

**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:** 4

**Buchbesprechung:** Parutions nouvelles

**Autor:** Nyffenegger, Eveline / Vanay, Joanna

**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:** 12.01.2026

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

## Lu pour vous

Eveline Nyffenegger, Joanna Vanay

### Et maintenant, change!

**L**es auteurs de l'ouvrage *Entraînement mental des jeunes sportifs. 30 exercices pratiques* sont psychologues diplômés et psychologues du sport en Suisse. Anciens sportifs de haut niveau, ils ont été entraîneurs de patinage artistique avant d'orienter leur carrière vers la psychologie et la psychothérapie.

Le manuel est destiné aux entraîneurs, moniteurs et maîtres d'éducation physique qui travaillent avec des enfants de 6 à 12 ans environ pratiquant tout type de sport. Il propose des exercices simples, ludiques et efficaces que les entraîneurs, mais aussi les parents, pourront utiliser avec les jeunes athlètes, que ce soit dans le cadre du sport de compétition ou celui de loisir. Premier manuel d'entraînement mental pour les tout jeunes sportifs, il répond à la plupart des difficultés qu'ils peuvent rencontrer à l'entraînement ou en compétition. Les jeunes athlètes auront ainsi le soutien nécessaire pour un épanouissement et un bien-être maximum dans le cadre de leur pratique sportive. Cet



ouvrage est articulé autour des sept parties suivantes: Les bases de l'entraînement mental; se mettre dans de bonnes dispositions mentales; agir contre la peur; agir avec la colère; corriger des erreurs techniques; exercices pour améliorer la concentration; et maintenant, change! Chacune de ces parties propose des exercices et parfois des histoires autour d'un thème précis. Dans chacune d'elles, plusieurs difficultés ou problèmes sont mis en exergue. Après avoir présenté la difficulté, des solutions diverses sont proposées sous forme d'exercice mental, de jeu, d'histoire et parfois de dessin. Des remarques théoriques et pédagogiques clarifient certains points. Bref, voici un ouvrage concret qui aborde l'entraînement mental spécifique au jeune sportif avec simplicité.

*Mastronardi-Johner, Gerda; Piedfort-Olivier: Entraînement mental des jeunes sportifs. 30 exercices pratiques.* Paris : Editions Amphora, collection Tout le sport 2001 (128 p.). 011186

### Tout un cirque

**C**ontrairement aux idées reçues, le jonglage, l'équilibre ou le jeu d'acteur peuvent rapidement devenir des activités familiaires. Et quoi de plus exaltant pour de jeunes élèves que de préparer et de réaliser un numéro en public! Parce qu'ils s'ouvrent à toutes les disciplines, cherchent dans toutes les directions artistiques une inspiration à leur effervescente création, les arts du cirque offrent de multiples voies d'accès à leur pratique. L'auteur a dû aborder les arts du cirque avec un regard différent de celui que l'on peut porter sur les autres activités physiques et sportives, car le jongleur, l'équilibriste, l'acrobate et le clown sont des «artistes» avant d'être «sportifs». Il propose à la fois une démarche pédagogique et un répertoire de situations, autour du jonglage, de l'équilibre et du jeu d'acteur. Son ouvrage est conçu comme un outil que chacun peut, à son gré, faire évoluer en fonction de ses compétences, du contexte d'enseignement et des objectifs qu'il s'est fixés.

*Fouchet, Alain: Arts du cirque. De l'initiation au perfectionnement.* Paris, Editions Revue EPS 2002 (103 p.). 07.820-20 Q

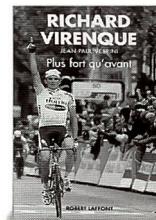


### Savoir faire face

**A** la veille de la présentation des équipes du Tour de France 1998, Richard Virenque est exclu de la compétition avec les autres coureurs de l'équipe Festina, tous accusés de dopage après la découverte de la cargaison du soigneur Willy Voet. Virenque passera vingt-sept mois à nier avant de passer aux aveux... Pourquoi avoir attendu si longtemps? Aujourd'hui, il s'explique. L'initiation d'un jeune coureur à ces pratiques, l'omerta, la loi du milieu, puis la peur de renoncer à la gloire, le refus de trinquer seul, le manque de courage aussi, les convocations, les audiences, l'acharnement des médias, puis la délivrance et la possibilité, enfin, de parler librement du dopage, ce fléau du sport en général et du cyclisme en particulier.

Virenque raconte aussi et surtout sa carrière. Son enfance à Casablanca, les débuts glorieux dans le Tour de France, puis les grandes heures du «roi de la montagne» qui a gagné cinq fois le titre de meilleur grimpeur du Tour. Aujourd'hui, il a repris sa carrière «à l'eau claire» avec succès et se prépare pour le prochain Tour de France. Un livre à emporter avec soi en vacances.

*Vespi, Jean-Paul: Richard Virenque. Plus fort qu'avant.* Paris: Robert Laffont 2002 (318 p.). 58.750

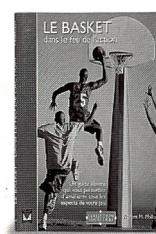


### Un guide pour basketteurs motivés!

**V**incent M. Mallozzi, un passionné de la sphère orange, a recueilli dans cet ouvrage les exercices fétiches des meilleurs entraîneurs de basketball américains, dont les noms sonnent parfois comme des légendes: Lenny Wilkens, John Wooden, Lou Carnesecca... Ces exercices sont destinés aux joueurs novices et intermédiaires qui désirent parfaire leur technique. Ils peuvent cependant intéresser également l'entraîneur qui cherche à étoffer sa panoplie d'exercices. Ils exposent les techniques de base qui permettront au basketteur motivé de progresser rapidement dans son jeu. Ils l'aident aussi à améliorer sa compréhension de ce sport, sans laquelle tout progrès devient impossible. Les principaux aspects du jeu y sont étudiés: la technique du dribble, des passes de contre-attaque, celle de la défense, sans oublier le tir et les mouvements d'attaque... Ces exercices préparatoires réunissent deux des aspects les plus impor-

tants de tout entraînement au basketball: la tension, nécessaire afin de reproduire l'atmosphère d'un véritable match, et la surcharge, qui pousse les joueurs au maximum de leurs capacités. Ce livre est également superbement imaginé. Des dessins et des photos didactiques détaillent les différents mouvements des exercices, et permettent ainsi de mieux les comprendre et les reproduire.

*Mallozzi, Vincent M.: Le basket dans le feu de l'action.* Laval (Québec): Editions Modus Vivendi 2001 (128 p.). Coll. Savoir Faire. 58.622



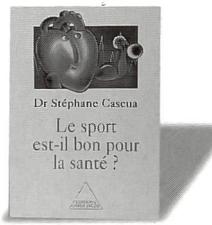
## Sorti de presse

### Sportifs, vous êtes en danger!

À travers son ouvrage, le docteur Stéphane Cascua, médecin du sport à l'hôpital La Pitié-Salpêtrière à Paris, souhaite mettre en garde les sportifs contre l'affirmation un peu péremptoire: «Je fais du sport, c'est bon pour ma santé!» L'auteur côtoie des sportifs d'élite par les soins et les conseils qu'il distille dans un grand club de football professionnel. Par ses connaissances et son expérience, il tente de répondre aux questions que soulève une pratique sportive régulière: le sport est-il bon ou dangereux pour la santé? Quels sont les méfaits du sport et comment les éviter? Quelles sont les activités physiques à privilégier et comment les pratiquer pour ne pas nuire à sa santé?

Son objectif est de faire prendre conscience des risques et des bienfaits du sport, et faire connaître les méthodes pour obtenir tous les bénéfices d'une activité physique judicieuse. Ce livre est donc un véritable guide qui nous révèle la bonne façon de transpirer, afin de filer vers la santé, le plaisir, le bien-être et la performance. Le message de l'auteur est clair: toute pratique sportive doit être régulière, modérée, variée, peu traumatisante, et surtout source de plaisir.

*Cascua, Stéphane: Le sport est-il bon pour la santé?* Paris: Editions Odile Jacob 2002 (242 p.). **58.623**



### Clap

#### Tennis, tennis et encore tennis

La médiathèque de l'OFSCO s'est enrichie de trois nouvelles cassettes vidéo éditées par la Fédération française de tennis. Le contenu, le commentaire, l'image et le son sont excellents.

«Initiation, de la démarche... à l'organisation» s'adresse essentiellement aux enfants de sept à neuf ans. En organisant ses séances autour de trois ateliers enseignement technique, jeu dirigé et jeux sportifs, l'enseignant apporte aux joueurs une formation plus riche et plus complète qui leur permettra d'explorer plus tard tout leur potentiel.

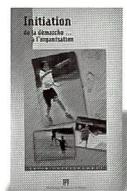
*Initiation, de la démarche... à l'organisation.* Paris: Fédération française de tennis, 1999, 16 min. VHS couleur. **OFSCO V 71.683**

«Programme adultes» propose trois tendances réorganisées en contenus pédagogiques: la tendance découverte pour le plaisir du jeu immédiat, la tendance forme pour la recherche du bien-être et de la forme physique et enfin, la tendance performance pour progresser en match ou améliorer un coup particulier.

*Programmes adultes.* Paris: Fédération française de tennis, 2000, 30 min VHS couleur. **OFSCO V 71.684**

«Le double. Le jeu des champions» propose des choix et des stratégies pour le serveur ou le relanceur, le partenaire du serveur ou celui du relanceur. Perfectionnement de la précision de tous les coups, ceux de la volée en particulier, retournelement de situations apparemment difficiles par des interceptions inattendues ou par des coups d'une finesse rarement vue en simple. 2001, 21 min. VHS couleur. **OFSCO V 71.682**

Pour emprunter les cassettes, adressez-vous à l'OFSCO. Pour acheter les cassettes adressez-vous auprès de la Fédération française de tennis, Stade Roland Garros, 2, av. Gordon Bennett, F-75016 Paris. Fax 0033 147 43 04 94, e-mail [fft@fft.fr](mailto:fft@fft.fr)



Les **livres** présentés ici peuvent être achetés dans toutes les librairies ou empruntés gratuitement pendant un mois à la médiathèque de l'OFSCO, en indiquant le numéro en gras. Tél. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; [biblio@baspo.admin.ch](mailto: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'OFSCO. Tél. 032/327 63 62 (le matin seulement); [video@baspo.admin.ch](mailto:video@baspo.admin.ch)

#### Basket

*Mallozzi, Vincent M.: Le basket dans le feu de l'action.* Modus Vivendi, 2001. **71.2780**

#### Coaching / Voile

*Mazany, Pete: Teamthink. Management d'équipe: clé du succès.* INSEP, 2002. **01.1204**

#### Droit

*Zen-Ruffinen, Piermarco: Droit du sport.* Schulthess, 2002. **03.2911**

#### Entraînement mental

*Fernandez, Luis: La pression. La maîtrise pour gagner.* Savoir gagner, 2001. **01.1202**

#### Gymnastique

*Berlin, Jean-Christophe: 50 exercices pour rester jeune.* Soupleesse, équilibre, réflexes. Flammarion, 2002. **72.1512**

#### Nutrition

*Chos, Didier; Riché, Denis: Diététique et micronutrition du sportif.* Vigot, 2001. **06.2630**

#### Patinage artistique

*Berlot, Jean-Christophe: Les riches heures du patinage.* Mango Sport, 2002. **77.1101/Q**

#### Sport - Généralités

*Cascua, Stéphane: Le sport est-il bon pour la santé?* Odile Jacob, 2002. **06.2626**

#### Sport des aînés

*Brunner, Matthias: Brochure d'organisation pour la planification et l'organisation d'une journée sport des aînés ou d'un cours sport des aînés.* Association olympique suisse, 2002. **70.3391-1/Q**

*Thüler, Hansjürg; Marti, Bernard; Schneider, Andres: Sécurité et prévention des accidents dans le sport des aînés.* Bpa, 2001. **70.3290-18/Q**

#### Tennis

*Sadzeck, Tom: Le tennis dans le feu de l'action.* Guide illustré de tous les aspects du jeu. Modus Vivendi, 2001. **71.2783**

#### Tennis de table

*Sève, Carole: Les fondamentaux du tennis de table. Initiation et perfectionnement pour tous.* 90 fiches-exercices. Amphora, 2002. **71.2782**

#### Tir

*Beaussergent, Jacques: Le tir à la cible. De l'initiation à la compétition.* Amphora, 2002. **79.358**