Vitrine

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 6

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

Sur le thème du Parkour («mobile» 1/10 et 5/10)

A la rédaction de «mobile»

J'ai souvent eu l'occasion de m'inspirer de vos cahiers pratiques et de reprendre nombre de formes de jeu pour le sport des aînés. Mais celui consacré au «Parkour» a dépassé toutes mes attentes. Nous avons l'habitude, avec les aînées, de nous retrouver régulièrement dans la salle de la maison paroissiale à Konolfingen pour faire de l'exercice. De temps en en temps, toutefois, la paroisse a besoin de la salle et nous entreprenons quelque chose en plein air. Ce qui fut le cas le mercredi 3 novembre. Nous sommes donc allés au terrain de sport à côté de la piscine pour pratiquer le Parkour. La semaine précédente, j'avais montré le cahier pratique aux «mamies» sportives et nous avions discuté des possibilités qui s'offraient à nous. Elles voulaient absolument essayer! Même s'il faisait plutôt frais ce jour-là, rien n'est venu réfréner l'enthousiasme général. Cela leur a tellement plus qu'elles veulent recommencer. Pour moi, ce fut une expérience fascinante. ■

Merci beaucoup pour votre cahier! Avec mes salutations les meilleures.

Esther Nabholz, entraîneur Vital/Monitrice Sport des aînés

2011: l'année du bénévolat

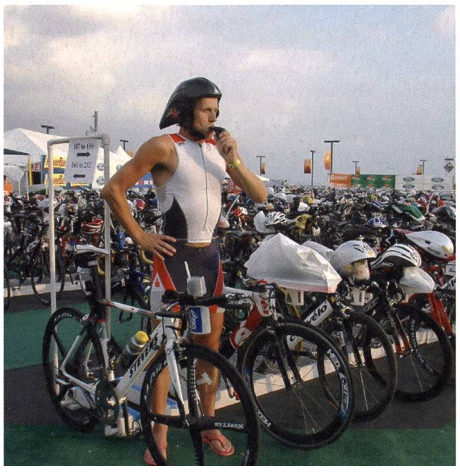
700 millions d'heures de travail par an sont effectuées bénévolement en Suisse. Pratiquement tous les secteurs de la vie – sport, culture, politique, social, organisations religieuses et associations de protection de la nature et de l'environnement – sont soutenus par des bénévoles. Dans le sport, il existe environ 22 000 clubs, 2,8 millions de membres et plus de 600 000 bénévoles. Ces derniers assurent au quotidien le bon déroulement de la vie des clubs et leurs événements.

En Suisse, sous la direction de «forum bénévolat.ch», un parrainage national a été lancé avec Swiss Olympic en tant que représentant des sports organisés. En 2011, sous la devise «engagé.volontaire», l'importance sociale du volontariat sera rendue visible par diverses activités. En collaboration avec les associations membres, les partenaires cantonaux et d'autres organismes spécialisés, Swiss Olympic profiter de cette année du bénévolat pour développer des outils et lancer des discussions afin de promouvoir l'expérience et les connaissances. ■

www.anneedubenevolat2011.ch

Publicité

Pourquoi chaque souffle compte …



Beaucoup de gens croient que le système respiratoire fonctionne automatiquement comme la fréquence cardiaque – ce n'est pas vrai. La plupart d'entre nous doit d'abord apprendre à respirer. C'est comme tous les autres entraînements. Chacun peut marcher ou courir, puisque nous l'avons appris enfant, mais seulement un exercice physique régulier maintient notre corps en forme.

Avec POWERbreathe, les muscles respiratoires sont entraînés. Cela inclut à la fois le diaphragme ainsi que les muscles thoraciques, qui se déplacent de haut en bas – comme un soufflet – lorsque l'air dans les poumons est compressé et expulsé. Comme beaucoup d'autres muscles, ils restent relativement faibles sans entraînement. Lorsque l'air est inhalé par l'embout buccal de POWERbreathe, l'air circule seulement lorsqu'une une pression respiratoire suffisamment grande est produite afin d'ouvrir la valve. Les muscles deviennent ainsi plus forts en quelques jours. Des études scientifiques ont montré qu'après trois semaines d'entraînement la capacité pulmonaire mesurée augmente. Après quatre semaines, on note l'amélioration de la vitesse, de la force et de l'endurance de la respiration. Un athlète d'endurance respire en effet plus efficacement parce qu'il peut, en un souffle rapide, inhaler plus d'air et que ses muscles respiratoires sont plus endurants.