

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Parutions nouvelles

**Autor:** Buchser, Nicole / Vanay, Joanna / Vindret, Nicole

### **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:** 11.04.2026

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

## Lu pour vous

Nicole Buchser (nib), Joanna Vanay (JV) et Nicole Vindret (NV)

### Le champion sur le divan

**L**e champion du XXI<sup>e</sup> siècle fait rêver l'homme de la rue, tant par ses talents que par ses excès. Autour de lui, parents, entraîneurs et conseillers médicaux organisent très tôt un univers aux motivations complexes, sous-tendu par les attentes des fédérations sportives, des médias, des sponsors et du public. Dès lors, pour cet être hors du commun, quel sens prennent des termes aussi courants que «amour», «échec», «jeu», «mouvement», «plaisir», «sensation», «travail», «victoire», «vieillesse»? Comment le champion vit-il son statut? Quelles relations peut-il nouer avec un entourage qui le veut performant avant tout?

Claire Carrier, médecin du sport, psychiatre et psychanalyste, propose dans cet essai une compréhension fine de l'âme du champion. Pour ce faire, elle a choisi une méthode originale: explorer de A à Z le vocabulaire de l'exploit. En 80 mots, elle entraîne ainsi le lecteur dans le monde, la tête, le corps et le cœur du champion cherchant, ainsi qu'elle le précise dans sa préface, à saisir la vie dans sa définition instantanée. (nib)

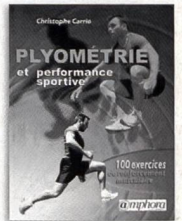
Carrier, Claire: *Le champion, sa vie, sa mort – Psychanalyse de l'exploit*. Paris, Bayard Editions, 2002, 551 pages. 01.1217



### L'ère des haltères révolue?

**P**lyométrie: ce terme barbare ne définit pas un sport, mais une méthode de renforcement musculaire, simple et efficace. La plyométrie permet en effet un accroissement sensible de la force rapide, sans augmenter la masse musculaire ni le poids du corps. Cet avantage est indéniable dans toutes les disciplines ou la force explosive est importante (athlétisme, sports collectifs), mais aussi dans les sports d'endurance où le transport du poids du sportif est un facteur important de la performance (marathon). La plyométrie utilise le seul poids du corps. En s'intégrant aisément dans les plans de travail des athlètes ou des entraîneurs, elle s'adapte à toutes les pratiques sportives. A condition d'être parfaitement maîtrisée. C'est donc pour expliquer les principes de cette méthode que Christophe Carrio a élaboré cet ouvrage. Avec clarté et simplicité, il présente d'abord les bases générales indispensables à la pratique de cette technique en toute sécurité, ainsi que les processus physiologiques qui la régulent. Dans la seconde partie, il propose de nombreux exercices détaillés, et classés selon leur niveau de difficulté. Il suggère en dernier lieu des programmes d'entraînement spécifique pour chaque discipline sportive. (JV)

Carrio, Christophe: *Plyométrie et performance sportive*. Paris, Ed. Amphora, 2001, 144 pages.



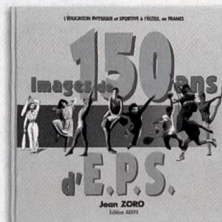
### 150 ans d'EPS en images

**C**e livre au format imposant et aux allures d'encyclopédie impressionne rien qu'à le feuilleter. Ay regarder de plus près, on est épaté par la somme de recherche et de réflexion qu'il représente. Un travail de titan, c'est ce qu'a accompli Jean Zoro en signant cet ouvrage, véritable monument à la gloire du «plus beau métier du monde».

Réédition d'un livre publié en 1986, cette version renouvelée de l'histoire de l'EPS n'est, selon son auteur, «pas un ouvrage à lire de A à Z, ni un manuel de techniques, ni un livre d'art. C'est un livre à ouvrir pour le plaisir, à feuilleter pour retrouver une image, un détail, une précision...» Un siècle et demi d'histoire de l'EPS est retracé et illustré au fil de trois grands chapitres: des hommes et des idées; panorama des pratiques avec leur histoire et leur évolution; textes et contextes qui encadrent cette discipline éducative et en font un outil indispensable à la formation de l'individu.

Remarquable par son iconographie, cette fabuleuse banque de données et d'images redonne vie au passé tout en reflétant le présent et en esquissant l'avenir. Un voyage dans le temps qui laisse parler les souvenirs et stimule l'imagination. (nib)

Zoro, Jean: *Images de 150 ans d'E. P. S – L'éducation physique et sportive à l'école, en France*. Le Plessis Robinson, Edition AEEP, 2002, 395 pages. 03.1819/Q



### Bien dans son corps et dans sa tête

«**C**ourir, c'est exalter jusqu'au sublime les capacités du corps». Voilà comment Gilles Grindler entrevoit le «jogging», cette activité sportive particulièrement prisée aujourd'hui! Cette phrase résume très bien le contenu de ce petit livre intelligent, concocté avec amour par le grand coureur invétéré qu'est son auteur! Il s'adresse surtout aux personnes restées de longues années sans pratiquer la moindre activité physique et qui souhaitent commencer ou recommencer à bouger. Il permet un accès libre et sûr pour rentrer dans le monde des joggeurs sans soucis ni faux pas. Mine de recettes et de petits tuyaux pour retrouver forme et santé, il donne aussi des conseils pour concilier au mieux une pratique sportive régulière et la vie de tous les jours. Chacun de ses huit chapitres distille de précieuses informations sur l'équipement approprié à la course à pied, l'alimentation, les bons réflexes pour être en forme, l'importance de l'échauffement, du stretching et de la récupération... Plus qu'un livre sur le jogging, c'est un véritable guide de savoir-vivre, du «bien» savoir-vivre, dans le respect de son corps, de sa tête et de la nature. (JV)

Grindler, Gilles: *Jogging*. Paris, Ed. Hachette Pratique, 2002, 128 pages. 73.754

## UNIVERSITÄT BASEL

### Institut für Sport und Sportwissenschaften ISSW

Für die Bachelor-/Masterausbildung am ISSW suchen wir per 1. Juli oder wenn möglich schon früher eine(n) teilzeitliche(n)

### Leiter/in der Schneesportausbildung

Sie greifen die Entwicklungen im Schneesport auf und gestalten diese aktiv mit. Sie haben Erfahrung in Führung, Organisation und Administration und sind mit SWISS SNOWSPORTS und Jugend+Sport vertraut. Ihre Ausbildung und Lehr-erfahrung im Schul- und Erwachsenensport befähigt Sie zur theoretischen und praktischen Aus- bildertätigkeit. Anforderungen:

- Diplomierete(r) Sportlehrer/in
- Stufe III Ausbildung in einem oder mehreren Schneesportgeräten
- Zweitgerätausbildung
- J+S Experte in mindestens einer Fachrichtung Schneesport
- Zusatzausbildung und/oder Verbandstätigkeit von Vorteil

Anstellung (Teilzeit)

- Gesamtleitung, inkl. Ski und/oder Snowboard oder
- Bereichsleitung Ski oder Snowboard

Die aktive Kursleitung in mehreren Ausbildungskursen ist Voraussetzung.

Für telefonische Auskünfte steht Ihnen der Vorsteher des ISSW, Dr. Rolf Ehram, unter der Nummer 061 267 30 56 gerne zur Verfügung.

Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte bis spätestens 15. April 2003 an das Institut für Sport der Universität Basel, Herrn Dr. Rolf Ehram, Institutsleiter, Brüglingen 33, 4052 Basel.



### Plus fort en restant zen!

Cet ouvrage est placé sous le sceau des gymnastiques douces ou internes. Les 250 exercices proposés par deux éducateurs sportifs français, Thierry Waymel et Jacques Choque, sont le fruit de l'association de diverses méthodes, notamment les disciplines orientales (par exemple, yoga et tai-chi-chuan). Les auteurs s'appuient donc sur plusieurs principes qui permettent au pratiquant de fortifier et d'assouplir son corps tout en mettant l'accent sur le bien-être: l'importance de la respiration, l'harmonie du corps et du psychisme, la relaxation, etc. Tous les exercices sont ainsi élaborés dans l'optique de travailler avec son corps en douceur et sans matériel. Grâce aux trois niveaux de pratique – débutant, avancé et confirmé – ce guide très bien illustré convient à un large public. En effet, chaque mise en situation est accompagnée d'une photographie de la position conseillée, gage d'une application correcte des exercices, ainsi que de consignes très précises. Les fiches techniques, classées en fonction des membres principaux à travailler (cou, bras, jambes, etc.) sont également différenciées selon l'objectif visé: l'amélioration de la souplesse ou le développement de la force en douceur. Au sujet des conditions d'organisation pour une pratique efficace (le lieu, le moment, la durée de la pratique sportive), les auteurs rappellent que «celui qui ne veut rien faire trouve toujours un prétexte. Celui qui veut agir trouve toujours un moyen». À bon entendeur! (NV)

Waymel, Thierry; Choque, Jacques: Etirement et renforcement musculaire. Paris, Ed. Amphora, 2002, 191 pages. 72.1388



### Sport et éthique: un couple en devenir

Cet ouvrage est le compte rendu d'un colloque qui s'est déroulé à Marseille en 2001, lors de l'Université Sportive d'Été. Les participants étaient appelés à s'interroger sur un thème toujours plus d'actualité: l'éthique dans le monde du sport. Les deux questions fondamentales posées aux intervenants de ces conférences étaient les suivantes: l'institution sportive est-elle disposée d'une part à inscrire l'éthique au sein de l'éducation des jeunes et, d'autre part, à appeler de ses vœux la création d'un Comité européen d'éthique sportive? L'Europe est-elle en mesure de s'unir sur des fondements éthiques qui puissent permettre au sport de garantir ses valeurs propres, au seuil du XXI<sup>e</sup> siècle? Ce livre donne ainsi quelques pistes pour une meilleure intégration de l'éthique dans le sport grâce à la rencontre de représentants de domaines bien différents: sportifs, universitaires, hommes politiques, journalistes, responsables de la prévention, médecins, juristes, etc. Un des résultats concrets de cette réunion est la rédaction d'une charte dans laquelle les valeurs fondamentales du sport sont revendiquées: le respect de l'adversaire, la lutte contre toute forme de violence, de discrimination ou de tricherie, la solidarité, etc. Espérons que cet ouvrage dépasse le cadre purement théorique et atteigne les plus hautes sphères politiques et sportives. (NV)

Les cahiers de l'Université sportive d'été No 15: L'Europe garante de l'éthique sportive? Pessac, Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, 2002, 144 pages. 01.1220

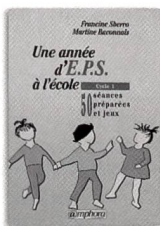


## Sorti de presse

## L'E.P.S. retourne à l'école

Ce manuel, précédé de deux autres ouvrages dédiés aux maîtres des cycles II et III, vient compléter la série en s'adressant aux enseignants de la maternelle. Grâce à ces trois livres, un enseignement continu de l'E.P.S. des classes de maternelle aux classes de premières années primaires est enfin proposé. En présentant des suites méthodiques de séances, ces trois tomes ont pour objectifs d'aider les maîtres à élaborer le contenu des activités physiques et à organiser un programme cohérent sur une année. Les leçons visent à inculquer aux enfants des habiletés motrices, telles que courir, sauter de différentes façons, s'équilibrer, manipuler ou lancer, mais il aborde aussi les notions de l'espace et du temps. La prise de risque, le respect de l'autre et des règles constituent des thèmes privilégiés par les auteurs, Francine Sberro et Martine Baconnais, toutes deux conseillères pédagogiques en E.P.S. (JV)

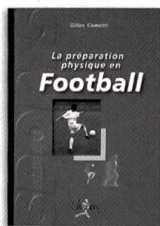
Sberro, Francine; Baconnais, Martine: Une année d'E.P.S. à l'école. Paris, Ed. Amphora, 2002, 127 pages. 03.2818 Q



## L'explosivité, clef du football

Gilles Cometti, maître de conférence à la faculté des sciences du sport de l'université de Bourgogne, propose aux footballeurs un programme destiné à améliorer leurs qualités physiques. Ce livre offre une synthèse des techniques les plus modernes et innovatrices dans le domaine de la préparation physique, basées sur la physiologie de la force musculaire. Il s'agit d'une méthode d'entraînement très élaborée qui ne laisse rien au hasard. L'ouvrage se compose de nombreuses illustrations représentant les différents exercices décrits et expliqués de façon minutieuse. Gilles Cometti a élaboré sa technique sur la base d'une analyse scientifique des mécanismes physiologiques, fondamentaux dans le cadre d'entraînements physiques. Pour ce professeur, la clé du travail physique est l'explosivité; selon lui, il est donc fondamental de rétablir l'équilibre entre l'endurance et la vitesse. Il présente également des séries d'exercices pour améliorer la musculature spécifique au joueur de football. Gilles Cometti place sa méthode sous l'égide de deux principes fondamentaux: respecter la santé de l'athlète et établir la place de la préparation physique aux côtés du travail technique et tactique. (NV)

Cometti, Gilles: La préparation physique en football. Paris, Chiron Editeur, 2002, 175 pages. 71.2843



## Athlétisme

Pauly, Olivier: Athlétisme. Les erreurs à éviter. Paris, Revue EPS, 2002, 57 pages. 73.617-14/Q

## Football

Turpin, Bernard: Préparation et entraînement du footballeur. Tome 1: Les principes généraux. Nouv. éd. entièrement revue. Paris, Amphora, 2002, 208 pages. 71.1844-1

Turpin, Bernard: Préparation et entraînement du footballeur. Tome 2: La préparation physique. Nouv. éd. entièrement revue. Paris, Amphora, 2002, 192 pages. 71.1844-2

## Gymnastique

Messal, Didier; Saffon, Frank; Pereira, Laurent: La gym à la maison. Mettez en place votre programme d'activité physique personnalisé. Paris, Chiron, 2002, 190 pages. 72.1529

## Médecine du sport

Read, Malcolm T. F.: Guide pratique des traumatismes sportifs. Paris, Maloine, 2002, 347 pages. 06.2662

## Physiologie

Cerretelli, Paolo: Traité de physiologie de l'exercice et du sport. Paris, Masson, 2002, 489 pages. 06.2660

## Self-défense

Grouille, Dominique: Self-défense pour tous. Méthode d'apprentissage ultra-rapide. Paris, Chiron, 2002, 143 pages. 76.752

## Ski

Lepeudry, Nadège: 60 questions-réponses pour parents de petits skieurs. Paris, Sang de la terre, 2002, 79 pages. € 10,00. 77.1103-5

Lepeudry, Jean-Michel: 60 questions-réponses pour skier malin. Paris, Sang de la terre, 2002, 79 pages. € 10,00. 77.1103-3

## Snowboard

Lepeudry, Jean-Michel: 60 questions-réponses pour rider malin. Paris, Sang de la terre, 2002, 80 pages. € 10,00. 77.1103-4

## Sociologie

Brohm, Jean-Marie: La machinerie sportive. Essais d'analyse institutionnelle. Paris, Anthropos, 2002, 221 pages. € 24,00. 03.2944

## Sports de combat

Paris, Dominique: La préparation physique pour les sports de combat. Paris, Chiron, 2002, 191 pages. 76.753

## Stretching

Benoist, Christophe: Stretching pour le sportif. Souplesse, étirement. Paris, Amphora, 2002, 192 pages. 72.1527

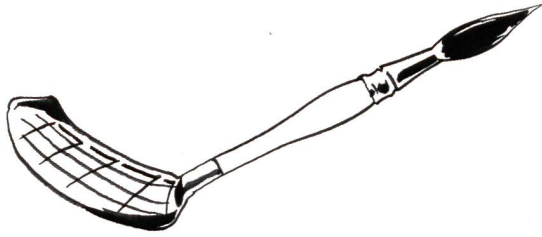
Les livres présentés ici peuvent être achetés dans toutes les librairies ou empruntés gratuitement pendant un mois à la médiathèque de l'OFSP, en indiquant le numéro en gras.

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

Z.B.



## Das Gymnasium mit Freiräumen.

Die Evangelische Mittelschule Schiers führt Spezialklassen zur Förderung von musisch oder sportlich begabten Schülerinnen und Schülern. Als Internatsschule, die Schul-, Lern-, Trainings- und Lebensraum in einem anbietet. Oder als Tagesschule, um schulische und individuelle Ziele zu erreichen. Einen weiteren Bildungsweg bietet die Diplommittelschule, als Grundlage für soziale, pädagogische, medizinische und künstlerische Berufe. Weitere Informationen: 081 308 04 04.

**Am 4./5. Juni 2003 finden an der EMS die Schweizerischen Mittelschulmeisterschaften im Unihockey statt. Information und Anmeldung unter [www.ems-schiers.ch/smm](http://www.ems-schiers.ch/smm)**



### Evangelische Mittelschule Schiers

7220 Schiers, Telefon 081 308 04 04, Fax 081 328 24 06  
[admin@ems-schiers.ch](mailto:admin@ems-schiers.ch), [www.ems-schiers.ch](http://www.ems-schiers.ch)

## CENTRE INTERNATIONAL D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SAINT-MORITZ

Situé à 1800 m d'altitude, unique, climat vivifiant et sec. Complexe sportif moderne pour toutes les activités estivales et hivernales.

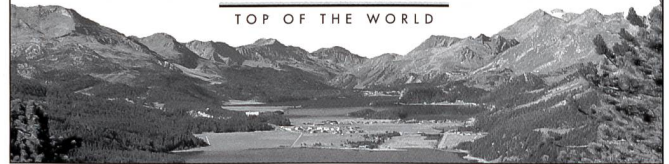
Athlétisme, sports de glace, ski alpin et nordique, sports nautiques, équitation, sports de balle, prise en charge médicale

### Renseignements

Sportsekretariat  
 CH - 7500 St-Moritz  
 tél. ++41 (0)81 837 33 88  
 fax ++41 (0)81 837 33 89  
 e-mail: [sports@stmoritz.ch](mailto:sports@stmoritz.ch)



TOP OF THE WORLD



... ich möchte «spectra», den Newsletter für Gesundheitsförderung und Prävention des **Bundesamtes für Gesundheit** regelmässig kostenlos erhalten / ... j'aimerais m'abonner gratuitement au magazine de prévention et de promotion de la santé «spectra» de l'**office fédéral de la santé publique** / ... I would like to subscribe free of charge to «spectra» - the newsletter for Prevention and Health Promotion of the **Swiss Federal Office of Public Health**.

**Bitte senden Sie «spectra» an folgende Adresse / Veuillez me l'envoyer à l'adresse suivante / Please send «spectra» to the following address:**

Name/Nom/Name \_\_\_\_\_

Vorname/Prénom/First Name \_\_\_\_\_

Adresse/Address \_\_\_\_\_

Ort/Lieu/City \_\_\_\_\_

**Bitte senden Sie mir «spectra» / Veuillez m'envoyer «spectra» / Please send «spectra»:**

- in deutsch / en allemand / in German
- in französisch / en français / in French
- in englisch / en anglais / in English



**Bestelladresse / Adresse de commande / Order adress:**

GEWA, Tannholzstrasse 14, Postfach, 3052 Zollikofen  
 Telefon 031 919 13 13, Fax 031 919 13 14

# Boni sport

Téléphone 052 723 62 40  
 Télex 052 723 61 18  
 Homepage [www.bsport.ch](http://www.bsport.ch)  
 E-mail [bsport@boni.ch](mailto:bsport@boni.ch)

Votre spécialiste pour les sociétés et le sport à l'école, l'athlétisme et la gymnastique artistique

**Demandez notre nouveau catalogue**

Commandes en tout temps sur [www.bsport.ch](http://www.bsport.ch)