

**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:** 5

**Buchbesprechung:** Médiathèque du sport

**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

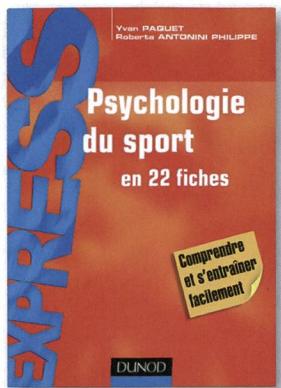
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**

**Eclairage****Muscler son mental**

Le rôle du mental dans la pratique sportive n'est plus à démontrer, particulièrement à un haut niveau. Néanmoins, chacun trouvera son compte dans cet ouvrage de vulgarisation; adolescent ou adulte, athlète ou entraîneur, amateur ou professionnel, sportif désireux d'améliorer ses performances. Pour ce dernier, les informations risquent toutefois de ne pas être suffisamment pointues, mais il trouvera, au fil des fiches, une foule de références qui lui permettront d'approfondir les sujets qui auront retenu son attention.

Une large palette de la psychologie du sport y est exposée, de manière succincte mais efficace et d'accès facile. Le livre s'articule autour de quatre parties. La première est consacrée aux théories de l'apprentissage moteur. Après une courte définition, les auteurs y développent les différents mécanismes, processus et stades. La suivante traite des déterminants motivationnels, essentiellement la passion et la motivation. La troisième partie s'attarde sur les paramètres psychologiques de la performance sportive, à savoir la personnalité, le stress, la cohésion de groupe, le leadership et la relation entraîneur-athlète. Le dernier volet détaille les principales techniques de préparation mentale que sont l'imagerie, le dialogue intérieur, la focalisation de l'attention ainsi que les techniques de relaxation.

En quelques mots: il s'agit d'un ouvrage qui a pour objectif de transmettre de bonnes bases en psychologie du sport et dont on vient facilement à bout.

**Paquet, Y.; Antonini Philippe, R. (2009): *Psychologie du sport en 22 fiches, comprendre et s'entraîner facilement*.** Paris, Editions Dunod, 138 pages.

Cédric Fauchère

[www.mediatheque-sport.ch](http://www.mediatheque-sport.ch)

**30 000 ouvrages et brochures  
10 000 articles de revue  
300 revues  
600 DVD  
200 CD-ROM + DVD-ROM**

Prêt et réservation sur [www.mediatheque-sport.ch](http://www.mediatheque-sport.ch) > Catalogue en ligne

Contact:  
[biblio@baspo.admin.ch](mailto:biblio@baspo.admin.ch)  
Téléphone +41 (0)32 327 63 08

**Nouvelles acquisitions****Accident de sport**

Soulé, B. (2009): *Cindynique sportive: une approche pluridisciplinaire des accidents de sport*. Paris, Economica, 131 pages.

**Apprentissage moteur**

Kerlirzin, Y.; Dietrich, G.; Vieilledent, S. (2009): *Le contrôle moteur: organisation et contrôle du mouvement*. Paris, Presses universitaires de France, 237 pages.

**Danse**

Bonnard, M.-F. (2009): *La danse pour tous les enfants à l'école: cycles 1, 2 et 3*. Paris, Retz, 143 pages.

**Education physique**

Lavisse, D. (2009): *Handicap en EPS: accueillir et intégrer*. Nancy, CRDP de Lorraine, 231 pages.

Volant, C. (coord.) (2008): *Construire des connaissances en EPS: programme 2008*. Rennes, CRDP Bretagne, 141 pages.

**Football**

Ribot, J.-C. (2006): *Football, l'intelligence collective: FC Lorient, une montée en ligne 1*. Paris, Mosaique films, DVD (52 min).

**Olympisme**

Attali, M. (éd.) (2009): *Les valeurs de l'Olympisme: un modèle éducatif en débat*. Paris, L'Harmattan, 277 pages.

**Pédagogie**

Connac, S. (2009): *Apprendre avec les pédagogies coopératives: démarches et outils pour l'école*. Issy-les-Moulineaux, ESF éd., 334 pages.

**Patinage à roulettes**

Fédération française de roller-skating (2009): *Roller-skating*. Paris, Ed. Revue EPS, 126 pages.

**Philosophie**

Duboux, B. (2008): *Chroniques d'un insoumis*. Genève, Ed. Slatkine, 124 pages.

**Plongée**

Halls, M. (2009): *Plongée: initiation & perfectionnement pas à pas*. Paris, Solar, 159 pages.

**Politique**

Bégaudeau, F. (dir.) (2009): *La politique par le sport*. Paris, Denoël, 189 pages.

**Randonnée en montagne**

Metzker, P. (2007): *Randonnées alpines en Suisse: d'une cabane à l'autre*. Berne, Editions du CAS, 336 pages.

**Rugby**

Brunet, M. (2009): *Rugby: enseignement et apprentissage: une autre idée du «french flair»*. Paris, Amphora, 191 pages.

**Ski**

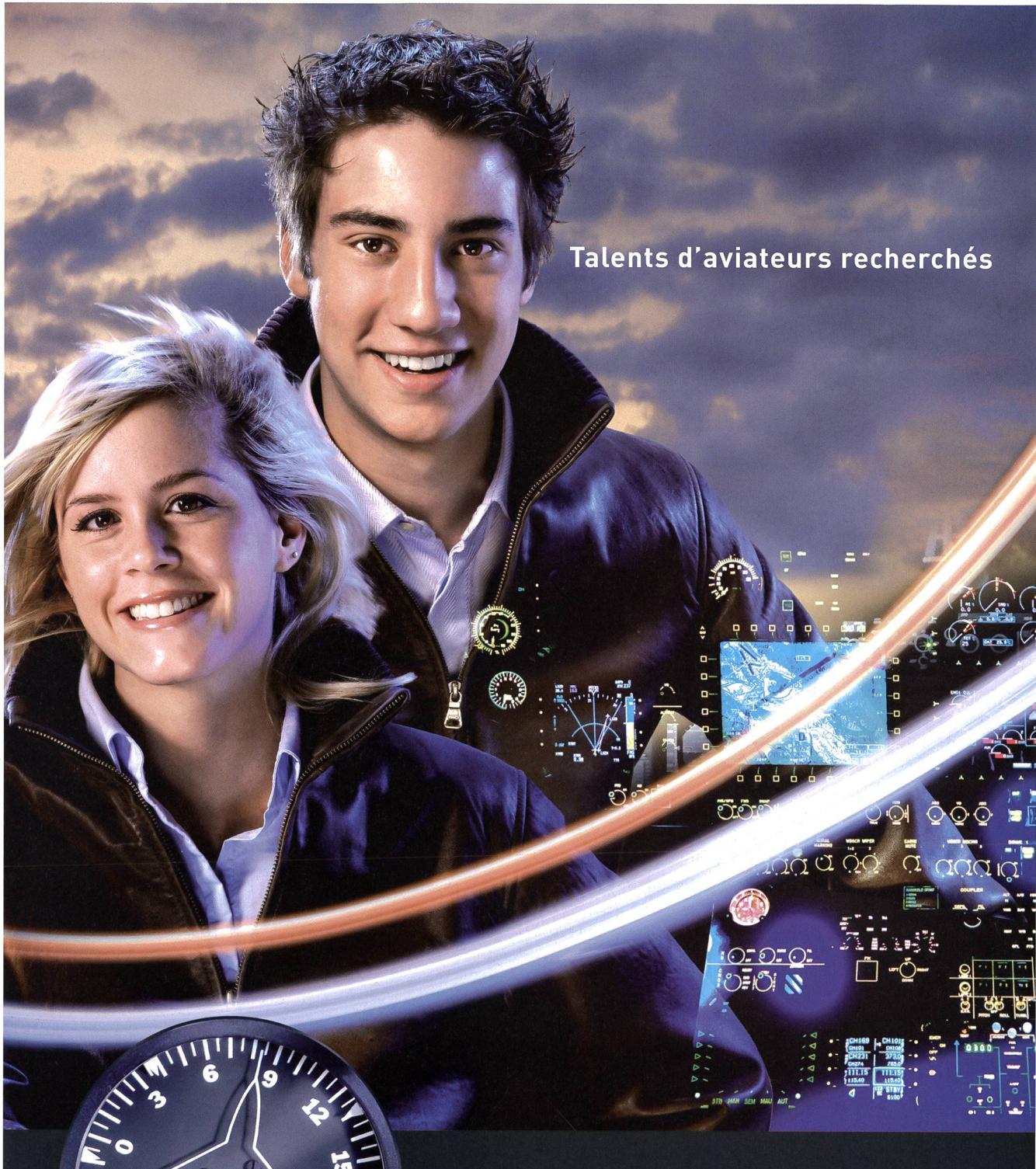
Balmain, P. (2005): *La glisse intérieure: appliquée à la glisse sur neige: ski, snowboard, skwal*. Barret-sur-Méouge, Le Souffle d'or, 194 pages.

**Sports de combat**

Goliott, S.; Badreau, J. (2008): *L'EPS par les sports de combat*. Lille, CRDP du Nord-Pas de Calais, 2 DVD (198 min.).

**Vélo tout terrain**

Rabaté, B. (2009): *Piloter son VTT: initiation, perfectionnement, sécurité, mécanique*. Grenoble, Glénat, 143 pages.



Talents d'aviateurs recherchés

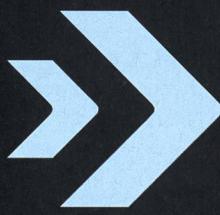
Rêver de voler – Tout le monde le peut. Mais toi, tu veux plus. Tu veux réaliser ton rêve. Mieux, tu veux faire de ton rêve ta profession.

SPHAIR est une organisation qui t'aide à ouvrir grand les portes d'un avenir aéronautique et te facilite l'accès à de multiples professions de l'aviation.  
[www.sphair.ch](http://www.sphair.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Armée suisse  
Forces aériennes



**SPHAIR**

## La danse pour tous les enfants à l'école

Ce recueil propose des activités accessibles à tous les enfants, y compris les moins agiles en motricité. Les 34 séances sont regroupées en trois parties. 1) Les échauffements, véritable introduction à tout atelier de danse, développent les capacités à mobiliser le corps et s'appuient sur les étirements, les massages, le travail d'écoute. 2) Les ateliers de création posent les principes fondamentaux de la danse et favorisent le travail de recherche et d'improvisation en proposant une approche structurée de l'espace, un travail en relation, des activités rythmiques, diverses utilisations d'objets. 3) Les ateliers de composition permettent de réinvestir les connaissances et les éléments chorégraphiques développés en atelier de création, par le biais d'activités de repérage spatial et musical, de transformation, d'écriture (verbes d'action). Avec un CD audio.



Bonnard, M.-F. (2009): *La danse pour tous les enfants à l'école: cycles 1, 2 et 3*. Paris, Retz, 143 pages.

## Handicap en EPS: accueillir et intégrer

Voici un ouvrage pour les professeurs d'EPS, ainsi que les éducateurs sportifs qui ont en responsabilité des élèves handicapés au sein de groupes d'élèves valides, pour adapter leur pédagogie et permettre à tous les élèves d'acquérir des connaissances et des compétences, de mieux étudier et vivre ensemble. «Handicap en EPS» propose: des éléments de réflexion et d'actions sur le handicap ainsi qu'un cadre théorique pour connaître et comprendre les principaux handicaps moteurs; des activités et des techniques d'apprentissage moteur spécifiques et adaptées, indispensables à l'élaboration de projets pédagogiques; des outils pédagogiques efficaces pour cinq activités différentes: athlétisme, judo, tir à l'arc, sarbacane et basket. Pour chaque activité, on trouvera une information détaillée sur les handicaps concernés, les conditions d'enseignement et de pratique, les niveaux d'habileté, les étapes de l'apprentissage et les principes d'évaluation.



Lavisse, D. (2009): *Handicap en EPS: accueillir et intégrer*. Nancy, CRDP de Lorraine, 231 pages.

## Apprendre avec les pédagogies coopératives

La pédagogie coopérative est en phase avec les connaissances dont nous disposons aujourd'hui sur les apprentissages, le développement de la personne et le fonctionnement des groupes. C'est aussi un projet porteur des valeurs de solidarité et de liberté. Il s'agit bien de travailler, en même temps, au quotidien et dans le moindre geste, à articuler transmission et émancipation. Véritable manuel de pédagogie pour l'école primaire, il va aussi plus loin: les apports théoriques et les exemples concrets s'y nourrissent réciproquement, un ensemble complet d'outils y est présenté couvrant aussi bien les objectifs d'apprentissage que l'organisation de la classe, la construction de l'autonomie que l'accès à la pensée réflexive. Des références historiques, des expériences de classes et d'école, des tableaux synthétiques, un lexique des principales notions complètent ce livre.



Connac, S. (2009): *Apprendre avec les pédagogies coopératives: démarches et outils pour l'école*. Issy-les-Moulineaux, ESF Éd., 334 pages.

## La politique par le sport

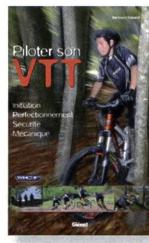
Un président de la République qui fait son jogging devant les caméras, un footballeur antillais qui interpelle la France sur son passé colonial...chaque jour le sport et la politique agissent l'un par l'autre. Avec un mélange d'érudition, de passion sportive et d'humour, 13 écrivains contemporains explorent ce croisement entre deux mondes. Ce livre multiple, foisonnant et drôle, rappelle des événements essentiels comme la performance de Jesse Owens devant Hitler à Berlin en 1936, le Mundial des généraux argentins en 1978, ou encore «La Marseillaise» sifflée dans les stades depuis 2001. Chacun y pose forcément des questions dérangeantes (le rugby est-il collabo? le patinage artistique est-il démocrate-chrétien? la Lazio est-elle vraiment fasciste?) et plonge dans ces mythologies quotidiennes où le sport en dit beaucoup plus sur la politique que les politiques eux-mêmes.



Bégaudeau, F. (dir.) (2009): *La politique par le sport*. Paris, Denoël, 189 pages.

## Piloter son VTT

Ce livre s'adresse aussi bien aux nouveaux pratiquants qu'aux personnes qui roulent depuis plusieurs années. A travers huit chapitres, vous découvrirez les secrets pour vous faire plaisir quel que soit votre niveau: rouler sur les racines, sortir d'une ornière ou plus tard sauter par-dessus un obstacle, ancrer son VTT dans une courbe... Les techniques sont décortiquées et expliquées avec un langage simple. Des idées d'exercices sont données pour ceux qui veulent s'entraîner. Enfin, l'auteur a mis en évidence les astuces et les points importants qui vous permettront de progresser rapidement, notamment avec des photos de qualité et des illustrations explicites. Un chapitre sur le matériel vous explique comment optimiser votre VTT et faire les bons choix pour être plus à l'aise et faciliter votre apprentissage. Les aspects mécaniques sont également abordés (entretien et réparations courantes) pour vous éviter tout souci.



Rabaté, B. (2009): *Piloter son VTT: initiation, perfectionnement, sécurité, mécanique*. Grenoble, Glénat, 143 pages.

## Rugby: enseignement et apprentissage:

Michel Brunet, avec sa grande expérience de joueur et d'entraîneur au plus haut niveau, revisite le «french flair» et nous propose de rentrer dans l'activité «rugby» par des exercices et des orientations pédagogiques claires qui répondent à des thèmes précis et identifiés. Dès le départ, la gestion des consignes porte en particulier sur le droit de charge du défenseur pour une plus grande sécurité de pratique. Le perfectionnement et la préparation des joueurs confirmés sont traités par la suite, avec une place prépondérante accordée à la logique des alternances. La volonté de l'auteur est de proposer une approche qui ne soit pas uniquement théorique mais bien concrète et ancrée dans un contexte parfaitement défini. Le livre est ponctué par des témoignages de certaines des plus grandes personnalités du rugby français qui attestent et confirment que le «french flair» n'est pas seulement un commentaire journalistique.



Brunet, M. (2009): *Rugby: enseignement et apprentissage: une autre idée du «french flair»*. Paris, Amphora, 191 pages.