

**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:** 6

## **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:** 14.03.2025

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

- 7 Agora // Voix libres**  
Bertrand Robert // Un métier en mutation  
Raphael Donzel // L'essentiel est ailleurs
- 8 A la une // Coup d'œil**
- 10 Focus // Apprendre en mouvement**
- 20 Etude // Centres de fitness**  
Fidélité des clients en Suisse
- 24 Projet // «Ecole des Sages»**  
Quand le poids des ans disparaît
- 27 Sciences et recherche // Entraîneur**  
Poigne de fer, gant de velours
- 30 Sous la loupe // Vêtements fonctionnels**  
Transpirer pour gagner
- 32 Dossier // Rééducation**
- 44 Face à face // Jack Eugster**  
Entre de bonnes mains
- 47 mobileclub**
- 49 Vitrine // News**
- 51 Médias // Eclairage**
- 52 Vitrine // News**
- 54 Rencontre // Riet Campell**  
Swiss Snowsports fête ses 75 ans

## Focus

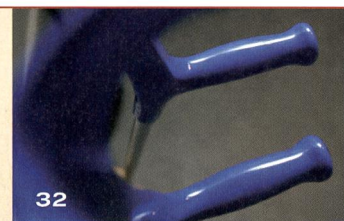


10

## Apprendre en mouvement

- 10** Immobilité bannie // Une classe dans le rythme
- 14** Travail de diplôme // Donner du « pep » aux leçons
- 16** Sabine Kubesch // Cerveau en quête d'efforts

## Dossier



32

## Rééducation

- 32** Didier Cuche // Exorciser le doute
- 36** Guide des blessures // Mesures immédiates
- 42** Maux dormants // Séquelles à long terme

## Cahiers pratiques

## Raquettes à neige



► **A la découverte** // Un décor à couper le souffle, des étendues d'un blanc immaculé à perte de vue, une neige qui rompt en silence sous le poids des pas: se déplacer en raquettes à neige est une expérience unique à la portée de tous. Avec quelques conseils, les sensations sont encore plus intenses.

## L'école du courage



► **Oser** // Les enfants sont curieux et friands de nouvelles expériences. Ils disposent d'étonnantes capacités d'autoévaluation et d'appréciation des risques. Ce cahier pratique présente une méthode d'enseignement axée autour de la promotion de ces qualités et appliquée avec succès depuis plusieurs années.



# Courageux, c'est mieux!

**se mouvoir, risquer, vivre des  
émotions au niveau élémentaire**



Idées pour des leçons d'éducation motrice et physique ouvertes, intensives, riches en expériences vécues. Source d'un plaisir marqué pour de nouvelles situations d'apprentissage. Les enfants sont capables de plus qu'on ne croit ou qu'on n'espère.

Les 80 cartes

- animent et stimulent
- simplifient la préparation des exercices
- permettent d'atteindre différents objectifs
- offrent aux enfants la possibilité de concrétiser leur propres buts.

Jeu de cartes avec notice explicative  
80 cartes d'exercices,  
14.8x10.5 cm, illustrations couleurs.  
Notice de 36 pages, 14.8x10.5 cm, broché,  
le tout dans un étui pratique en plastique.  
Auteur: Hansruedi Baumann  
ISBN 978-3-03700-031-1

**Prix: CHF 51.70**

Ernst Ingold+Co. AG  
Hintergasse 16  
CH-3360 Herzogenbuchsee  
Téléphone 062 956 44 44, Fax 062 956 44 54  
E-Mail [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)  
[www.ingoldag.ch](http://www.ingoldag.ch)

**INGOLD**Éditions



**Des sols parfaits pour des  
performances au top!**

Revêtements indoor

Revêtements outdoor

Pelouses artificielles



**FLOOR  
TEC**  
[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)

Des clients satisfaits dans toute la Suisse: prenez contact avec nous pour profiter de notre grande expérience et de nos conseils personnalisés.

**Floortec Sport- und  
Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tél. 031 809 36 86, [m.wenger@floortec.ch](mailto:m.wenger@floortec.ch)

[www.floortec.ch](http://www.floortec.ch)

**EXPOSITION PERMANENTE  
À MÜHLETHURNEN**



**Week-end de ski et de  
snowboard en Valais**

Logement en dortoirs ou en chambres  
doubles (supplément de prix)

Utilisation gratuite des infrastructures  
sportives avec piscine couverte,  
triple halle de sport, etc.

À quelques minutes à pied du  
téléphérique Fiesch-Eggishorn

Du vendredi au  
dimanche Fr. 96.-  
par personne en  
pension complète

**SPORT  
FERIEN**  
FIESCH

3984 Fiesch/Valais  
Téléphone 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)

Ouverture du tunnel de base du Lötschberg le 9 décembre 2007:  
jusqu'à une heure de moins pour se rendre à Fiesch!