les performances obtenues avec d'autres données d'entraînement.»



[www.daum-electronic.de](http://www.daum-electronic.de)

Traumeel®

## L'homéopathie moderne lors de blessures sportives

— contusions — foulures — entorses

Disponible sous forme de gel et de pommade.  
Demandez conseil à votre spécialiste de la santé ou lisez la notice d'emballage.

-Heel

Distribution pour la Suisse:  
ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach