

**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:** 3

## **Werbung**

### **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:** 30.01.2025

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

# Inscrivez-vous maintenant!

## Cours d'introduction en massage sportif

# DUL-X®

s o u p l e s s e e t m o b i l i t é

p o u r m u s c l e s e t a r t i c u l a t i o n s

### Souhaitez-vous connaître les secrets du massage sportif?

Comment détendre et décontracter les muscles crispés ou fatigués après l'entraînement, le jeu ou le travail? Au cours d'un séminaire de deux jours, DUL-X de BOKOSMA vous offre la possibilité d'acquérir les connaissances de base théoriques et pratiques du massage sportif. Vous apprendrez également quelques „trucs” utiles, et les mesures immédiates à prendre en cas de blessures dues au sport, ainsi qu'à leur prévention.

Chaque sportif amateur ou de compétition, entraîneur, responsable de groupes sportifs, maître de sport ou simplement toute personne soucieuse de son bien-être trouvera sa place dans ce cours.

### Le cours

Le team de Kurt Benninger, thérapeute à l'Ecole fédérale de gymnastique et sport à Macolin, est une garantie de la qualité pratique du cours: Véronique Gyseler, thérapeute de sportifs, Jean-Joseph L'Homme, thérapeute et naturopathe, et Natacha Justin, maître de sport. L'Hôtel Florida à Studen, près de Biene, nous offre un lieu de cours privilégié, proche de la forêt et idéalement situé en pleine nature pour les activités sportives extérieures.

### Le prix

Le séminaire de deux jours revient à frs. 390.-. Ce montant comprend la nuitée en chambre double, deux repas de midi, un repas du soir, ainsi que tout le matériel du cours.



Les produits DUL-X sont disponibles en droguerie et pharmacie.

### Inscription au séminaire DUL-X Health Trainer 2001

Nom

Prénom

Rue et no.

NP/Localité

Téléphone privé

Téléphone prof.

No. du cours

Dates

T-shirt

■ S ■ M ■ L ■ XL

À envoyer à: BOKOSMA SA, Cours de massage DUL-X, Estivage 7,

CH-2800 Delémont, tél. 032 423 46 11, fax 032 423 46 10

### Les dates

Trois cours d'introduction auront lieu en 2001:

Cours	01/01/F	2./3.11. 2001
Cours	02/01/F	3./4.11. 2001
Cours	03/01/F	4./5.11. 2001

Nous offrons également des cours en allemand. Appelez-nous si vous souhaitez recevoir la documentation.



# ..I..p..r..o..t..e..c..t..m..y..s..e..l..f..!

## 1. Question

Un équipement complet et bien ajusté permet d'éviter  des blessures.

## 2. Question

L'équipement de base se compose, en plus des skates avec dispositif de freinage, de genouillères, de protège-poignets, de  et d'un .

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Age: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_

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

Date limite d'envoi: 31 août 2001. Envoyer au bfu, I protect myself, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne. Le recours au tribunal est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée à propos de ce concours.

Les skaters sont partout! Ils sont actuellement près d'un million à se déplacer sur huit à dix roues.

Chaque année, quelque 14'000 skaters se blessent en s'adonnant à leur sport favori. Porter un casque et l'équipement de protection pour les genoux, les coudes et les poignets peut diminuer de moitié le nombre de blessures.

## A gagner: voyage à San Francisco!

Les prix suivants, offerts par Rollerblade et Helvetia Patria, sont tirés au sort parmi les solutions exactes:

1<sup>er</sup> prix: **Friday-Night Skate 2001 à San Francisco, Californie (une semaine pour deux personnes).**

2<sup>e</sup> prix: InLine Cup Européen 2001 à Rome (une semaine pour deux personnes).

3<sup>e</sup> prix: InLine Cup Européen 2001 à Vienne (une semaine pour deux personnes).

4<sup>e</sup> prix: équipement InLine complet Topmodell Skate avec protections.

5<sup>e</sup> prix: équipement InLine complet Junior avec protections.

6<sup>e</sup> à 99<sup>e</sup> prix: T-shirt InLine «I protect myself».



Autres informations: Bureau suisse de prévention des accidents bpa, I protect myself, Laupenstrasse 11, case postale, 3001 Berne, tél. 031/390 21 61, sport@bfu.ch ou www.bpa.ch.

Printemps à la montagne «Viola»

Semaine 1: du 23 au 30 juin 2001

Semaine 2: du 30 juin au 7 juillet 2001

Semaine 3: du 7 au 14 juillet 2001

Engadin InLine Marathon Weekend du 28 juin au 1<sup>er</sup> juillet 2001

Saison des amours du cerf rouge dans le Parc national suisse Offres pour fin de semaine, chaque vendredi au dimanche, du 7 au 30 septembre 2001

Les feux de l'automne Semaine 1: du 6 au 13 octobre 2001 Semaine 2: du 13 au 20 octobre 2001

Offres spéciales pour écoles, groupes d'étude et sociétés Grand choix de gîtes et d'hébergements divers pour groupes

Voyages rapides et confortables avec l'«Engadin Star» Extrait de l'horaire de l'«Engadin Star» (du 10 juin au 14 octobre 2001)

Zurich HB	dès	07.10 h
Zernez	arrivée	09.44 h
S-chanf	arrivée	10.04 h (arrêt sur demande)
Zuoz	arrivée	10.08 h
St-Moritz	arrivée	10.35 h



Pour plus d'informations: **Tourismus organisation Plaiv** · CH-7524 Zuoz  
Tél. +41 (0)81 851 20 20 · fax +41 (0)81 851 20 24  
plaiv@spin.ch · [www.engadina.ch](http://www.engadina.ch)

Séminaire d'introduction

# EXERCICES PHYSIQUES

POUR LA DÉTENTE ET LA CONCENTRATION

Système global aux effets complexes: **corps en bonne forme, équilibre intérieur et concentration mentale.**

Peu d'exigences en matériel, technique et temps. Applicable à chacun(e) partout et toujours.

**Révalorisation et augmentation de la compétence professionnelle**

Meilleur rapport avec son corps, avec sa santé, avec soi-même.

**Lieu:** Olten et Zurich

**Horaire:** sa de 10 h à 19 h.

**Dates:** 30.6., 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11. 2001

**Prix:** Fr. 250.-, inclus le livre «keku»

«Körperübungen für Entspannung und Konzentration im Unterricht» zkm 98

**Direction/auteur:** J. Jerabek, Borweg 61, 8055 Zürich.

**Insription et information:** tél. 01/463 82 83.

**Le cours est donné en langue allemande uniquement**