

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Éclairage  
**Autor:** Fauchère, Cédric

#### **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**

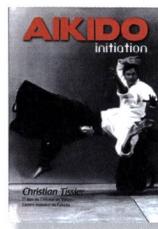
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

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

## Aïkido: initiation

Commencer l'aïkido n'est pas une mince affaire: noms japonais, déplacements complexes, similitude des mouvements... Ce livre a pour but de vous aider à vous y retrouver afin d'évoluer avec sérénité.

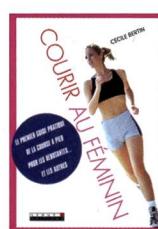


Tissier, C. (2009): *Aïkido: initiation*. Noisy-sur-Ecole, Budo éd., 157 pages.

Christian Tissier, chef de file de l'aïkido français, tire le programme présenté dans cet ouvrage à la fois de sa longue expérience de pratiquant au dojo central de Tokyo et de pédagogue à travers le monde.

## Courir au féminin

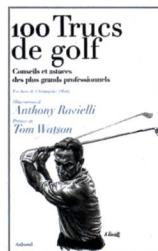
La course à pied est le sport idéal pour les femmes. Simple à pratiquer, elle est aussi l'alliée de votre santé, de votre moral... et de votre ligne! Se sculpter un joli corps avant l'été (ou après!) et se sentir en pleine forme: autant de raisons de succomber au plaisir du running! Que vous n'ayez plus chaussé de baskets depuis le lycée ou que vous vous entraîniez pour votre premier marathon, «Courir au féminin» est le livre de chevet (et d'entraînement) de toutes les filles qui aiment courir... débutantes ou non! Dans ce livre, truffé de conseils, témoignages et anecdotes, peuvent être trouvés tous les avantages de la course à pied pour rester motivée; mon test de condition physique; mes tout premiers plans d'entraînement; ma «shopping list»: ce qui est indispensable, ce qui l'est moins; les petits bobos de la course à pied et comment les soigner; je mange quoi avant, pendant et après? Un ouvrage pour vous entraîner et progresser quel que soit votre niveau de départ!



Bertin, C. (2009): *Courir au féminin*. Paris, Leduc.s éd., 204 pages.

## 100 trucs de golf: conseils des plus grands professionnels

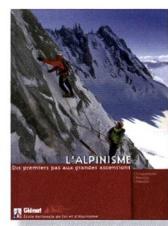
Ce manuel, simple et maniable, associe les conseils des plus grandes légendes du golf des cinquante dernières années aux merveilleuses illustrations d'Anthony Ravielli, brillant illustrateur, aussi surnommé le «Léonard de Vinci du golf». Le lecteur y trouvera 100 conseils inestimables sur les différents grips, swings et putts, qui l'aideront à améliorer son jeu. Une sorte de cours intensif d'une efficacité redoutable.



Obetz, C. (2009): *100 trucs de golf: conseils et astuces des plus grands professionnels*. Genève, Aubanel, 222 pages.

## L'alpinisme: des premiers pas aux grandes ascensions

Ce livre est la version moderne de «Alpinisme, des premiers pas aux grandes courses», paru dans la même collection en 1997. Toujours sous l'égide de l'Ecole nationale de ski et d'alpinisme de Chamonix (ENSA), il fait le point sur l'évolution des techniques de progression et de sécurité en haute montagne. Trois professeurs-guides ont réalisé une douzaine de grandes courses pour l'occasion, au Grand Paradis, en Suisse, au Mont-Blanc, en Vanoise et dans les Ecrins. Chaque description d'itinéraire est utilisable comme un topo, mais parallèlement, les auteurs exposent les techniques adaptées au type de terrain concerné, en laissant une grande place à l'image. Sont ainsi traitées d'abord les courses faciles, en neige ou en rocher,

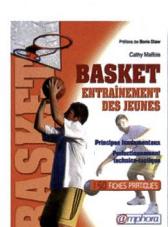


pour progressivement évoluer vers de grandes aventures comme le Mont-Blanc par le pilier du Frêney, en passant par les goulottes, les courses d'arêtes, les escalades rocheuses modernes et même la cascade de glace. Il s'agit donc d'un ouvrage vivant et très visuel, plus que d'un précis théorique classique.

Ecole nationale de ski et d'alpinisme (2009): *L'alpinisme: des premiers pas aux grandes ascensions*. Nouv. éd. Grenoble, Glénat, 143 pages.

## Basket: entraînement des jeunes: 150 fiches pratiques

Après son premier ouvrage sur le minibasket pour les enfants, Cathy Malfois propose un second manuel, cette fois consacré à l'entraînement des adolescents. Dans un premier temps, elle analyse de façon simple et concrète les spécificités propres à cette tranche d'âge et leur incidence sur l'entraînement: le processus physiologique de la puberté, l'évolution intellectuelle, les modifications des comportements sociaux, les motivations et les comportements... Lauteure détaille également l'ensemble des compétences à développer lors des différentes séances et présente les principes fondamentaux pour une organisation et une planification cohérentes de l'entraînement. Par la suite, avec 150 fiches pratiques illustrées de schémas, elle propose des situations attractives, motivantes et pertinentes autour de thèmes principaux tels que l'échauffement, le jeu rapide ou la lecture du jeu. Entraîner des adolescents doit être envisagé comme un perfectionnement des savoir-faire technico-tactiques



spécifiques, mais également comme une contribution à leur épanouissement.

Malfois, C. (2009): *Basket: entraînement des jeunes: principes fondamentaux, perfectionnement technico-tactique: 150 fiches pratiques*. Paris, Amphora, 224 pages.

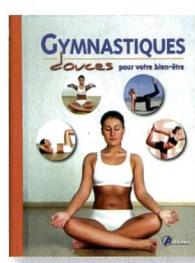
## A bas les maux!

Après avoir écrit de nombreux livres sur les thérapies du bien-être, en particulier sur le yoga, Jacques Choque nous propose un nouvel ouvrage, une compilation d'une multitude de techniques destinées à résoudre une foultitude de maux. En effet, il s'est inspiré de différentes disciplines telles que le yoga, la sophrologie, le stretching, la réflexologie, le shiatsu et bien d'autres encore, pour livrer au lecteur des exercices simples, à réaliser chez soi, permettant de soulager les petits maux physiques ou psychiques du quotidien.

La liste est longue et comprend entre autres: mal de dos, migraines, stress, troubles cardio-vasculaires, insomnies, etc. Chacune de ces pathologies est ensuite expliquée et mise en rapport avec le système physiologique correspondant. Ainsi, après avoir proposé des exercices pour apaiser des troubles intestinaux, l'auteur n'oublie pas de nous expliquer le fonctionnement du système digestif. Il fait la part belle à la prévention des problèmes de santé, en rappelant les bases de l'hygiène de vie que sont le sommeil, une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'un minimum d'exercice.

Cet ouvrage, richement illustré et facile d'accès, s'adresse à un très large public, de l'enfant au retraité, en passant par la femme enceinte et le jeune cadre dynamique, soucieux de son bien-être, facilité par des techniques douces, mais pas forcément révolutionnaires. Cédric Fauchère

Choque, J. (2009): *Gymnastiques douces pour votre bien-être*. Chamalières, Editions Artémis, 187 pages.



## Sous un angle nouveau

Il s'agit d'un ouvrage collectif constitué d'une sélection de contributions d'une quinzaine d'auteurs d'horizons différents – journalistes, historiens, géographes, sociologues ou encore spécialistes du management sportif – réunis par un objectif commun: donner une meilleure connaissance de la culture du football et de la société suisses.

Ce recueil s'articule autour de trois axes thématiques: les institutions et l'organisation du football en Suisse, la médiatisation de ce sport et les itinéraires de leurs acteurs. Le premier volet retrace l'histoire des différentes associations de football et nous immerge ensuite dans les coulisses de deux grands événements suisses: la Coupe du monde de 1954 et l'Euro 2008. La deuxième partie, toujours sous une perspective historique, analyse le traitement médiatique de trois rencontres marquantes de l'équipe nationale. Enfin, le troisième thème passe de but en blanc de

l'immigration de joueurs et d'entraîneurs à l'émergence d'un supportérisme violent. Tous les aspects du football moderne sont traités au travers d'une douzaine d'articles fort intéressants, à la lecture agréable, et relevant des aspects méconnus de la société footballistique suisse. Cédric Fauchère

Bancel, N.; David, T.; Ohl, F. (2009): *Le football en Suisse, enjeux sociaux et symboliques d'un spectacle universel*. Neuchâtel, Editions CIES, 193 pages.

## Coin médiathèque

### Aïkido

Tissier, C. (2009): *Aïkido: initiation*. Noisy-sur-Ecole, Budo éd., 157 pages.

### Alpinisme

Ecole nationale de ski et d'alpinisme (2009): *L'alpinisme: des premiers pas aux grandes ascensions*. Nouv. éd. Grenoble, Glénat, 143 pages.

### Badminton

Lehoux, S. (2008): *Le badminton: doublement simplifié*. Saint-Laurent (Québec), Ed. du Renouveau pédagogique, 150 pages.

### Basketball

Malfois, C. (2009): *Basket: entraînement des jeunes: principes fondamentaux, perfectionnement technico-tactique: 150 fiches pratiques*. Paris, Amphora, 224 pages.

### Course à pied

Bertin, C. (2009): *Courir au féminin*. Paris, Leduc.s éd., 204 pages.

Heubi, B. (2008): *Courir longtemps: les clés pour réussir, du débutant au coureur confirmé: pour le plaisir, le bien-être ou la performance*. Cumières, Ed. C. Geoffroy, 371 pages.

### Economie

Didry, N. (2008): *Les enjeux de l'événement sportif: approche économique et études de cas*. Paris, L'Harmattan, 167 pages.

### Education physique

Delignières, D. (2009): *Complexité et compétences: un itinéraire théorique en éducation physique*. Paris, Ed. Revue EPS, 121 pages.

### Entraînement mental

Riedrich, Y. (2009): «Laissez-moi jouer!», ou, *L'implacable pression des adultes sur les jeunes, sur les ados dans le monde du sport*. Magny-les-Hameaux, Chiron, 239 pages.

### Football

Bancel, N.; David, T.; Ohl, F. (2009): *Le football en Suisse, enjeux sociaux et symboliques d'un spectacle universel*. Neuchâtel, Editions CIES, 193 pages.

### Golf

Obetz, C. (2009): *100 trucs de golf: conseils et astuces des plus grands professionnels*. Genève, Aubanel, 222 pages.

### Gymnastique

Choque, J. (2009): *Gymnastiques douces pour votre bien-être*. Chamalières, Editions Artémis, 187 pages.

### Histoire

Assoulen, P. (2009): *Les champions juifs dans l'histoire: des sportifs face à l'antisémitisme*. Paris, Imago, 190 pages.

### Jeux olympiques

Boli, C. (2008): *Les jeux olympiques: fierté nationale et enjeu mondial*. Biarritz, Atlantica, 368 pages.

### Musculation

Delavier, F.; Gundill, M. (2009): *La méthode Delavier: musculation: exercices & programmes pour s'entraîner chez soi*. Paris, Vigot, 256 pages.

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

