

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: 6

Buchbesprechung: Parutions nouvelles

Autor: Buchser, Nicole / Keim, Véronique / 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

Nicole Buchser, Véronique Keim, Joanna Vanay

Pour un stretching intelligent

Sans nul doute, le stretching a aujourd'hui la cote. Ses bienfaits sont partout reconnus. Les sportifs s'y adonnent avec enthousiasme, mais souvent de manière incorrecte ou inadéquate. Sa véritable fonction n'est pas toujours clairement comprise. Pour pallier ce flou qui recouvre le terme même de stretching, deux kinésithérapeutes français de renom international ont rédigé un ouvrage clair et précis sur le sujet. En réussissant un beau travail de vulgarisation, ces éminents spécialistes, Michèle Esnault et Eric Viel, portent l'accent sur l'aspect didactique. Les exercices pratiques forment l'essentiel de ce guide. Les explications théoriques, indispensables, sont dosées avec parcimonie et exposent, entres autres, le mécanisme physiologique des muscles et les effets des étirements. Le but de cet ouvrage est d'éviter les dangers d'une utilisation du stretching abusive et irréflectie, et de responsabiliser le sportif quant au choix judicieux des exercices. Le lecteur y découvre les raisons et les différents types de stretching. On y trouve aussi des chapitres consacrés à la protection du dos, à celle des tendons, ou encore des programmes de stretching spécifiques au volley et au ski de fond. De nombreux schémas facilitent la compréhension des exercices. Ce guide est destiné aux médecins du sport et à tous les sportifs, d'élite ou de loisirs, qui souhaitent tirer le meilleur du stretching.

Esnault, M., Viel E.: *Stretching, étirement par chaînes musculaires illustrées*. Paris, Masson, Collection Médecine du sport, 2002 (134 p.). 72.2412



La quête des limites

Les prouesses individuelles ont, de tout temps, fasciné les foules. Mais aujourd'hui, par l'engouement du public et celui des médias, les sports extrêmes sont devenus un phénomène de société. Héros des temps modernes, Dominique Perret ou Mike Horn, pour ne citer qu'eux, sont pour beaucoup synonymes de liberté et d'évasion. Mais la fascination exercée par ces sportifs est aussi liée aux risques qu'ils prennent, à la façon dont ils les gèrent et au fait que chacun d'eux cherche à repousser ses limites.

L'Académie des sciences et techniques du sport – fondée en 2000 par les Universités de Genève, Lausanne et Neuchâtel, l'EPFL, l'IDHEAP, la Haute école spécialisée de sport de Macolin, le canton de Vaud, la ville de Lausanne et le CIO – a voulu cerner ce phénomène dans une perspective exploratoire. Elle a donc réuni, lors de son premier colloque, des sportifs de l'extrême et des scientifiques intéressés par le sujet. Dans un ouvrage qui rend compte de cette rencontre, Margareta Baddeley a regroupé 30 contributions qui tentent de faire le tour des questions soulevées par la pratique des sports extrêmes. Elles ont été classées dans quatre parties autour des thèmes suivants: médecine et psychologie; sociologie et technologie; économie et management; politique, droit et assurances. A travers les interrogations qu'elles soulèvent et les réflexions qu'elles génèrent, ces analyses très riches ont un grand mérite: celui de fournir aussi des amorces de réponses.

Margareta Baddeley (dir.): *Sports extrêmes, sportifs de l'extrême*. Genève, Georg Editeur, 2002 (274 p.). 70.3408



Les riches heures du patinage

Le patinage est un rêve, une joie, une illumination. En un siècle, il a conquis le monde. Le sport a consacré ses champions, l'art en a fait des stars... A travers son ouvrage, Jean-Christophe Berlot invite le lecteur à la rencontre d'un univers de compétitions, d'hommes et de femmes, de triomphes et de défaites, de joies et de drames. Reflet d'une passion, son livre a le grand avantage de ne ressembler ni à un aride compte-rendu de palmarès ni à une simple rétrospective de l'histoire du patinage artistique. Il parvient à nous faire vibrer en nous donnant l'occasion de revivre la naissance de ce sport et ses moments les plus marquants: depuis le temps de Sonja Henie, de Salchow et Lutz, jusqu'aux formidables exploits des grands champions d'aujourd'hui.

L'auteur, un des grands spécialistes actuels de la discipline, a fait appel aux meilleurs photographes du monde pour rendre compte du souffle et de l'esprit, de la magie et de la poésie, mais aussi des efforts et du dépassement de soi qui font du patinage artistique un sport total. Son livre se laisse feuilleter comme un album de photos et lire comme un conte de fées.

Jean-Christophe Berlot: *Les riches heures du patinage*. Paris, Mango Sport, 2002 (134 p.). 77.1101 Q

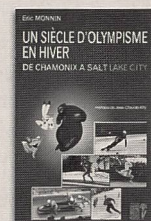


De Chamonix à Salt Lake City

Cet ouvrage comblera tous ceux qui s'intéressent aux sports d'hiver en général et aux Jeux olympiques en particulier. Chapitre après chapitre, il leur fera revivre un siècle d'olympisme en mettant l'accent sur les victoires ou les records légendaires, mais aussi en précisant les enjeux des compétitions, le bonheur ou le désarroi des athlètes. Abondamment illustré de documents d'archives du CIO, riches d'informations sur les participants et les résultats de toutes les olympiades, *Un siècle d'olympisme en hiver* est un portrait vivant, par l'image et le texte, des multiples facettes des jeux d'hiver. De ce livre qu'il a accepté de préfacer, Jean-Claude Killy dit qu'il constitue un véritable défi, et de son auteur, Eric Monnin, qu'il a relevé ce défi avec brio: «L'importance de son travail de recherches lui a permis de rédiger un ouvrage très complet sur les jeux d'hiver tant au niveau historique que sociologique et sportif».

Conçu en deux volets, ce livre-panorama retrace d'abord chaque olympiade, de 1924 à 1998, pour ensuite dérouler, dans des tableaux récapitulatifs, les noms des athlètes français, suisses, belges et canadiens qui ont fait les belles heures de ces joutes hivernales. Souvenirs, souvenirs...

Eric Monnin: *Un siècle d'olympisme en hiver. De Chamonix à Salt Lake City*. Méolans-Revel, Désiris, 2001 (254 p.). 70.3350 Q

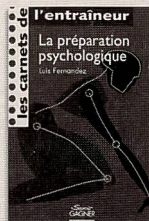


Sorti de presse

Pour les professionnels de l'ombre

Conçu comme un petit carnet, en format de poche, *La préparation psychologique* présente d'une manière générale et structurée les aspects du travail mental en sport. Fort de son expérience avec des athlètes de haut niveau (CS Limoges entre autres, un des meilleurs clubs européens de basketball), Fernandez passe en revue les différentes stratégies d'avant-compétition pour en ressortir les points-clés, mais aussi les limites. Schématiquement, le carnet peut se concevoir comme une sorte de cahier des charges du préparateur mental. Les responsabilités, les niveaux d'intervention sont clairement définis, de même que les différentes approches. Chaque thème renvoie à une série d'exercices, en fin de carnet, qui placent le préparateur face à des situations concrètes. Ce petit ouvrage ne révolutionne pas le monde de la préparation psychologique, mais servira de fil rouge aux entraîneurs dans le cadre de leur activité quotidienne auprès des athlètes.

Fernandez, Luis: La préparation psychologique. Les carnets de l'entraîneur. Luzech, Ed. Savoir gagner, 2001 (96 p.). 01.1208-1

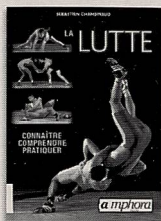


Corps à corps entre force et équilibre

Écrit par un ancien international en lutte, ce livre est le premier ouvrage entièrement consacré à la lutte, sport adulé que la civilisation grecque éleva même au rang de science et d'art divin. Un regard rétrospectif rappelle les étapes qui ont amené la lutte antique vers celle que nous connaissons aujourd'hui, avec ses caractéristiques et sa réglementation. Le chapitre «Comprendre la lutte» passe en revue les différentes positions et prises. Véritable catalogue technique, chaque étape y est décrite et illustrée avec soin. On découvre la large palette des attaques, le moyen de les contourner par des parades et enfin les ripostes adéquates pour y répondre. La clarté du propos et des images donne l'envie de s'y lancer... Le dernier volet consacré à la pratique de la lutte aborde notamment l'hygiène du lutteur, l'attitude de l'entraîneur et la planification de l'entraînement.

Richement illustré, l'ouvrage de Chambinaud s'adresse aussi bien aux professionnels de la lutte qu'aux enseignants par son indéniable côté didactique et pédagogique.

Chambinaud, Sébastien: La lutte. Connaître, comprendre, pratiquer. Paris, Amphora, 2002 (191 p.). 76.741



Education physique

Carlier, G. (éd.); Gérard, P. (éd.); Obsomer, R. (éd.): Education physique et sportive. Innovations pédagogiques en formation continue. Bruxelles, De Boeck Université, 2002. 156 pages. 03.2930

Entraînement

Fernandez, L.: La préparation psychologique. Grenoble, Savoir gagner, 2001. 94 pages. 01.1208-1

Football

Doucet, C.: Football. Entraînement tactique. Principes généraux. 160 exercices et jeux. Paris, Amphora, 2002. 143 pages. 71.2813

Sallès, C.: Le football expliqué aux filles. Paris, Hermé, 2002, 111 pages. € 15,00. 71.2820

Golf

Woods, T.; Golf Digest: Ma méthode. Paris, Village mondial, 2001. 319 pages. € 40,00. 71.2814/Q

Handball

Fédération française de handball, Groupement des cadres d'Etat: Handball. Un rebond vers l'avenir. Grenoble, Savoir gagner, 2001. 189 pages. € 22,87. 71.2823

Karaté

Llaves, P.; Pallas, N.: Dis, Senseï, on joue? 60 jeux au service des arts martiaux. Spécial karaté. Grenoble, Savoir gagner, 2002. 156 pages. € 18,00. 76.744

Lutte

Chambinaud, S.: La lutte. Connaître, comprendre, pratiquer. Paris, Amphora, 2002. 191 pages. 76.741

Survie

Augier, S.: Survie: mode d'emploi. Les astuces d'un aventurier des temps modernes. Paris, Mango Sport, 2001. 127 pages. € 16,00. 74.1070

Tennis

Le Deuff, H.: Tennis. Renforcement musculaire. 102 séances. Paris, Amphora, 2002. 208 pages. 71.2806

Voile

Botta, G.: Cours de voile. Techniques de navigation, dériveur, équipement du bateau, préparation physique... Paris, De Vecchi, 2002, 158 pages. 78.1556

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); video@baspo.admin.ch