

Objekttyp: **TableOfContent**

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

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

Heft 4

PDF erstellt am: **06.08.2024**

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**

Cahiers pratiques

Beach volleyball

Grains de folie // Le beach volleyball continue son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attrayant, 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

Focus

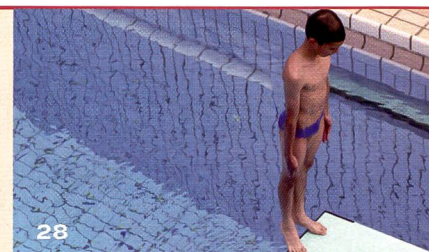


10

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



28

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

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

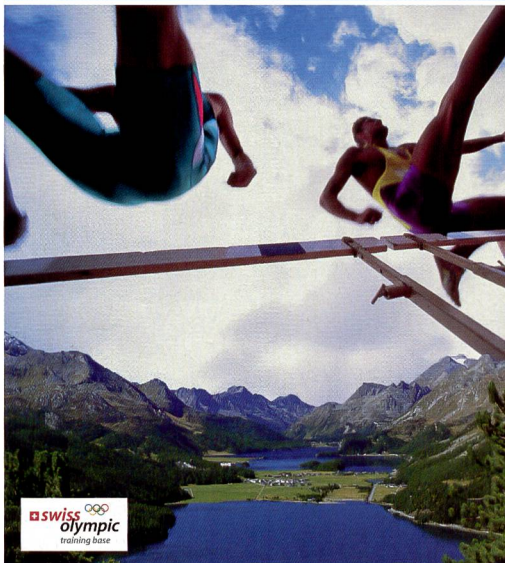
Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous et profitez de notre grande expérience.

Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

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

**EXPOSITION PERMANENTE
À MÜHLETHURNEN**

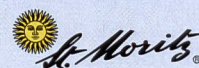
TOP PERFORMANCE www.stmoritz.ch



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



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.



Il y a un plus en toi.