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: 6

Rubrik: Vitrine

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: 16.07.2025

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

Sur le thème du Parkour («mobile» 1/10 et 5/10)

A la rédaction de «mobile»

J'ai souvent eu l'occasion de m'inspirer de vos cahiers pratiques et de reprendre nombre de formes de jeu pour le sport des aînés. Mais celui consacré au «Parkour» a dépassé toutes mes attentes. Nous avons l'habitude, avec les aînées, de nous retrouver régulièrement dans la salle de la maison paroissiale à Konolfingen pour faire de l'exercice. De temps en en temps, toutefois, la paroisse a besoin de la salle et nous entreprenons quelque chose en plein air. Ce qui fut le cas le mercredi 3 novembre. Nous sommes donc allés au terrain de sport à côté de la piscine pour pratiquer le Parkour. La semaine précédente, j'avais montré le cahier pratique aux «mamies» sportives et nous avions discuté des possibilités qui s'offraient à nous. Elles voulaient absolument essayer! Même s'il faisait plutôt frais ce jour-là, rien n'est venu réfréner l'enthousiasme général. Cela leur a tellement plus qu'elles veulent recommencer. Pour moi, ce fut une expérience fascinante. ■

Merci beaucoup pour votre cahier! Avec mes salutations les meilleures.

Esther Nabholz, entraîneur Vital/Monitrice Sport des aînés

2011: l'année du bénévolat

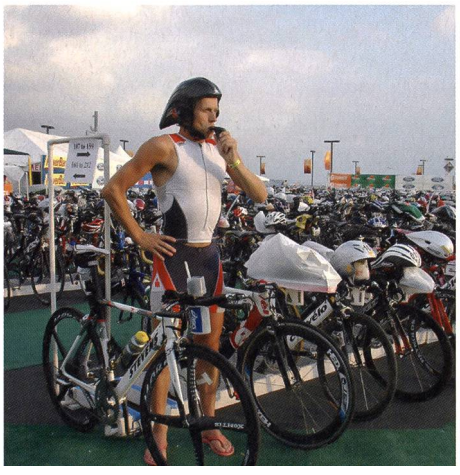
700 millions d'heures de travail par an sont effectuées bénévolement en Suisse. Pratiquement tous les secteurs de la vie – sport, culture, politique, social, organisations religieuses et associations de protection de la nature et de l'environnement – sont soutenus par des bénévoles. Dans le sport, il existe environ 22 000 clubs, 2,8 millions de membres et plus de 600 000 bénévoles. Ces derniers assurent au quotidien le bon déroulement de la vie des clubs et leurs événements.

En Suisse, sous la direction de «forum bénévolat.ch», un parrainage national a été lancé avec Swiss Olympic en tant que représentant des sports organisés. En 2011, sous la devise «engagé.volontaire», l'importance sociale du volontariat sera rendue visible par diverses activités. En collaboration avec les associations membres, les partenaires cantonaux et d'autres organismes spécialisés, Swiss Olympic profiter de cette année du bénévolat pour développer des outils et lancer des discussions afin de promouvoir l'expérience et les connaissances. ■

www.anneedubenevolat2011.ch

Publicité

Pourquoi chaque souffle compte …



Beaucoup de gens croient que le système respiratoire fonctionne automatiquement comme la fréquence cardiaque – ce n'est pas vrai. La plupart d'entre nous doit d'abord apprendre à respirer. C'est comme tous les autres entraînements. Chacun peut marcher ou courir, puisque nous l'avons appris enfant, mais seulement un exercice physique régulier maintient notre corps en forme.

Avec POWERbreathe, les muscles respiratoires sont entraînés. Cela inclut à la fois le diaphragme ainsi que les muscles thoraciques, qui se déplacent de haut en bas – comme un soufflet – lorsque l'air dans les poumons est compressé et expulsé. Comme beaucoup d'autres muscles, ils restent relativement faibles sans entraînement. Lorsque l'air est inhalé par l'embout buccal de POWERbreathe, l'air circule seulement lorsqu'une une pression respiratoire suffisamment grande est produite afin d'ouvrir la valve. Les muscles deviennent ainsi plus forts en quelques jours. Des études scientifiques ont montré qu'après trois semaines d'entraînement la capacité pulmonaire mesurée augmente. Après quatre semaines, on note l'amélioration de la vitesse, de la force et de l'endurance de la respiration. Un athlète d'endurance respire en effet plus efficacement parce qu'il peut, en un souffle rapide, inhaler plus d'air et que ses muscles respiratoires sont plus endurants.