Vitrine

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **11 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

coop
Duel intercommunal
La Suisse bouge

Place au duel intercommunal

Du 5 au 12 mai 2009 se déroulera pour la cinquième fois la semaine sportive nationale «La Suisse bouge». Outre l'Office fédéral du sport OFSPO, Promotion Santé Suisse sera également partenaire du programme national de promotion de l'activité physique; Coop en sera le nouveau sponsor principal. Près de 150 communes de toute la Suisse sont inscrites à cette fête populaire célébrant l'activité physique. Le principe de ce «duel intercommunal Coop» est simple: deux communes se lancent un défi mutuel et définissent ensemble un enjeu. Le vainqueur est la commune dont les habitantes et les habitants collectent le plus de temps d'activité sur le parcours. Le but est d'inciter toute la population à pratiquer davantage d'activité physique sur le long terme. A noter également que le thème de l'alimentation saine sera intégré pour la première fois à cette manifestation. ■

www.lasuissebouge.ch

Bref et efficace

De courts entraînements par intervalles réduisent les risques de diabète de type 2 et de problèmes cardiovasculaires, selon une étude écossaise. Seize jeunes hommes en bonne santé ont été examinés par une équipe de chercheurs de l'Université Heriot Watt, à Edimbourg. Pendant deux semaines, ils ont été soumis à six séances d'entraînement sur un ergomètre, au cours desquelles ils devaient pédaler quatre à six fois à pleine puissance pendant 30 secondes. Avant et après ce programme d'entraînement, les chercheurs ont analysé le métabolisme de ces personnes, qui poursuivaient, en dehors de ces séances, leur mode de vie habituel. Une amélioration sensible des valeurs a pu être observée: la régulation métabolique du niveau de glucides dans le sang a été améliorée d'environ 23 %. Cet effet a duré jusqu'à dix jours après la dernière séquence. L'entraînement intensif pourrait offrir une alternative aux personnes qui n'ont pas le temps ou l'envie d'effectuer des entraînements d'endurance de plusieurs heures par semaine pour leur santé. ■

www.biomedcentral.com

2es Jeux «cool and clean»

Moniteurs, soyez prêts! Suite au grand succès des premiers Jeux «cool and clean» en 2006, une deuxième édition aura lieu le 29 août 2009 à Macolin: 1500 jeunes profiteront d'une journée sportive inoubliable en compagnie de sportifs de haut niveau. Les équipes se défieront lors de compétitions placées sous le signe du divertissement. L'objectif de ces joutes est de conclure les parties le plus rapidement possible, de manière habile et en coopérant. Des prix attractifs sont réservés aux vainqueurs. Et une élection désignera l'équipe qui a mis le plus d'ambiance! Les participants auront aussi la possibilité de s'initier à différentes disciplines sportives en compagnie de sportifs d'élite et d'experts. Que ce soit du tennis, du beach-volley, du football ou du golf, l'expérience sera belle. Le nombre de participants est limité à 100 groupes. L'inscription se fait exclusivement via Internet et l'ordre d'arrivée des inscriptions fait foi. ■

www.coolandclean.ch

Sportifs d'élite en gris-vert

Depuis 2004, les sportives et sportifs d'élite ont la possibilité de combiner de manière optimale leur service militaire et le sport de haut niveau. Pour devenir, selon la terminologie officielle, des «soldats sport», les athlètes doivent poursuivre des objectifs élevés au niveau international et avoir le potentiel pour les atteindre. Quatorze soldats accomplissent actuellement leur école de recrues à Macolin. «Une ER <standard> n'est aujourd'hui plus compatible avec les exigences du sport d'élite et les énormes efforts à consentir pour briller lors des Jeux olympiques, des championnats du monde ou d'autres compétitions internationales», justifie Stephan Zehr, lieutenant-colonel EMG et commandant ER pour sportifs d'élite. L'armée souhaite ainsi apporter sa contribution aux athlètes de haut niveau et les soutenir dans leur progression. Un exemple: le vététiste Nino Schurter a accompli son école de recrues à Macolin. Quelques mois plus tard, il remportait la médaille de bronze aux Jeux olympiques de Pékin! ■

www.ofspo.ch

Formation de coordinateur sportif

L'Office fédéral du sport OFSPO organise actuellement une formation pilote de coordinateur sportif. Les participants apprennent à développer et à diriger un réseau local d'activité physique et de sport. Dix-huit représentants des cantons d'Argovie, de Berne et de Soleure se sont inscrits à ce premier cours. Cette formation, étroitement liée à celle du sport des adultes, comprend trois modules de trois jours ainsi qu'un stage de six jours consécutifs. Au terme du cours, les coordinateurs sportifs disposent des compétences nécessaires pour assurer la direction stratégique et opérative d'un réseau local d'activité physique et de sport et sont en mesure de rassembler les différents acteurs d'une commune que sont les sociétés, les écoles, les autorités et les particuliers. La coordination des événements et l'exploitation des installations sont ainsi améliorées et de nouvelles offres peuvent être proposées. Dès 2010, cette formation de coordinateur sportif – qui s'adresse aux personnes à la fois actives dans le domaine du sport et de l'activité physique, et intégrées dans les structures locales – sera dispensée en français et en allemand. ■

www.ofspo.ch

mobile Avant-première

Enseignement du mouvement à l'école enfantine
- Visite dans un jardin d'enfants de Brugg
- Interdictions disproportionnées ou normes adéquates?

Emotions dans le sport
- A l'état pur
- Nos anges gardiens
- Les erreurs les plus fréquentes

Développement de la personnalité
- De meilleurs élèves grâce au sport scolaire?
- Forger le corps et le mental
- Modalité d'intervention

Cahiers pratiques

- **Balle au poing Kids**
- **Handball**

Le numéro 3/09 paraît début juin.

Nos partenaires

rivella
VISTAWELL SPORT + SANTÉ