

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 3

## **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:** 30.03.2025

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





## Endurance

L'entraînement de l'endurance, longtemps considéré comme ennuyeux et éprouvant, connaît un essor réjouissant. Les lieux où le pratiquer se multiplient: salles de sports, fitness, pistes cyclables, parcours mesurés, etc. Les formes de mouvement aussi. Patinage en ligne, walking, VTT, aquatraining, raquettes offrent des alternatives attrayantes. L'endurance est d'actualité. Ce numéro de «mobile» lui consacre ses plus belles pages.

- 4 **Ouverture**  
*Harald Lange*
- 6 «Du souffle pour soutenir le rythme quotidien». L'entraînement de l'endurance permet une meilleure qualité de vie  
*Jost Hegner*
- 8 L'endurance ne connaît pas d'âge – Tour d'horizon des spécificités par tranches d'âge  
*Bernard Marti*
- 10 Planification individuelle de l'endurance. A la recherche de la bonne intensité  
*Jon Wehrlin*
- 14 La course à l'école. Reconnaître les besoins des enfants  
*Harald Lange*
- 16 Crosstraining ou quand les nageurs courent avec les cyclistes...  
*Roland Gautschi*
- 18 Du bon dosage de l'endurance – Les mythes ont parfois la vie dure

## Séries

- 28 Femme et sport (3) – La course aux kilo... mètres  
*Véronique Keim*
- 34 Golf pour tous (3) – D'une pierre deux coups!  
*Walter Bucher*
- 40 Diététique et sport (3) – Des fruits et des légumes pour tous les goûts  
*Gianlorenzo Cicozzi*

Pour plus de détails:

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



**Rubriques permanentes**

- 26 **Le sport, c'est bon pour les os!**  
*Bernard Marti*
- 45 **bpa: Plaisir assuré lors de la baignade**  
*Christoph Müller*
- 46 **Info: Vaincre l'abus d'EPO**  
*Matthias Kamber*
- 47 **Carte blanche**
- 47 **Quelle politique pour le sport suisse? Une réponse**  
*Heinz Keller*
- 48 **Internet**
- 49 **Formation continue: La Solidarité olympique à Macolin**  
*Eveline Nyffenegger*
- 50 **Parutions nouvelles**
- 52 **Colonne vertébrale – Un pilier à protéger**  
*Janina Sakobielski*
- 54 **Jeunesse + Sport fête ses 30 ans: Entretien avec Jean-Claude Leuba**  
*Eveline Nyffenegger*
- 58 **Prévention des dépendances: La commune de Martigny innove**  
*Joanna Vanay*
- 60 **Vitrine**
- 61 **mobileclub**



«Le sport doit beaucoup à Cooper.»

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce numéro de «mobile» plairait certainement au Dr Kenneth Cooper, s'il avait eu l'occasion de le parcourir. Mais qui est Cooper? Le père de l'entraînement de l'endurance aérobie, l'homme qui, dans les années 60, a dirigé une ample étude appliquée à l'aéronautique en testant la capacité de performance physique de 15 000 soldats américains. Les

conclusions issues de cette recherche l'ont convaincu des mérites de l'aérobie et l'ont poussé à lancer une campagne de promotion de l'endurance auprès de la population américaine.

Sous nos latitudes, Cooper est connu surtout pour le test d'endurance qui porte son nom – surnommé le «test des 12 minutes» – et qui en a fait transpirer plus d'un d'entre nous. Il a le mérite d'être le premier à avoir valorisé les effets d'un entraînement conjuguant durée et intensité. Les bienfaits de l'aérobie, tels qu'il les a définis et propagés, n'ont rien perdu de leur actualité et encore moins de leur validité: renforcement des muscles respiratoires; amélioration de la capacité du cœur à pomper le sang, et par là, à transporter l'oxygène; augmentation du volume sanguin – et du nombre de globules rouges – circulant dans le corps.

Ce numéro de «mobile» reprend les théories développées par Cooper en les étayant au moyen de données actuelles. Cooper, en son temps, avait élaboré une méthode d'entraînement basée sur des barèmes. La valeur des points assignés à chaque exercice indiquait la quantité d'oxygène consommée par le corps durant un mouvement particulier: plus le nombre de points était élevé, plus l'effort fourni était important. Le tableau publié à la page 11 de ce numéro s'inspire de la méthode de Cooper, et a le mérite de proposer un système d'évaluation de l'intensité de la charge basée sur des paramètres à la fois subjectifs (la règle de la conversation) et objectifs (la fréquence cardiaque).

Cooper avait une idée bien précise: promouvoir l'entraînement de l'endurance à large échelle. Comme lui, nous sommes convaincus de l'importance de ce type d'entraînement, dans tous les sports et toutes les catégories d'âge. C'est pourquoi nous avons décidé de distribuer ce numéro à toutes les monitrices et tous les moniteurs J+S. Geste qui nous permet aussi de les remercier de leur engagement en faveur de la formation sportive des jeunes.

*Nicola Bignasca*  
*mobile@baspo.admin.ch*

**Cahier pratique:**



**L'endurance entre diversité et alternance**

Adulée par certains, redoutée par d'autres, l'endurance éveille des sentiments contrastés, preuve de sa richesse et de sa diversité. Ainsi donc l'endurance, considérée par beaucoup comme une ennuyeuse course aux kilomètres, renaît depuis quelques années sous un jour nouveau qui semble bannir la monotonie. Ce cahier pratique vous suggère de nombreux exemples dans différentes disciplines sportives.

*Rolf Altorfer, Riccardo Bonfranchi, Adrian Bürgi, Daniel Eisenring, Ralph Hunziker, Marcel K. Meier, Pierre-André Weber, Rolf Weber, Jon Wehrlin*