

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

## **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:** 29.03.2025

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

- 7 Agora // Voix libres**  
Brian Martin // De 7 à 77 ans  
René Vaudroz // Petits investissements,  
grosses économies
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Bouger malin**
- 22 Entraînement // Renforcement**  
Tandem gagnant // Couple de forces  
Jost Hegner, Ralph Hunziker
- 24 Alimentation // Enfants**  
L'école des sens // Projet interdisciplinaire  
Véronique Keim
- 26 Projet // Prévention au jardin  
d'enfants**  
«L'eau et moi» // Lever les craintes  
Janina Sakobielski
- 28 Dossier // Leçons rythmées**  
Au moment optimal // Conditions d'apprentissage  
Erik Golowin, Janina Sakobielski
- 38 mobileclub**
- 39 Parutions nouvelles**
- 40 Sciences et recherches // Activité  
physique extrascolaire**  
Valérie Gobelet
- 42 Face à face // Gudrun Doll-Tepper**  
Engagement // Valoriser les compétences motrices  
Nicola Bignasca, Christin Aeberhard
- 46 Vitrine // Avant-première**

### Cahiers pratiques

#### Beach volleyball

**Grains de folie** // Le beach volleyball continue son ascension fulgurante auprès des jeunes. Attrayant, il n'en demeure pas moins très exigeant sur les plans conditionnel, technique et tactique. Pour vous en convaincre, plongez dans ce cahier.

Max Meier, Ralph Hunziker

### Focus



10

## Bouger malin

- 10** De la pyramide à la cible // Naissance  
Thomas Wyss
- 12** Le plein de points // Avec Alain Dössegger, coauteur  
du projet «Enfance active»
- 14** Où la suspendre? // Parcours du combattant  
Roland Gautschi
- 14** Grille-horaire mobile // Pratique  
Roland Gautschi
- 17** Deux temps trois mouvements! // Exercices
- 18** 60 minutes chrono // Mouvement en chiffres  
Nicola Bignasca, Brian Martin
- 20** La plus grande épidémie actuelle // Interview avec  
Nathalie Farpour Lambert, Lorenza Leonardi Sacino

### Dossier



28

## Leçons rythmées

- 28** Au moment optimal // Conditions d'apprentissage  
Erik Golowin, Janina Sakobielski
- 30** Paroles et actions // Les bonnes impulsions
- 32** Trouver le bon dosage // Intensité de l'effort
- 32** Une question d'alternance // Le point avec Adrian Bürgi,  
responsable de la formation des entraîneurs Swiss Olympic
- 34** Dans le labyrinthe des solutions // Rythmisation des  
méthodes
- 34** Supports // Du croquis au montage vidéo  
Peter Wüthrich
- 36** Bornes didactiques // Le point, Martin Rytz

#### Sauter

**Décollage** // L'athlétisme offre des pistes ludiques pour améliorer les qualités physiques et coordinatives. Les sauts, à dominante verticale ou horizontale, sur un ou deux pieds, se déclinent en petits jeux et exercices très attractifs

Andreas Weber, Ralph Hunziker



www.floortec.ch

## Système de pelouse artificielle – fonctionnel et de grande qualité!

Nous proposons des systèmes de pelouses pour terrains de football à remplissage partiel de sable ainsi que du gazon entièrement synthétique. Le gros avantage: jeu et plaisir par tous les temps!



Pelouses artificielles

**FLOOR  
TEC**

www.floortec.ch

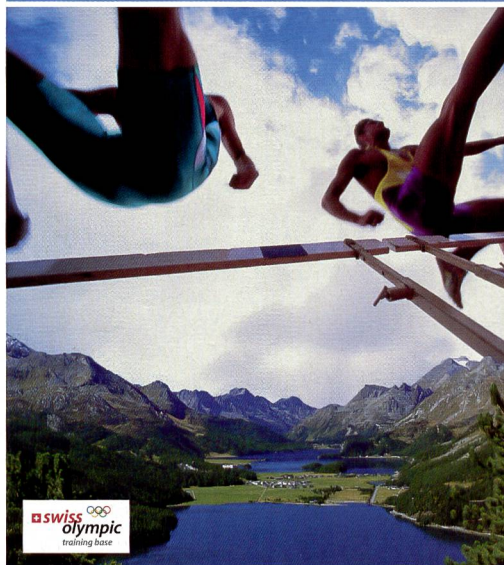
Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous et profitez de notre grande expérience.

## Floortec Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tél. 031 809 36 86, m.wenger@floortec.ch

EXPOSITION PERMANENTE  
À MÜHLETHURNEN

TOP PERFORMANCE [www.stmoritz.ch](http://www.stmoritz.ch)



swiss olympic training base

### International Altitude Training Centre St. Moritz

1800 m asl, unique, dry, bracing climate. Modern sports facilities for all summer and winter sport disciplines like alpine skiing, ski nordic, ski jumping, ice sports, bobsleigh, luge and skeleton, track and field, biking, watersports, equestrian sports, medical care.

Information | St. Moritz Sport | Via Maistra 12 | CH-7500 St. Moritz  
Tel +41 81 837 33 88 | Fax +41 81 837 33 89 | [sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)

**St. Moritz**

TOP OF THE WORLD



## familia Champion. Fournisseur officiel d'aliments énergétiques à Alinghi.

Pour exploiter toutes vos capacités, à tout moment de la journée: les nouveaux Champion PowerPacks de familia, des coussins de céréales croquants avec la nouvelle formule Energy Plus. Pour une énergie saine et un savoureux plaisir chocolaté, avec du magnésium, 50% moins de matière grasse mais 50% plus de protéines que le chocolat au lait. Découvrez le champion qui est en vous.

**familia**

Il y a un plus en toi.