

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

- 7 Agora // Voix libres**  
Bixio Caprara // Des services qui comptent  
Corinne Spahr // Du savoir au faire
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Respiration**
- 26 Sécurité // bpa**  
300 grammes de plastiques vitaux
- 28 Projet // En forme pour l'Euro**  
Prêts pour le défi!
- 30 Dossier // Alimentation**
- 42 Sous la loupe // Capoeira**  
Entrez dans la ronde
- 44 Face à face // Andreas Schär**  
«Tirons tous à la même corde»
- 47 Projet // Rentabilité économique**  
Promotion du sport et hospitalité
- 49 mobileclub**
- 51 Médias // Eclairage**
- 53 Etude // Surpoids sous surveillance**  
Mieux cerner l'obésité
- 58 Vitrine // News**
- 59 Portrait // Benedikt Weibel**  
Un événement amical et joyeux
- 61 Vitrine // News**
- 62 Rencontre // Sylvie Dufour**  
La princesse de l'heptathlon



10

## Focus

## Respiration

- 10** Natation synchronisée // A couper le souffle
- 12** Physiologie // Sur les traces de l'oxygène
- 16** Qualité de vie // Sagesse orientale
- 18** Exercices respiratoires // Améliorations en vue
- 21** Enfance // Un arc-en-ciel dans le ventre
- 22** Entraînement // Le potentiel de l'air

## Dossier



30

## Alimentation

- 30** Christof Mannhart // L'équilibre est déterminant
- 33** Pyramide alimentaire // Sportifs sur mesure
- 35** Compléments // Bien se nourrir est irremplaçable
- 36** Repas // En forme pour toute la journée
- 38** Camp de sport // Menus sur un plateau
- 40** Boissons sportives // A consommer avec raison

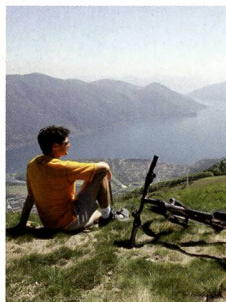
## Cahiers pratiques

## Frisbee



► Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un disque en plastique ne plane. Conquérant, le frisbee fait maintenant son entrée dans les cours d'école et le sport associatif. Ses trajectoires si particulières sont source de nouveaux défis techniques et tactiques. //

## Régénération



► Négliger la récupération peut conduire à la stagnation des performances ou à leur recul. Et même, dans les cas extrêmes, au surentraînement. Le sportif désireux de progresser ne peut contourner cette phase importante de l'entraînement. //



Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

**BSN** medical

## Leukotape®



**Un plaisir  
à utiliser.**

Le Taping signifie bien plus que la simple application d'un bandage d'immobilisation. C'est un concept médical global employé tant pour la prophylaxie que pour le traitement thérapeutique des blessures. Pour cette raison, nous avons développé une large gamme de produits couvrant tous les aspects du Taping. Ceci afin que chacun de nos bandages puisse tenir toutes nos promesses. Leukotape. La gamme BSN medical de produits de Taping.

**Just tape it**  
Leukotape

Smith & Nephew AG  
Glutz Blotzheim-Strasse 1  
CH-4502 Solothurn

T +41 (0)32 624 56 60  
F +41 (0)32 624 56 81  
www.smith-nephew.ch

 **swiss**   
**olympic**  
partner