Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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**
Marcel Favre // Formatage ou formation?
Marianne Chapuisat // Des hauts et des bas

8 **A la une // Coup d'œil**

10 **Focus // Qualité en vue**

22 **Entraînement // Acide lactique**
Quand les muscles perdent la tête
Janina Sakobielski, Urs Boutellier

24 **Entraînement // Respiration**
Un tigre dans les poumons
Francesco Di Potenza

26 **Alimentation // Magali Di Marco Messmer**
Bien dans son assiette
Véronique Keim

28 **Sécurité // Infrastructures sportives**
Minimiser les risques
Valérie Gobelet

30 **Dossier // Entraînement en altitude**

39 **Programme éducatif // Musée Olympique**
Fortes têtes épinglées
Nicole Vindret

40 **Face à face // Départ d'un symbole**
Barbara Boucherin et ses années J+S
Lorenza Leonardi Sacino

44 **mobileclub**

45 **Parutions nouvelles**

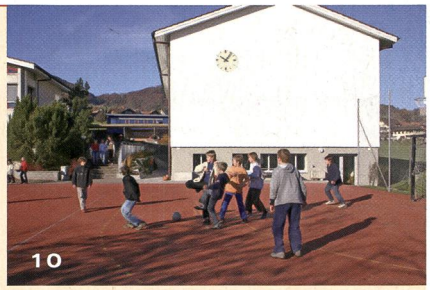
46 **Projet // Racisme et sport**
Coaching des supporters
Francesco Di Potenza

48 **Sciences et recherches // Sport et violence**
Le bien-être comme médiateur
Karin Moesch

53 **Vitrine**

54 **Avant-première**

Focus



Qualité en vue

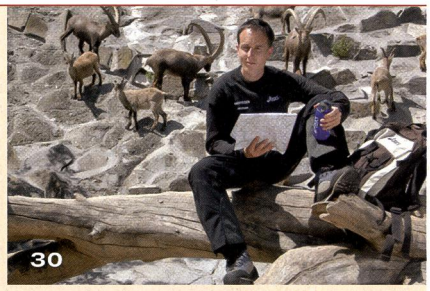
10 Tirer à la même corde // Travail d'équipe à la Tour-de-Trême
Véronique Keim

13 Regard neuf // Comment évaluer la qualité de l'EPS?
Mirko Schmidt

14 Boîte à outils // Feedback ciblé
Mirko Schmidt

19 Motivation intrinsèque requise // qeps.ch vue par Walter Mengisen
Nicola Bignasca

Dossier



Entraînement en altitude

30 Une pièce du puzzle // Viktor Röthlin et sa préparation
Francesco Di Potenza

34 A la recherche du second souffle // Dernières découvertes
Christin Aeberhard

36 Live high – train low // A qui profite l'hypoxie?
Christin Aeberhard

40 Camps sportifs // Rencontre au sommet
Adrian Burki

Cahiers pratiques

Force 1

▶ **Equilibre musculaire** // La force représente un facteur incontournable de la performance dans la plupart des sports. Avant d'entraîner de manière spécifique certains groupes musculaires, le sportif doit développer sa force de base.

David Egli, Jost Hegner, Ralph Hunziker, Andreas Weber
Photos: Philipp Reinmann; dessins: Leo Kühne;
graphisme: Monique Marzo
Traduction: Véronique Keim

Futsal

▶ **Avantage aux techniciens** // Nombreux buts, dribbles à couper le souffle, plaisir, tels sont les ingrédients de la nouvelle variante du football en salle, inspirée du «Fútbol de Sala» espagnol. Nul doute qu'elle devrait faire fureur dans les écoles suisses.

Luca Zanni
Révision rédactionnelle: Ralph Hunziker
Photos: Daniel Käsermann; dessins: Leo Kühne;
graphisme: Monique Marzo

SPORTZENTRUM
Adelboden
Frutigen

Frutighus
170 lits, surtout chambres de 6 et 12 lits,
salles de détente.
Pension complète dès 42.–

Installations sportives
Salle de sport triple Widi
Piscine couverte avec centre fitness et wellness.

Domaine skiable
Domaine de Elsigen-Metsch, à 2300 mètres
Arrêt du ski-bus devant la Frutighus
Offres spéciales pour les groupes et les sociétés:
2 jours (1× DP) avec abonnement de ski, Fr. 116.–
par adulte

Renseignements/Réservations
Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

panzeri®
veste lo sport

L'équipement parfait pour votre équipe

Choisissez parmi près de 100 modèles de base:

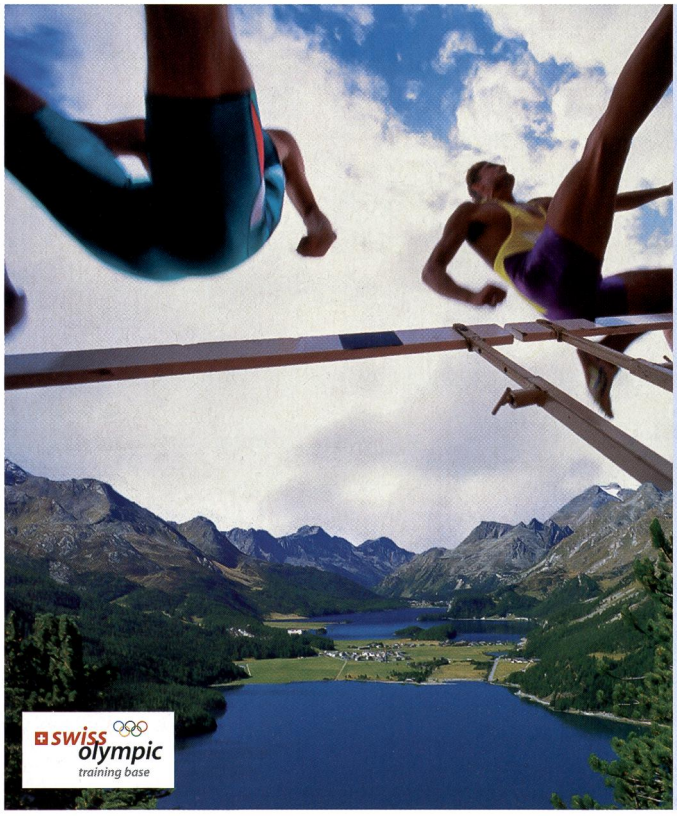
- Modèle et couleurs
- La qualité de la matière
- Les inscriptions

Demandez des informations et des prospectus gratuits:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
tél. 041/820 46 41
(aussi le soir)
fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

Avec **PANZERI®**, votre club est habillé à un prix avantageux!

TOP PERFORMANCE
www.stmoritz.ch



Centre international de sport d'entraînement en altitude St. Moritz

A 1800 mètres d'altitude. Climat unique, sec et rafraîchissant. Installations sportives modernes pour toutes les disciplines d'été et d' hiver, telles que: ski alpin, ski nordique, saut à ski, sports de glace, bob, luge et skeleton, athlétisme, vélo, sports aquatiques, sports équestres. Avec suivi médical.

Informations
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