

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Formation continue

### **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:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Formation continue de l'ASEP

### 301 Le dos et son bien-être

**Objectifs et contenus:** dans ce cours vous apprendrez à améliorer votre tenue et à redresser votre colonne vertébrale, à ménager les disques intervertébraux et à les régénérer ainsi qu'à développer la force et la souplesse de votre épine dorsale. Vous découvrirez des exercices simples pour le bien-être de votre dos et pour parvenir à une meilleure décontraction de vos épaules et de votre nuque dans la vie de tous les jours. Vous vous familiariserez avec les cinq règles de base à respecter et les facteurs psycho-

logiques intervenant dans la santé du dos.  
**Méthodes:** exposés, mouvements, imagination  
**Public cible:** enseignants de sport tous niveaux confondus  
**Finance d'inscription:** membres ASEP: 60 francs; non-membres: 120 francs  
**Direction du cours:** Eric Franklin, Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon, tél. (B) 01 / 970 19 66  
**Date du cours:** samedi 9 juin 2001  
**Délai d'inscription:** lundi 26 mars 2001

### 2601 Jeux et disciplines à la mode pour l'école (CP Polysport J+S)

**Idées directrices, objectifs et contenus:** découvrir les nouvelles disciplines sportives à la mode. Présenter une série d'exercices progressifs des disciplines sportives à la mode. Connaître les règles de jeu et les principes d'entraînement relatifs à l'aérobic et au fitness. Acquérir les bases techniques et tactiques. Développer de nouvelles idées pour l'enseignement du sport. Echanger des expériences. Faire du sport.  
**Offre:** base-ball, frisbee (ultimate, discathlon, etc.), inter-crosse, lacrosse, touch football, rugby, flag football, american football, patin à roulettes en ligne, hockey en ligne, half-pipe (en cas de nombre suffisant de participants un cours spécial half-pipe sera organisé!), VTT, beach-volley, escalade, aviron, golf, aérobic et fitness ainsi que d'autres disciplines sportives à la mode dans le cadre du programme général. Le cours compte comme CP J+S Polysport.  
**Méthodes:** séries d'exercices progressifs jeu et fitness éprou-

vés et présentés par des stagiaires. Nouvelles vidéos.  
**Public cible:** enseignants des degrés primaire et secondaire dispensant le sport.  
**Remarques:** hébergement: demi-pension en chambre double: 85 francs/jour; dortoir + demi-pension: 53 francs/jour; dortoir + repas de midi: 39 francs/jour; camping à Sarnen: à réserver soi-même (tél. 041 / 660 18 66). Frais supplémentaires: environ 85 francs pour la location du matériel, les manifestations, la soirée de cours.  
**Finance d'inscription:** membres ASEP: 100 francs; non-membres: 200 francs.  
**Direction du cours:** Rolf Jakob, Allmendlistrasse 11, 6052 Hergiswil, tél. + fax (P): 041 / 630 45 43 (B): 041 / 660 48 44, e-mail (P): rolfcjakob@cs.com.  
**Lieu du cours:** Sarnen (OW, école cantonale)  
**Date du cours:** du lundi 9 au vendredi 13 juillet 2001  
**Délai d'inscription:** lundi 21 mai 2001

### Formulaire d'inscription ASEP

Numéro du cours:	
Titre du cours:	
Nom:	
Prénom:	
Rue et N°:	
NPA/Localité:	
Canton:	
Téléphone:	
Profession:	
Pour les cours J+S: indiquer le N° AVS:	
Membre de l'ASEP: oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	
Si «oui», mentionner l'association cantonale:	
A retourner à l'adresse suivante: Secrétariat de l'ASEP, case postale 124, 3000 Berne 26	

## Sport dans les écoles professionnelles

### A. I: Cours de base: Entraînement de la condition physique et des jeux

**Buts et contenu:** échange d'expériences sur la didactique propre à l'enseignement dans les écoles professionnelles. Apprentissage et perfectionnement personnel. Satisfaire à l'obligation de se perfectionner dans la branche J+S Polysport.  
 Football, Athlétisme, Badminton, Santé / Prévention / Fitness (WAGUS). Diverses nouveautés.  
**Public cible:** maîtres d'éducation physique au bénéfice d'un diplôme fédéral. Maîtres autorisés

à enseigner le sport aux apprentis. Maîtres de langue maternelle italienne avec de bonnes connaissances du français.  
**Organisation:** Office fédéral du sport de Macolin: E. Banzer, chef du secteur Sport dans les écoles professionnelles (032) 327 61 11  
**Direction du cours:** Ernst Banzer / Divers  
**Lieu:** encore ouvert  
**Date:** du 25 au 29 juin 2001  
**Délai d'inscription:** 10 mai 2001