

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Parutions nouvelles

**Autor:** Mamie, Isabelle / Nyffenegger, Eveline / Matthey, Françoise

### **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:** 25.02.2026

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

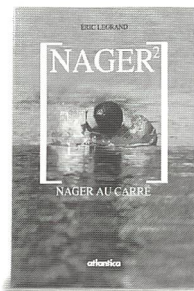
## Lu pour vous

### Nager autrement

Isabelle Mamie

**D**e nombreux livres traitent de l'apprentissage et de l'entraînement en natation. Celui d'Eric Legrand n'est pas seulement un ouvrage complet sur le sujet, mais il introduit de nombreux concepts nouveaux, sur le plan didactique comme sur le plan technique. Le plus remarquable est certainement le «carré», un nouvel outil, simple et efficace, qui bouleverse la conception traditionnelle de l'entraînement.

L'auteur souhaitait transmettre les fruits de sa pratique et aborder aussi les questions cruciales du rapport du sport à l'éducation et à la vie. Il s'est donc interrogé sur les règles pédagogiques et déontologiques fixées dans les écoles de natation: Un brevet de 50 mètres peut-il garantir la sécurité et l'aisance d'un jeune enfant? Quelle est la meilleure pédagogie destinée à synchroniser équilibre, respiration et propulsion? Quelle doit être l'attitude des parents et du maître nageur face



à l'enfant pour la première fois confronté à la peur de l'eau? Quels sont les meilleurs exercices destinés à l'apprentissage du gainage, de la coulée, des battements? Quel sont les principes fondamentaux de l'entraînement?

Egalement traducteur du célèbre ouvrage de l'Américain Maglischo «Nager plus vite», Eric Legrand donne ici sa pleine signification à la devise «Don't swim harder, swim smarter». Il prône par exemple, pour les écoliers, non plus un entraînement quotidien, mais seulement quatre fois par semaine. En précisant que cela ne suffirait peut-être pas pour fabriquer des champions, mais que pour former des jeunes équilibrés, sains et ouverts sur le monde, c'était bien suffisant.

Legrand, Eric: *Nager<sup>2</sup> (Nager au carré)*. Anglet, Atlantica, 2001 (409 p.). ISBN 2-84394-354-X Fr. 58.- 78.1537

### Prévention et soins d'urgence en milieu sportif

Isabelle Mamie

**D**ans ce recueil précis et amplement illustré l'auteur, Christophe Geoffroy, masseur-kinésithérapeute du sport, partage ses techniques de soins et de prévention, fruit d'une longue expérience sur le terrain.

Conçu comme un mémento pratique, cet ouvrage insiste tout d'abord sur la prévention, qui permet d'éviter nombre de blessures pouvant annihiler des semaines d'entraînement: produits et instruments à utiliser, ainsi que des conseils en techniques de soins. Si malgré ces précautions les sportifs ne peuvent parer une blessure, on peut recourir alors aux chapitres «Premiers soins», ordonnés selon le type de lésion et à mettre en pratique dès le retour aux vestiaires. À l'aide d'illustrations très claires, Geoffroy insiste sur la technique du strapping, ces bandages servant aussi bien à la prévention des accidents qu'au traitement des diverses parties du corps. Pour terminer, l'auteur préconise un travail de récupération intensif, tels le décrassage, les étirements, diverses techniques de massage et une alimentation conséquente.

Geoffroy, Christophe avec la participation de Philippe Betbèze: *La prévention, les soins d'urgence et la pharmacie en milieu sportif. Mémento pratique*. Cumières, C. Geoffroy (distr. Vigot) (118 p.) ISBN 2-7114-9798-4 Fr. 41.- 06.2235/Q

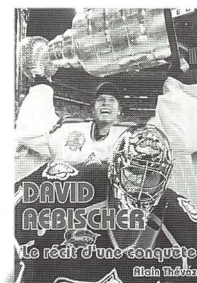


### 23 ans et une vie déjà bien remplie!

Eveline Nyffenegger

**P**eut-on écrire une biographie à l'âge de 23 ans, sous prétexte d'être le premier Suisse à avoir remporté la prestigieuse coupe Stanley en NHL? C'est pourtant l'alibi qu'ont saisi David Aebischer, portier aux Colorado Avalanche, et Alain Thévoz, journaliste à Radio Fribourg. Et c'est une réussite! L'ouvrage de 256 pages qu'ils ont concocté ensemble retrace par le menu la vie et la carrière de ce sportif d'exception. Lire la plume d'Alain Thévoz est un vrai bonheur. Il a su faire partager les émotions de son ami et les siennes dans un langage imagé, simple et facile à comprendre. Sans mièvrerie. La famille de David, son amie, ses copains, son entourage sportif, tous ont joué le jeu et ont raconté le héros. Ce dernier n'a pas reçu la grosse tête, malgré sa fantastique aventure. Il reste authentique et modeste. Le message qu'il aimerait faire passer auprès des jeunes? «Ayez beaucoup de plaisir! Laissez votre âme rêver, un jour ces rêves deviendront réalité!». De nombreuses photos inédites illustrent ce petit bijou.

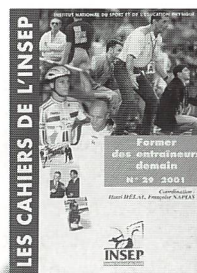
David Aebischer; Alain Thévoz co-auteur: *David Aebischer, le récit d'une conquête*. Adresse: case postale 1, 1709 Fribourg. Site Internet: [www.davidaebischer.ch](http://www.davidaebischer.ch) 09.534



### La Suisse en pole position

Eveline Nyffenegger

**L**e colloque des Entretiens de l'INSEP de novembre 1999 avait pour thème le métier et la formation des entraîneurs. Réunis à Paris, les participants – entraîneurs, enseignants, formateurs, chercheurs, responsables fédéraux et institutionnels français et étrangers (Allemagne, Canada et Suisse) – ont fait part de leurs analyses et planché sur de nombreuses questions. La Suisse était représentée par Hicham Montasser, directeur de la formation francophone des entraîneurs Swiss Olympic à l'OFSP. L'aspect global et interdisciplinaire de la formation des entraîneurs pratiquée à Macolin, l'approche très souvent contestée de l'empirisme et des para-sciences (l'astrologie, la typologie, la lecture des pieds, etc.)





n'a pas laissé de bois l'auditoire. Pourtant, en toute modestie, ce concept révolutionnaire a fait ses preuves; aujourd'hui encore, la Suisse est en pole position en ce qui concerne la formation des entraîneurs. Ce colloque a posé des questions, fourni des réponses et des pistes de travail. Le lecteur appréciera la grande diversité des interventions.

*Henri Héral; Françoise Napias, coordination: Former des entraîneurs demain. Paris: INSEP – Publication 2001. Les cahiers de l'INSEP N° 29, 2001. 9.68-29*

## Clap

### Judo et formation

*Françoise Matthey*

**L**ionel Langlais, Patrick Roux et Patrick Vial, formateurs nationaux de l'Ecole française de judo, livrent dans cette vidéo destinée aussi bien aux professeurs qu'aux pratiquants, de précieux conseils pour perfectionner les techniques arrières. Au-delà des techniques, c'est une multitude de situations d'études, seul et à deux, qui est proposée et qui met en lumière une approche dynamique du judo.

*Perfectionnement des ashi waza. O soto gari. Paris: INSEP / Fédération française de judo et disciplines associées, 2000, 35 min. VHS, Couleur. OFSPO, ESSM V 76.111-3*



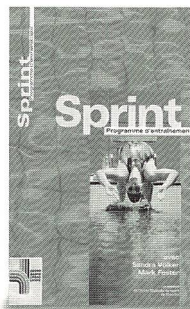
### Se mouiller pour gagner!

*Françoise Matthey*

**L**e sprint en natation vit de l'harmonie entre les extrêmes: tension et détente, vitesse et endurance, fréquence et longueurs des tractions. Pour se faire, les bons sprinters disposent de qualités techniques, athlétiques, cognitives et mentales optimales qui jouent un rôle déterminant dans l'évolution de leurs performances. Cette vidéo nous donne un aperçu d'un entraînement spécifique de sprint de haut niveau. Sandra Völker et Mark Foster appliquent avec brio la conception de leur entraîneur Dirk Lange et démontrent avec précision quelles sont les prédispositions requises pour arriver au meilleur niveau mondial.

Conçu de manière attrayante, le film est subdivisé en trois parties: coordination, condition physique et psychisme. D'une durée de 15 minutes, il convient parfaitement à la formation des entraîneurs de natation tout en fournissant des conseils utiles aux sportifs en général.

*Sprint. Programme d'entraînement avec Sandra Völker et Mark Foster. Macolin: OFSPO, 2000, 16 min. VHS, Couleur. OFSPO, ESSM V 78.313*



### Aquagym

*Brunner, Matthias: Brochure aqua-fitness avec les aînés. Aesch b. Birmensdorf: Interassociation pour la natation (IAN) 2001 (55 p.). 78.1286-19/Q*

### Badminton

*Grice, Tony: Badminton. Vers le succès. Paris: Vigot 2001 (137 p.). Fr. 32.-. 71.2733*

### Basketball

*Lefrère, Noël: Les fondamentaux du basket-ball: du grand débutant... au joueur confirmé. 150 fiches-exercices, plus de 300 variantes. Paris: Amphora 2001 (388 p.). Collection Fondamentaux du sport. Fr. 52.10. 71.2749*

*Vincent, Pierre: Basket. Méthode d'entraînement. La formation des joueurs. Paris: Chiron 2001 (159 p.). Collection Sports pratique, 10. Fr. 35.30. 71.2750*

### Cyclisme

*Mallet, Patrick: Le cyclisme moderne. L'entraînement: ses principes, ses méthodes et sa surveillance médicale. La Rochelle: P. Mallet 2001 (469 p.). Fr. 45.20. 75.575/Q*

*Vincent, Paul: VTT. Entretien et réparation. Paris: Artémis 2001 (112 p.). Fr. 29.50. 75.576*

### EPS

*Cabus, Chantal: Activités physiques en maternelle. Une entrée par les compétences. Un essai de pédagogie de médiation. Paris: Revue EPS 2000 (87 p.). Collection Activité sportive et éducation. 03.2872*

### Football

*Smith, Dave; Edwards, Pete; Ward, Adam: La pratique du football étape par étape. Technique, tactique, entraînement, condition physique. Courbevoie: Soline 2001 (160 p.). Fr. 29.90. 71.2744/Q*

### Frisbee

*Lazzarotto, Boris: Frisbee: du jeu de plage aux jeux sportifs. Genève: cemea, Centres d'entraînement aux méthodes d'éducation active 2001 (Dans: Cahier cemea, 49 (2001) N° 220, p. 1 à 31) 71.2603-12*

### Jeux collectifs

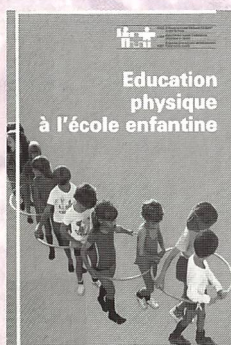
*Bayer, Claude: L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Paris: Vigot 2001 (216 p.). Collection Sport + Enseignement, 25. Fr. 35.-. 9.76-25*

Les **livres** présentés ici peuvent être achetés dans toutes les librairies ou empruntés gratuitement pendant un mois à la médiathèque de l'OFSP, en indiquant le numéro en gras. Tél. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; biblio@baspo.admin.ch

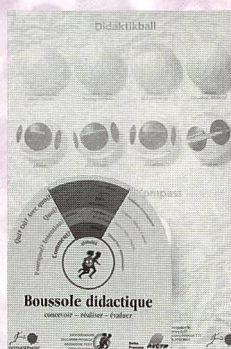
Les **cassettes vidéo** peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'OFSP. Tél. 032/327 63 62 (le matin seulement).



## ASEP



«Education physique à l'école enfantine», CD «Jeux de mouvements en musique» et «Set didactique»  
Fr. 45.-



## Commande

— «Education physique à l'école enfantine»,  
CD «Jeux de mouvement en musique»  
et «Set didactique», le tout Fr. 45.-

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
NPA/Localité \_\_\_\_\_  
Date et signature \_\_\_\_\_  
Membre de l'ASEP: ☐ oui ☐ non

Envoyer à:

Editions ASEP  
Neubrückstrasse 155  
CH-3000 Berne 26  
Tél. 031/302 88 02, fax 031/302 88 12  
E-mail: svssbe@smile.ch



## OFSP



Sports de neige en Suisse  
— Manuel clé (1998)  
Fr. 36.60



Série CD pour l'utilisation de la  
musique dans l'accompagnement  
du mouvement  
Fr. 25.30

## Commande

### Vidéocassettes

— Ride freestyle — Style freeride (1996) Fr. 35.60  
— Sports de neige en Suisse — Manuel clé (1998) Fr. 36.60  
— La conduite fonctionnelle en ski alpin (1994) Fr. 36.60

### CD «Musique et mouvement»

— 1: Bases théoriques (1995) Fr. 25.30  
— 2: Eléments musicaux variés (1995) Fr. 25.30  
— 3: Morceaux de musique pour créer et improviser (1996) Fr. 25.30  
— 4: Morceaux de musique pour créer et improviser (1996) Fr. 25.30  
— 5: Jeux de mouvement avec musique (2001) Fr. 25.30

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
NPA/Localité \_\_\_\_\_  
Date et signature \_\_\_\_\_

Envoyer à:

OFSP  
Médiathèque  
CH-2532 Macolin  
Fax 032/327 64 08  
E-mail: video@baspo.admin.ch



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OFSP Office fédéral du sport Macolin  
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin  
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen