

**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:** 5

**Buchbesprechung:** Parution nouvelles

**Autor:** Buchser, Nicole / Vindret, Nicole / 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](#)

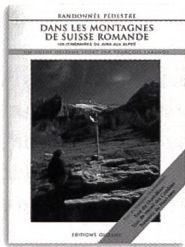
### **Terms of use**

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:** 12.04.2026

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

## Montagnes romandes mises à nu



Partir en randonnée est un plaisir dont beaucoup cherchent à se délecter, le temps d'un week-end d'été. Partir oui, mais quels sentiers arpenter? Par paresse, facilité ou peur de s'égarer, on finit souvent par reprendre les mêmes trajets. Ce livre répond en quelque sorte à ce manque d'imagination et cette crainte de l'inconnu: il propose 100 itinéraires de randonnée pédestre à travers toute la Suisse romande, du Jura aux Alpes. Chaque excursion est décrite au moyen d'une fiche technique, d'un croquis inspiré de la carte topographique suisse et d'un texte détaillé relatif à l'itinéraire. L'auteur, François Labande, initiateur d'une série de guides de randonnée à ski et à pied de référence, suggère des parcours originaux, voire inédits. Le niveau de difficulté va des promenades faciles – praticables avec des enfants – aux excursions plus engagées nécessitant une certaine expérience de la montagne. Fondateur du mouvement Mountain Wilderness pour la sauvegarde des espaces sauvages, François Labande cherche aussi à transmettre sa philosophie de la nature, empreinte de respect et d'humilité. (JV)

Labande, François: Dans les montagnes de Suisse romande, 100 itinéraires du Jura aux Alpes. Genève, Editions Olizane, 2003, 269 pages.

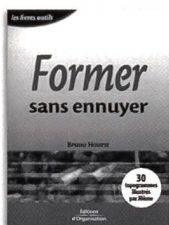
## S'entraîner sans se «griller»!



«Plus on s'entraîne, meilleur on sera.» Cette croyance persiste au sein des sportifs de tous niveaux. Elle peut vite devenir une spirale négative. Trop en vouloir peut causer des dommages parfois irréversibles, tant sur le plan physique que sur le plan psychique. Le bon dosage entre surentraînement et sous-entraînement est difficile à trouver. Ce livre, rédigé par deux spécialistes du sport suédois, propose désormais des critères pour repérer les signes avant-coureurs du syndrome du surentraînement. Il tient compte, entre autres, du stress, des sensations physiologiques émises par l'organisme, des variations émotionnelles et distille de nombreux conseils pour bien mesurer l'intensité de l'entraînement. La nouvelle méthode suédoise qui permet d'obtenir un contrôle total de la qualité de la récupération après l'entraînement (POMS), y est décrite de façon détaillée. Destiné à un large public, cet ouvrage développe les notions essentielles pour prévenir efficacement la «surchauffe» et laisse la part belle à l'écoute de son corps et aux aspects ludiques du sport. (JV)

Kenttä, Göran & Hassmén, Peter, traduit par Robin Marcel & Boëda André, Prévention du surentraînement, évaluation et techniques de récupération. Paris, Editions Masson, 2002, 131 pages.

## Plaisir d'enseigner



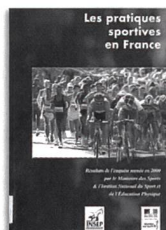
Savoir est une chose, transmettre en est une autre. Faute de réussir ce doublé, bien des enseignants se trouvent confrontés au «mur de l'ennui» et à ses conséquences directes: désintérêt et démotivation des élèves, faible efficacité du cours, malaise professionnel. Ce livre, conçu comme un guide par son auteur Bruno Hourst, a pour but d'aider les formateurs et enseignants de tous niveaux à (re)moduler leurs cours.

La méthode présentée s'appuie sur les principes développés par l'auteur dans un de ses précédents ouvrages, *Au bon plaisir d'apprendre*. Cette approche dite du «mieux-apprendre» privilégie quatre composantes: l'environnement d'apprentissage, la manière personnelle d'apprendre, la phase d'activation des connaissances acquises et les ressources propres de l'enseignant. Mais son paramètre sans doute le plus important est la cohérence, à savoir la bonne intégration de ces quatre paramètres pour un apprentissage de qualité. Le but de cette approche? Améliorer la qualité de l'apprentissage et le rendre plus plaisant, tout en réduisant de manière significative le temps de cet apprentissage.

Ce guide pratique comprend en outre des fiches pratiques et techniques. Il est présenté à la fois sous forme analytique et sous forme de schémas heuristiques, agrémentés d'illustrations humoristiques. (nib)

Hourst, Bruno: Former sans ennuyer. Paris, Editions d'Organisation, 2002, 189 pages.

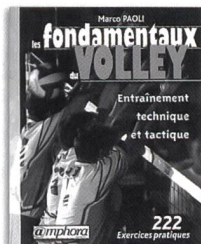
## La France, pays musclé?



Les Français sont-ils sportifs et si oui, dans quelle mesure? Voilà les questions auxquelles a voulu répondre le Ministère des Sports et l'Institut National du Sport et de l'éducation physique (INSEP). Cet ouvrage présente les résultats d'une enquête menée en 2000 auprès de 6526 personnes de 15 à 75 ans. Le sondage a pris en compte la pratique sportive au sens large, du sport de compétition aux activités de loisir. Les disciplines les plus fréquemment citées sont la marche, la natation et le vélo, puis le footing, les jeux de boules (!) et la gymnastique. Cette enquête a ainsi recensé toutes les formes sportives, de la pratique institutionnelle (dans un club) à celle effectuée dans la rue, en famille ou en solitaire. Elle a aussi tenu compte de nombreux autres facteurs: la fréquence, la motivation et les caractéristiques des pratiquants. En effet, les pratiques sportives, massivement répandues et diversifiées, ne sont pas uniformes au sein de la population française; la probabilité de faire du sport ou une activité physique et les disciplines choisies diffèrent selon le sexe, l'âge, l'origine sociale ainsi que la région d'habitation. La lecture de cette enquête donne ainsi une image de la France dans l'optique de la pratique sportive qui se révèle être le point commun de 36 millions de Français. (NV)

Les pratiques sportives en France. Paris, Ministère des Sports & INSEP, 2002, 226 pages.

## Du service au smash



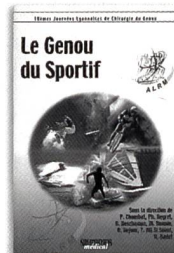
Marco Paoli propose dans cet ouvrage de référence une pédagogie progressive et évolutive pour l'initiation et le perfectionnement technico-tactique du volley. Après une introduction consacrée à la méthodologie et à la didactique propre à ce sport d'équipe, les fondamentaux, illustrés à l'aide de photos et de schémas explicatifs, sont développés en deux parties distinctes. La première

expose les principes fondamentaux des différents gestes techniques et des principales phases tactiques: service, réception, passe, smash, contre et défense. La seconde est consacrée au travail spécifique avec les jeunes joueurs. Les principes de base, l'entraînement et la préparation physique sont détaillés pour chacune des catégories (minimes, cadets et juniors).

Dans la dernière partie de son ouvrage, l'auteur, lui-même entraîneur et technicien de haut vol, propose un ensemble d'exercices pratiques (222 exercices et variantes!) pour appliquer les principes exposés précédemment. Le guide idéal pour tous les entraîneurs et les joueurs désireux de progresser. (nib)

Paoli, Marco: Les fondamentaux du volley. Paris, Editions Amphora, 2002, 207 pages.

## Genou sous scalpel



Un sportif, professionnel ou amateur, est conscient de l'importance du genou et des risques encourus par cette articulation dans de nombreuses disciplines sportives. La traumatologie du genou est par conséquent une préoccupation quotidienne du chirurgien orthopédiste impliqué dans la chirurgie sportive, mais aussi de l'urgentiste, du médecin du sport, du médecin rééducateur ou

du kinésithérapeute. L'objectif visé par les différents membres du corps médical qui ont collaboré à l'élaboration de cet ouvrage spécialisé est de dégager une attitude pratique de la prise en charge du genou traumatique. Ils rapportent ainsi l'expérience de L'Ecole Lyonnaise de chirurgie du genou, plus particulièrement dans la prise en charge des pathologies fémoro-patellaires, ligamentaires et méniscales. Ils présentent l'évaluation du résultat de leurs interventions passés. Ces chirurgiens expérimentés formulent de nombreuses recommandations et évoquent les options modernes de la chirurgie du genou (chirurgie assistée par ordinateur, thérapie génique, greffe méniscale et lésions cartilagineuses). (NV)

10es Journées Lyonnaises de Chirurgie du Genou: Le genou du sportif. Montpellier, Sauramps médical, 2002, 410 pages

## Aux sources de la motivation



A la base de cet ouvrage, une conviction partagée par les quatre auteurs, tous des professionnels du sport et anciens athlètes chevronnés: la fidélisation du jeune repose sur le travail d'animation, autrement dit sur le plaisir qu'il éprouve à venir au club. En associant le terme d'animateur à celui d'entraîneur, les auteurs insistent sur la nécessité de ne pas brûler cette étape précieuse de l'animation

ludique au profit des procédures d'entraînement prématurées. La responsabilité première de l'entraîneur est simple: faire partager sa passion, aider son élève à grandir, au sens propre et figuré. La pre-

mière partie aborde les différents aspects que revêt la mission de l'animateur-entraîneur. Le second chapitre traite plutôt de la théorie et des méthodes d'entraînement. Plus pratique, le dernier volet propose des mémos et des fiches pratiques.

Si ce guide s'adresse aux éducateurs de canoë-kayak, l'approche développée contient une dimension universelle. Elle montre ce qu'une éducation bien pensée et transmise avec passion peut apporter à la formation de champions certes, mais avant tout à l'épanouissement des hommes. (JV)

Animer pour gagner. Le guide de l'Animateur - Entraîneur. Joinville-le-Pont, Edition Fédération française de canoë-kayak, 2002, 59 pages.

# Educateur

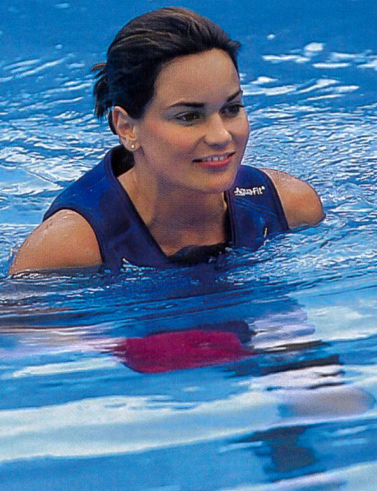
- Journal des enseignant-e-s romand-e-s depuis 1866
- S'adresse à plus de 10000 collègues
- Un dossier complet dans chaque numéro
- Des pages syndicales des 7 cantons romands
- Pédagogie, cinéma, histoire, livres... des rubriques
- Paraît 14 fois dans l'année
- Un numéro spécial par an

Pour s'abonner ou commander des anciens numéros:  
027 723 58 80 ou [www.rpvuz-educateur.ch](http://www.rpvuz-educateur.ch)



# L'eau est là pour marcher

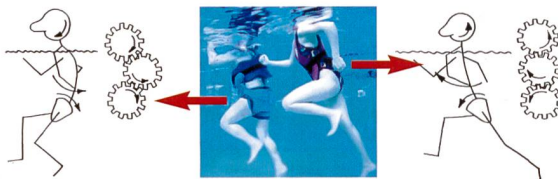
Florence Dinichert, participante aux Jeux Olympiques



## Néoprène

Tous les produits originaux Aqua-Fit sont confectionnés avec **du néoprène de qualité supérieure** qui assure non seulement **la portance nécessaire**, mais aussi **l'indispensable isolation thermique**.

Exécution correcte du mouvement soutenue par le matériel original Aqua-Fit



### Mauvaise posture de la colonne vertébrale

- Renforcement insuffisant des muscles postérieurs de la cuisse et du fessier
- Respiration réduite par le diaphragme
- Dysbalance musculaire entre les abdominaux et les dorsaux

### Posture naturelle de la colonne vertébrale

- Renforcement de la musculature postérieure de la cuisse et du fessier
- Respiration élevée par le diaphragme
- Activation physiologique de la musculature du torse (extenseurs du ventre et du dos)

# Aqua-Fit®

by Ryffel Running

since 1984



Wet Vest EC Fr. 179.-



Wet Vest II Fr. 279.-



Wet Vest Body Fr. 369.-

Liste des fournisseurs – Informations: Aqua-Fit GmbH, Bankstr. 38, 8610 Uster, tél. +41 1940 00 88



www.floortec.ch

**Nous construisons des surfaces sportives «indoor» et «outdoor»**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tél. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tél. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tél. 041 329 16 30

*Place au sport!*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



800 m.ü.M.

180 à 180 lits, surtout chambres de 6 et 12. Salle de détente, sauna.

#### Complexe sportif:

Piscines couverte et en plein air, terrain de football, centre de fitness et de wellness, mini-golf, terrain en tartan pour handball, basketball, volleyball (beach et en salle) et tennis.

Pension complète dès Fr. 39.-, inclus l'utilisation des piscines couverte et en plein air.

**Pour les camps de sport, de ski et de randonnée:**  
Domaine skiable Elsigentalp-Metsch, à 2300 mètres.

#### Informations:

Frutigen Tourismus, CH-3714 Frutigen, tél. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21  
e-mail: frutigen-tourismus@bluwil.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch

# mobileclub

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

## MBT à l'école et dans le sport

Le mobileclub propose, en collaboration avec le partenaire Swiss Masai, un cours d'introduction à la technologie Masai. Sous la direction d'un instructeur MBT, les participants expérimenteront personnellement cette technique et se verront proposer des applications pour le sport à l'école et le sport en général. Plus d'infos sous: [www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com) (voir aussi l'article en page 36).

**Dates:** vendredi 14 novembre 2003 ou vendredi 23 janvier 2004, les deux fois de 13.00 – 17.00 heures.

**Lieu:** Roggwil (TG).

**Direction:** instructeurs/trices MBT Swiss Masai.

**Administration:** Bernhard Rentsch, responsable mobileclub.

**Coûts:** membres mobileclub: Fr. 90.–, non membres Fr. 100.–. En cas d'achat d'une paire de chaussures MBT, les frais de cours sont offerts.

**Inscription:** responsable mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch). Nombre de participants limité à 20. Les inscriptions sont prises en compte selon l'ordre d'arrivée.



## Au top avec le Boxing Base

Analisez votre énergie d'une manière positive! En même temps, développez votre coordination et votre musculature grâce au matériel Cardio Boxing Base. La station de boxe réglable en hauteur (174 – 215 cm) dispose d'un rembourrage en matériau anti-choc. Le revêtement extérieur en vinyle noir peut être rempli avec de l'eau ou du sable. La base ronde, d'un diamètre de 55 centimètres ne pèse que six kilos sans remplissage (avec le sable, 200 kg; avec l'eau, 123 kg). Cette installation est complétée par un bouclier de boxe courbé (67x36x10 cm) ainsi que des gants d'entraînement en similicuir.

**Commande:** avec le talon ci-dessous à l'adresse de la direction du mobileclub. La livraison et le paiement sont effectués par l'intermédiaire de la société VISTA Wellness SA, 2014 Bôle, tél. 032 841 42 52, e-mail: [office@vistawellness.ch](mailto:office@vistawellness.ch)

## Cours de base Aqua-Fit

Au programme du jour figure une introduction pratique et théorique à l'Aqua-Fit. Cette activité permet d'améliorer les facteurs de la condition physique en respectant tous les niveaux de performance. Le but est de transmettre une connaissance destinée à l'usage personnel, mais aussi à l'enseignement en club et à l'école.

**Date:** Samedi 8 novembre 2003, 9.00 – 16.00 heures.

**Lieu:** Sursee, Centre de formation de l'association suisse des contremaitres (Ausbildungszentrum des schweizerischen Baumeisterverbandes).

**Direction:** Ryffel Running cours GmbH.

**Coût:** Membres du club Fr. 170.–, non membres Fr. 200.– (documents de cours et repas inclus). Le matériel est mis à disposition.

**Inscription:** Directeur mobileclub, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail [info@rebi-promotion.ch](mailto:info@rebi-promotion.ch) (le nombre de places étant limité, les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée).

# mobileclub

### Cours pour tous MBT

- membres mobileclub Fr. 90.–
- non membres Fr. 100.–

Date choisie:

- 14 novembre 2003
- 23 janvier 2004

### Cardio Boxing Base, noir

- membres mobileclub Fr. 369.– (TVA incluse) + port
- non membres Fr. 395.– (TVA incluse) + port

### Bouclier de boxe courbé, noir

- membres mobileclub Fr. 55.– (TVA incluse) + port
- non membres Fr. 62.– (TVA incluse) + port

### Gants d'entraînement de boxe en similicuir, noirs

- membres mobileclub Fr. 27.– (TVA incluse) + port
- non membres Fr. 29.– (TVA incluse) + port

Grandeur des gants, cochez svp:  S à M  L à XL

### Cours pour tous «Aqua-Fit»

- membres mobileclub Fr. 170.–
- non membres Fr. 200.–

Nom / prénom

Adresse

NPA/localité

Téléphone

Fax

Date et signature

A retourner à l'adresse suivante: Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

# Commande

A retourner à l'adresse suivante:

Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78

- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.– pour la Suisse, € 41.– pour l'étranger).
- Je m'abonne pour un an à la revue «mobile» (Fr. 35.– pour la Suisse, € 31.– pour l'étranger).
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.–, € 10.– pour l'étranger).
- Je suis déjà abonné(e) à la revue «mobile» et j'aimerais devenir membre du mobileclub (Fr. 15.– par an).

Nom / prénom

Adresse

NPA / localité

Téléphone

Fax

Utilisation des données personnelles des abonnés à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles des abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher ici:

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature