Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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

7 **Agora // Voix libres**
Brian Martin // De 7 à 77 ans
René Vaudroz // Petits investissements, grosses économies

8 **A la une // Coup d'œil**

10 **Focus // Bouger malin**

22 **Entraînement // Renforcement**
Tandem gagnant // Couple de forces
Jost Hegner, Ralph Hunziker

24 **Alimentation // Enfants**
L'école des sens // Projet interdisciplinaire
Véronique Keim

26 **Projet // Prévention au jardin d'enfants**
«L'eau et moi» // Lever les craintes
Janina Sakobielski

28 **Dossier // Leçons rythmées**
Au moment optimal // Conditions d'apprentissage
Erik Golowin, Janina Sakobielski

38 **mobileclub**

39 **Parutions nouvelles**

40 **Sciences et recherches // Activité physique extrascolaire**
Valérie Gobelet

42 **Face à face // Gudrun Doll-Tepper**
Engagement // Valoriser les compétences motrices
Nicola Bignasca, Christin Aeberhard

46 **Vitrine // Avant-première**

Focus

Bouger malin

10 De la pyramide à la cible // Naissance
Thomas Wyss
12 Le plein de points // Avec Alain Dössegger, coauteur du projet «Enfance active»
14 Où la suspendre? // Parcours du combattant
Roland Gautschi
14 Grille-horaire mobile // Pratique
Roland Gautschi
17 Deux temps trois mouvements! // Exercices
18 60 minutes chrono // Mouvement en chiffres
Nicola Bignasca, Brian Martin
20 La plus grande épidémie actuelle // Interview avec Nathalie Farpour Lambert, *Lorenza Leonardi Sacino*

Dossier

Leçons rythmées

28 Au moment optimal // Conditions d'apprentissage
Erik Golowin, Janina Sakobielski
30 Paroles et actions // Les bonnes impulsions
32 Trouver le bon dosage // Intensité de l'effort
32 Une question d'alternance // Le point avec Adrian Bürgi, responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic
34 Dans le labyrinthe des solutions // Rythmisation des méthodes
34 Supports // Du croquis au montage vidéo
Peter Wüthrich
36 Bornes didactiques // Le point, *Martin Rytz*

Cahiers pratiques

Beach volleyball

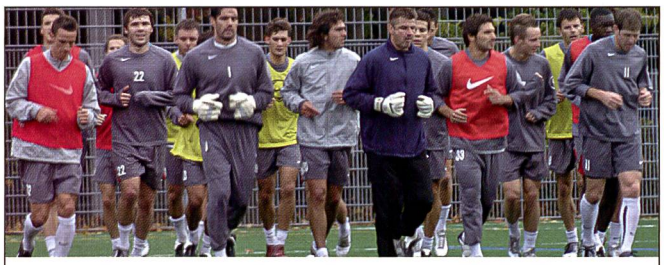
Grains de folie // Le beach volleyball continue son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attractif, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique. Pour vous en convaincre, plongez dans ce cahier.

Max Meier, Ralph Hunziker

Sauter

Décollage // L'athlétisme offre des pistes ludiques pour améliorer les qualités physiques et coordinatives. Les sauts, à dominante verticale ou horizontale, sur un ou deux pieds, se déclinent en petits jeux et exercices très attractifs

Andreas Weber, Ralph Hunziker



www.floortec.ch

Système de pelouse artificielle – fonctionnel et de grande qualité!

Nous proposons des systèmes de pelouses pour terrains de football à remplissage partiel de sable ainsi que du gazon entièrement synthétique. Le gros avantage: jeu et plaisir par tous les temps!

Pelouses artificielles

FLOOR TEC
www.floortec.ch

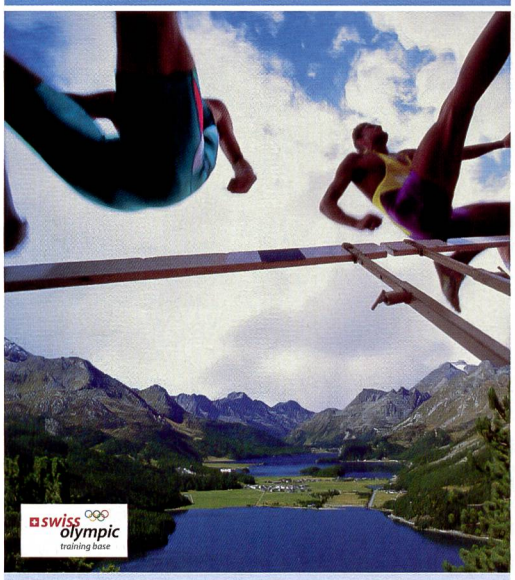
Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous et profitez de notre grande expérience.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

EXPOSITION PERMANENTE À MÜHLETHURNEN

TOP PERFORMANCE www.stmoritz.ch



International Altitude Training Centre St. Moritz

1800 m asl, unique, dry, bracing climate. Modern sports facilities for all summer and winter sport disciplines like alpine skiing, ski nordic, ski jumping, ice sports, bobsleigh, luge and skeleton, track and field, biking, watersports, equestrian sports, medical care.

Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | sports@stmoritz.ch

St. Moritz
TOP OF THE WORLD

familia Champion. Fournisseur officiel d'aliments énergétiques à Alinghi.

Pour exploiter toutes vos capacités, à tout moment de la journée: les nouveaux Champion PowerPacks de familia, des coussins de céréales croquants avec la nouvelle formule Energy Plus. Pour une énergie saine et un savoureux plaisir chocolaté, avec du magnésium, 50% moins de matière grasse mais 50% plus de protéines que le chocolat au lait. **Découvrez le champion qui est en vous.**

familia
Il y a un *plus* en toi.