

Objekttyp: **TableOfContent**

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

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

Heft 5

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**
Matthias Remund // Passons aux actes
Véronique Keim // Loris, ce héros
- 9 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // 5-10 ans**
- 26 Sciences et recherche // Anorexie**
Retrouver l'estime de soi
- 29 Entraînement // Corweb**
Multibonds en séries
- 32 Sécurité // bpa**
Il suffit d'une fois...
- 34 Dossier // Sensation du mouvement**
- 44 Sous la loupe // Les vêtements fonctionnels**
Tenue correcte recommandée
- 53 mobileclub**
- 55 Médias // Eclairage**
- 57 Vitrine // News**
- 59 Vitrine // News**
- 60 Face à face // Ernst Banzer**
L'as du «volant» décolle
- 62 Rencontre // Du tac au tac**
Raphaël Faiss // Le cyclofacteur

Focus



10

5-10 ans

- 10** Quatre leçons de sport // Une expérience concluante à Täuffelen
- 13** «J+S Kids» // Retour à la performance
- 15** Tour d'horizon // Nous en savons assez pour agir
- 18** Etudes // A la lumière des observations
- 20** COMPI // Une boîte à idées
- 21** Walter Mengisen // Objectif 2012
- 24** Cycle élémentaire en mouvement // L'avenir commence en août 2008

Dossier



34

Sensation du mouvement

- 34** Entraînement technique // Au royaume des sens
- 40** Ralph Krüger // Une question de feeling
- 41** Le point // Eau et excitation sont incompatibles
- 42** Système d'alerte vitale // Que ferions-nous sans elle?

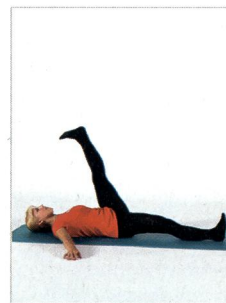
Cahiers pratiques

J+S Kids



► **Enseignement ludique** // Les enfants de 5 à 10 ans se trouvent dans l'âge d'or de l'apprentissage du mouvement. Ce potentiel qui ne demande qu'à éclore doit être exploité de manière ciblée, faute de quoi il stagnera. Ce cahier montre la voie aux enseignants et aux moniteurs.

Mobilité



► **Amplitude** // Les étirements ont leur place aussi bien lors de l'échauffement qu'en fin de séance. A condition de respecter leurs modalités respectives. Seul un entraînement ciblé permet une amélioration de la performance.

Centre sportif de Loèche-les-Bains

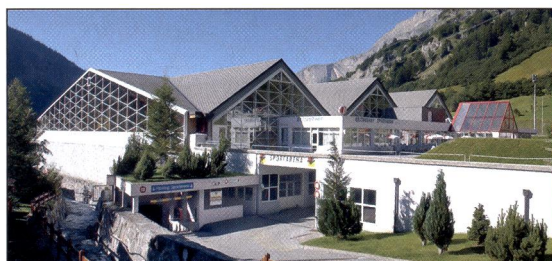
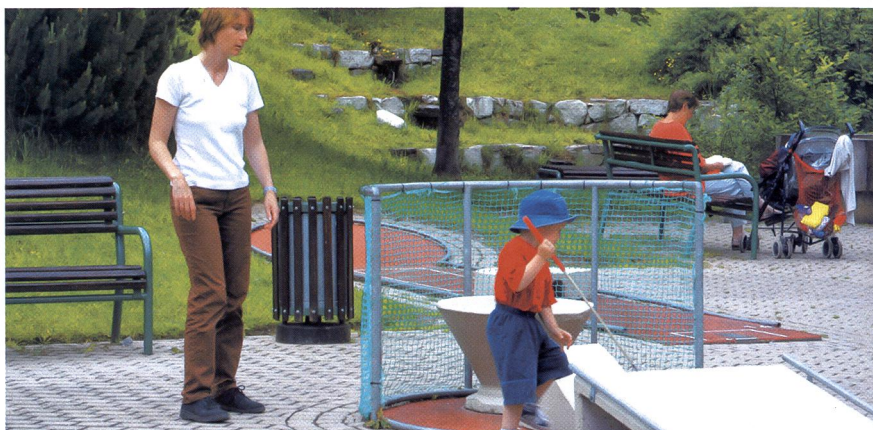
Le centre sportif de Loèche-les-Bains vous offre de multiples activités sportives et de loisirs, en combinaison avec les piscines thermales et les nombreuses infrastructures locales.

Que vous organisiez un camp d'entraînement ou que vous cherchiez un endroit idéal pour passer des vacances, le centre sportif de Loèche-les-Bains construit en 1990 vous permet de combler vos désirs.

Loèche-les-Bains qui se situe à 1411 m vous permet un entraînement optimal en altitude. Les installations sportives spécifiques vous permettent de travailler individuellement condition physique et technique.

Le nouveau zoo d'animaux domestiques et la place de jeux situés à côté de la terrasse de notre restaurant, feront le bonheur de nos petits hôtes et la tranquillité des parents.

Nous vous souhaitons un agréable séjour.



Vacances actives pour familles

Les enfants de moins de 8 ans jouent gratuitement chez nous.



Centre sportif Loèche-les-Bains

3954 Loèche-les-Bains
Tél. 027 470 10 37
Fax 027 470 37 07
info@sportarenatop.ch
www.sportarenatop.ch

Bon de participation gratuit pour 1ère heure d'entraînement

Nom: _____

Prénom: _____

Cours: _____

Date: _____

Ce bon est valable jusqu'en mai 2008.
Non cumulable et remboursable.



Nos propositions 2007/2008

Hors saison
1. 5. 07 – 30. 6. 07

Lundi au vendredi de
13h00 – 21h30

- paradis de jeux pour les enfants
- jeux et plaisir
- jeux de nos ancêtres (tir à l'arc, etc.)
- nordic walking
- mur de grimpe (intérieur)
- gymnastique total body
- unihockey
- gymnastique pour enfants
- spinning mental balance
- gymnastique pour le dos
- power spinning

Saison d'été
1. 7. 07 – 30. 10. 07

Programme adapté selon météo:

Lundi au vendredi de
09h00 – 10h30 et
12h30 – 20h45

- promenade pour petits et grands suivi de grillades
- nordic walking
- jeux et plaisir
- mur de grimpe (extérieur)
- inline-skating
- pique-nique
- école bouge (programme alternatif)
- spinning mental balance
- jeux de nos ancêtres (tir à l'arc, etc...)
- gymnastique dans la nature
- gymnastique pour le dos
- body-relax
- power spinning