

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Médias // Éclairages

**Autor:** Keim, Véronique

### **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:** 07.02.2026

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

## Alors, on étire oui ou non?

► **Mémoire de licence** // En juillet 2006, au terme de sa licence à l'Institut des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique à l'Université de Lausanne, Christophe Tacchini a réalisé un mémoire sur le thème du stretching afin de répondre aux multiples facettes de la question: «Le stretching est-il bon ou bon ou mauvais?» Ce travail permet de faire le point quant à l'utilité des étirements musculaires et apporte les outils pour appréhender judicieusement le sujet.

Au centre de bien des discussions et expérimentations ces dernières années, le stretching est fortement remis en cause et son utilité à repenser, car beaucoup de nouvelles études mettent en doute ses vertus. En effet, dans des domaines tels que la préparation physique, la récupération, les douleurs musculaires, la prévention des blessures ou encore la performance, les étirements ne sembleraient plus être aussi bénéfiques pour les sportifs que ce qui a été prétendu depuis les années '80.

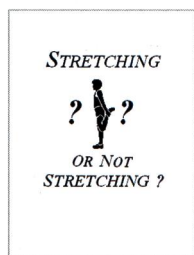
Méthode permettant d'augmenter la souplesse musculaire, le stretching reste toutefois recommandé pour la relaxation ainsi que pour regagner la mobilité articulaire perdue suite à un traumatisme. Les personnes visant la simple activité physique de loisir n'ont pas de raison de cesser la pratique des étirements musculaires, car une certaine souplesse leur est bénéfique.

Cependant, avec l'avancée des recherches scientifiques et des connaissances médicales, on s'aperçoit aujourd'hui que la pratique du stretching devrait être réfléchie lors de certaines activités physiques particulières.

Il convient donc au sportif qui souhaite optimiser ses performances de se demander quelle est l'utilité de sa pratique du stretching et si cette dernière est justifiée.

Les étirements sont davantage au service d'un bien-être général, d'une harmonie «corps-esprit», que de la performance. Du sport-santé au sport de compétition, ce dossier donne des réponses et des outils de réflexion en fonction des activités physiques pratiquées et du but recherché. *Véronique Keim*

► Tacchini, C. (2006): *Stretching or not stretching?* Mémoire de licence, Université de Lausanne, ISSEP, 74 pages.  
Contact: chtacchini@hotmail.com



## La mixité, une utopie?

► **Enseignement** // Véritable casse-tête parfois, la mixité au sein des leçons d'éducation physique impose de réfléchir à la différenciation des apprentissages. Et ce afin de permettre à tous les élèves – ou du moins à la majorité, soyons réalistes! – de trouver leur compte dans l'activité et de vivre des situations de réussite.

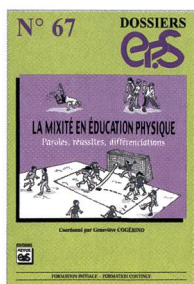
Réalisé par dix professeures agrégées d'EPS, l'ouvrage s'articule en autant de chapitres: de la gestion des groupes aux inégalités en passant par la description de certaines activités spécifiques – sports collectifs, danse, ou encore gymnastique – les différentes situations montrent les enjeux, les difficultés et les richesses de ce mélange parfois explosif des genres. Les auteures s'entretiennent avec des enseignants, observent des leçons ordinaires d'éducation physique et tentent de décrypter les comportements des élèves organisés en groupes mixtes.

Si certains aspects paraissent assez théoriques, de nombreux chapitres prennent pour cible des situations concrètes et proposent des démarches pédagogiques intéressantes pour travailler par objectifs et maintenir la motivation aussi bien des filles pour le football que celle des garçons pour la danse.

L'objectif commun des différentes approches est d'offrir des points de repère aux enseignants pour mieux comprendre ce que la mixité tisse entre l'enseignant, sa classe et les savoirs à transmettre.

*Véronique Keim*

► Cogérino, G. (2006): *La mixité en éducation physique.* Paris, Editions Revue EPS, 188 pages.



### Coin médiathèque

#### Course à pied

► Krull, C.H. (2007): *Courir: débiter, tout ce que vous devez savoir pour débiter, les meilleurs conseils des plus grands spécialistes.* Paris, Vigot, 96 pages

#### Cyclisme

► Sidwells, C. (2006): *A vélo! 40 jours pour être en forme.* Paris, Hachette, 160 pages  
► Zala, G. (2007): *BMX race: s'initier et progresser.* Paris, Amphora, 176 pages

#### Economie politique

► Bourq, J.-F.; Gouquet, J.-J. (2007): *Economie politique du sport professionnel: l'éthique à l'épreuve du marché.* Paris, Vuibert, 310 pages

#### Éducation physique

► Ninot, G.; Partyka, M. (2007): *50 bonnes pratiques pour enseigner les APA.* Paris, Revue EPS, 77 pages  
► Cogérino, G. (dir.) (2006): *La mixité en éducation physique: paroles, réussites, différenciations.* Paris, Ed. Revue EPS, 188 pages

#### Entraînement

► Dupont, G.; Bosquet, L. (2007): *Méthodologie de l'entraînement.* Paris, Ellipses, 130 pages

#### Football

► Roy, P. (2006): *Enseigner le football en EPS.* Paris, Ed. Revue EPS, 158 pages  
► Traver, M. (2006): *Le football en situation: observer et intervenir.* Paris, Ed. Revue EPS, 188 pages

#### Histoire

► Tétart, P. (dir.) (2007): *Histoire du sport en France: du second Empire au régime de Vichy.* Paris, Vuibert, 470 pages

#### Judo

► Peressini, D.; Gainier, G. (2005): *Le judo: son histoire, ses légendes.* Ed. RH prod., 2005. DVD (140 min.)  
► Inogai, T. (2007): *Judo kata: les formes classiques du kodokan.* Paris, Amphora, 351 pages

#### Musculation

► Cometti, G. (2007): *La pliométrie: méthodes, entraînements et exercices.* Paris, Chiron, 299 pages

#### Natation

► *Echec à la noyade: manuel d'enseignement pour la formation de nageurs-sauveteurs: brevet I de la SSS / Société suisse de sauvetage (éd.).* 5e éd. Nottwil, SSS, 2007. 102 pages

#### Tennis

► Fédération française de tennis. (2006): *L'entraînement physique du joueur de tennis.* Paris, FFT, 131 pages  
► *Le tennis à l'école / Fédération française de tennis.* Paris, FFT, 2005. 60 pages

#### Tennis de table

► Loiseau, D.; Erb, G. (2006): *Panier de balles: mode d'emploi.* Paris, Fédération française de tennis de table, DVD (70 min.)

► Vous retrouvez ces documents en prêt à la médiathèque du sport de Macolin.  
[www.mediathèque-sport.ch](http://www.mediathèque-sport.ch)