

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 11.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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?

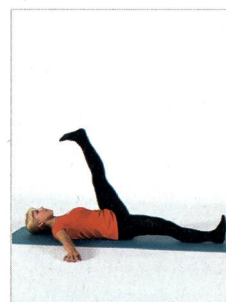
## Cahiers pratiques

## 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

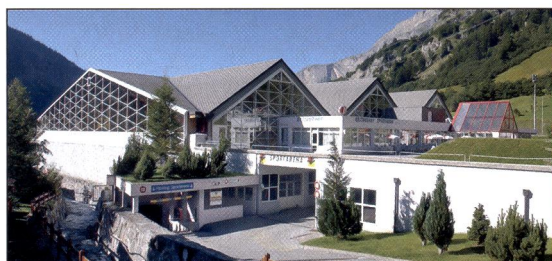
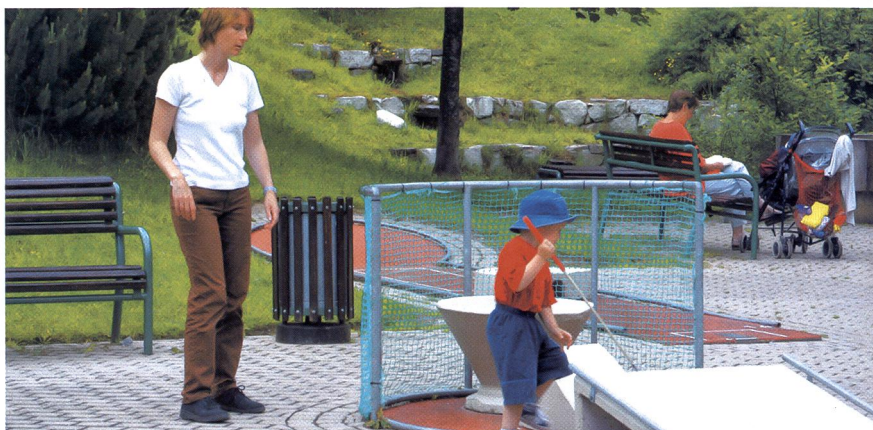
Le centre sportif de Loèche-les-Bains vous offre de multiples activités sportives et de loisirs, en combinaison avec les piscines thermales et les nombreuses infrastructures locales.

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