

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** BASPO Shop

### **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:** 16.03.2025

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

Brochure

■ **Physis: Bases théoriques**

La performance sportive réunit des composantes physiques et psychiques avec, à chaque fois, un accent soit sur l'énergie soit sur la régulation. Les quatre domaines qui en résultent peuvent être entraînés et influencés par les sportifs. La brochure «Physis – Bases théoriques», développée par Jeunesse+Sport, traite des corrélations scientifiques entre le côté subjectif et le côté objectif de la performance sportive.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

Brochure

■ **Physis – Exemples pratiques**

Il s'agit d'une compilation de divers cahiers pratiques de la revue «mobile» publiés en 2007 et en 2008. Cette brochure (env. 100 pages) vient compléter l'ancienne brochure J+S «Théorie de l'entraînement» (2006) qui, suite à la révision du manuel clé en 2008 et aux adaptations terminologiques qui en ont résulté, a pour sa part été rebaptisée «Physis – Bases théoriques». La sélection d'exercices portant sur le potentiel de condition physique (vitesse, force, endurance et souplesse) et la capacité de coordination donne au lecteur des idées pour concevoir un entraînement riche et varié tout en restant ciblé.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

CD

■ **Jeux de mouvements en musique (sport des adultes)**

La musique facilite l'organisation de cours de sport et d'activités physiques avec des adultes. Les quinze jeux invitent aux mouvements et font la part belle à la spontanéité. Les morceaux de musique choisis sont adaptés à l'âge du groupe cible et s'inscrivent donc bien dans le sport des adultes.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

DVD

■ **Aqua-fit: Un entraînement unique du corps tout entier**

Apprenez comment entraîner les facteurs de condition physique dans l'eau durant toute une heure, comment appliquer la bonne technique et profiter d'un tel entraînement même en qualité de sportif de compétition.

Commande: au moyen du talon ci-contre.

Brochure

**Physis – Bases théoriques**

Fr. 25.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

Brochure

**Physis – Exemples pratiques**

Fr. 25.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

CD

**Jeux de mouvements en musique (sport des adultes)**

Fr. 25.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

DVD

**Aqua-fit: Un entraînement unique du corps tout entier**

Fr. 20.– (TVA incluse) + port Fr. 8.–

Nom/Prénom

Adresse

NPA/Lieu

Téléphone

Courriel

Date et signature

**A retourner à l'adresse suivante:**

**Office fédéral du sport OFSPO**

**Webshop**

**Route principale 247**

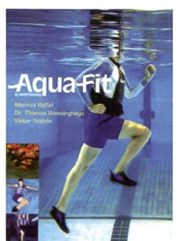
**CH-2532 Macolin**

**Tél. +41 (0)32 327 61 11 (centrale)**

**Fax +41 (0)32 327 64 04**

**Courriel: [webshop@baspo.admin.ch](mailto:webshop@baspo.admin.ch)**

**[www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)**

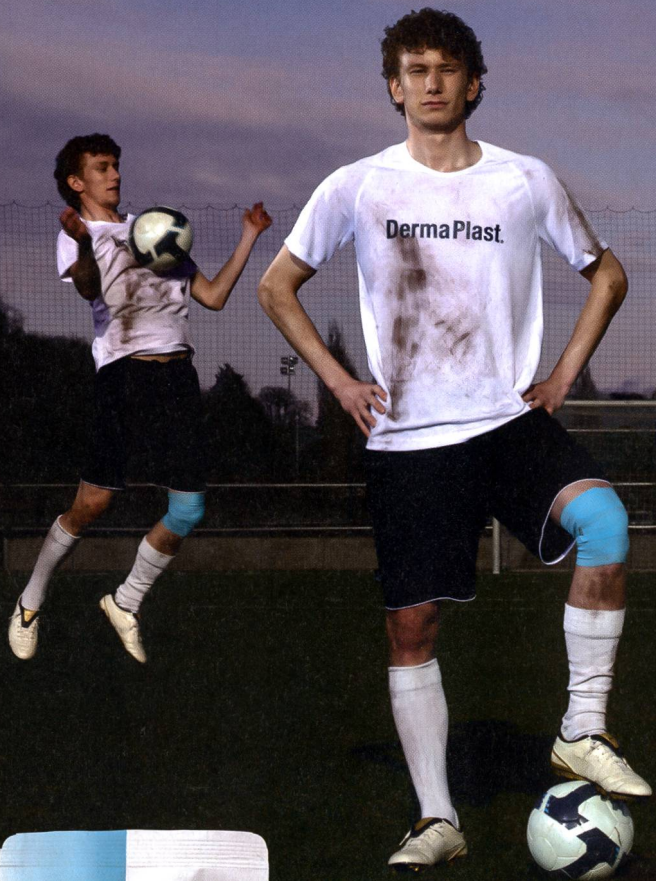




HARTMANN

# DermaPlast® CoolFix

Appliquer, rafraîchir et soutenir



Fabian Lustenberger • Joueur international Suisse M21

... imbattable!



## Bande de soutien refroidissante

- lors de foulures
- lors de claquages
- lors de contusions

Disponible en pharmacie et droguerie

NEW!

VAINQUEUR GP BERNE,  
20KM DE LAUSANNE  
2009



**Spira™**  
www.Spira-Swiss.ch

## POWER breathe®

„le turbo pour vos poumons“

L'entraîneur respiratoire  
pour athlètes qui désirent  
améliorer leur endurance.

Intelligemment,  
sans grands efforts,  
sans produits



call: 044 461 11 30 www.powerbreathe.com



## En situation de crise, ces enfants ont besoin de vous!



© Reuters

**Oui, je souscris un parrainage solidarité en faveur des enfants**

Je verserai chaque mois:

Fr. 40.-

Fr. \_\_\_\_

Je souhaite recevoir plus d'information sur les parrainages de Terre des hommes

Mme  Mr 34552

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue \_\_\_\_\_

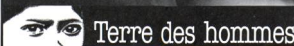
NPA/Lieu \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

**058 / 611 06 11**

Terre des hommes, Parrainages  
En Budron C8  
1052 Le Mont-sur-Lausanne  
Fax 058 / 611 06 77 • info@tdh.ch



aide à l'enfance - www.tdh.ch



Annonce gratuite