Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

7 **Agora // Voix libres**
Dano Halsall // La santé par l'eau
Nicola Bignasca // Se battre à armes égales

8 **A la une // Coup d'œil**

10 **Focus // Gestion durable**

24 **Sous la loupe // Swissball**
Eternellement jeune

26 **Dossier // Natation à l'école**

40 **Entraînement // Pékin 2008**
Comprendre, prévenir, agir

42 **Face à face // Werner Augsburger**
En mission olympique

45 **mobileclub**

46 **Projet // www.feelok.ch**
Qui cherche, trouve!

50 **Vitrine // News**

51 **Médias // Eclairage**

53 **Vitrine // News**

54 **Portrait // Konstantin Schmaeh**
Il roule sur l'ocre

Focus

Gestion durable

10 Relève // Hansruedi Hasler à confesse
18 Encadrement // Avis d'entraîneurs et athlètes
20 Lara Gut // Le talent du siècle?
21 Projet // De l'initialisation à l'évaluation

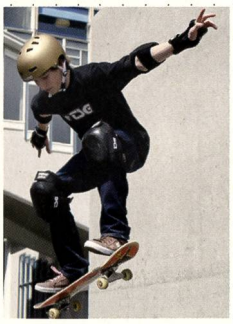
Dossier

Natation à l'école

26 Pétition // Un geste qui sauve?
29 Principes // Pour un enseignement réussi
32 Apprentissage // Au but en neuf étapes
35 Sécurité // Nom de code: CSA
38 Pico // Une gouttelette bienveillante
39 Petite enfance // S'accoutumer à l'eau

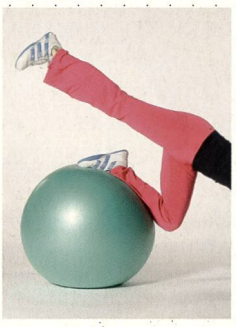
Cahiers pratiques

Skateboard



▶ Le skateboard n'est plus une activité confidentielle. Sa popularité dépasse toutes les frontières. A tel point qu'il pourrait faire son entrée aux Jeux Olympiques. Le wave-board est un peu moins connu. Mais tout autant séduisant. A découvrir. //

Swissball



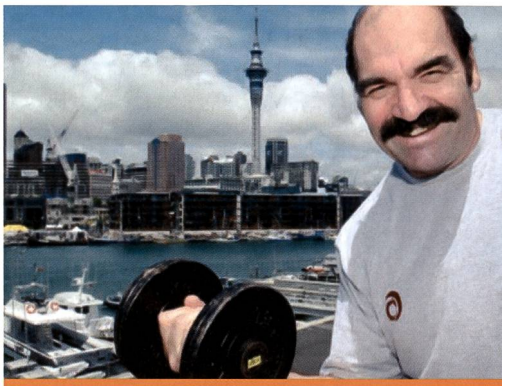
▶ Il est partout! Dans les salles de rééducation, de gymnastique ou d'entraînement. A bientôt 50 ans, le Swissball ne cesse d'être d'actualité. Il est l'outil incontournable pour un renforcement musculaire complet et efficace. //

Myotest, la révolution de l'entraînement sportif

Premier appareil compact de mesure et d'optimisation des performances musculaires au monde, le Myotest permet de réduire significativement le temps d'entraînement nécessaire pour atteindre ses objectifs sportifs.

« Comment améliorer ma performance ? » Cette question est au coeur de tout entraînement sportif, quel que soit le sport pratiqué ou le niveau de l'athlète.

En première mondiale, le Myotest permet d'y répondre par une approche quantitative précise et rapide accessible à tous les sportifs. Le Myotest est un nouvel appareil qui permet de mesurer en cinq minutes le niveau de performance musculaire d'un athlète en calculant la puissance, la force et la vitesse d'un geste sportif selon le principe de l'accélérométrie. Il ouvre ainsi des perspectives révolutionnaires pour la préparation physique de sportifs de tous niveaux, quelle que soit la discipline sportive pratiquée.



Jean-Pierre Egger à Auckland, préparateur physique de l'équipe Alinghi, vainqueur de la Coupe de l'America 2003 et 2007

« Myotest, c'est l'appareil dont j'ai toujours rêvé... »

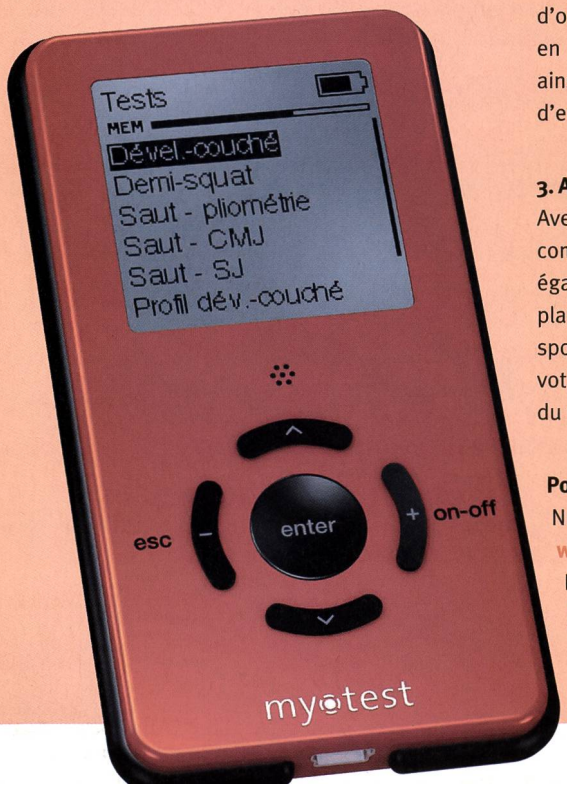
... affirme Jean-Pierre Egger, entraîneur et préparateur physique de sportifs et d'équipes de haut niveau telles qu'Alinghi (double vainqueur de la Coupe de l'America) ou l'équipe de France de Basketball.
« Le Myotest donne simplement et en quelques secondes les informations dont vous avez besoin pour un entraînement de qualité », ajoute le coach professionnel.

Avec le Myotest, vous pourrez :

1. Mesurer vos performances rapidement et simplement
Le Myotest vous permet de contrôler en permanence vos progrès, l'efficacité de votre programme d'entraînement ou encore votre niveau de fatigue. C'est un peu comme pour un programme d'amaigrissement : la première chose dont il faut se munir est une bonne balance, afin de pouvoir mesurer son poids et ses progrès.

2. Optimiser votre entraînement
Le Myotest fournit des indications précises pour améliorer vos performances. Il permet de déterminer votre profil musculaire et vos charges d'entraînement optimales afin d'obtenir les gains de performance souhaités en un minimum de temps. Vous pourrez ainsi réduire significativement votre temps d'entraînement.

3. Analyser, partager et comparer vos résultats
Avec le Myotest, vous pouvez analyser et comparer vos résultats dans le temps, mais également avec d'autres utilisateurs sur la plateforme Internet Myotest : vos amis, les sportifs de votre équipe, de votre club ou de votre région, et même les meilleurs athlètes du monde !



Pour plus d'informations,
Numéro pour la Suisse : (+41) 0 22 59275 62
www.myotest.com
Découvrez les possibilités de l'espace user Myotest en saisissant le code **05001271** dans la rubrique «e-coupon».

myotest
mesure comprends progresse