

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**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

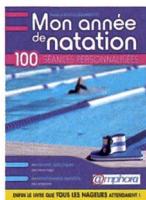
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 15.01.2026

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

## Mon année de natation

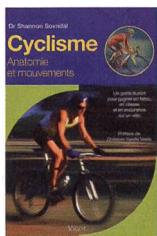
Comment exploiter au mieux mes séances à la piscine? Comment concevoir et organiser mes entraînements? Comment progresser efficacement? Quels sont les exercices les plus adaptés? Il ne s'agit pas d'un livre de plus sur la natation, mais du premier livre qui répond aux questions que vous vous posez en tant que nageurs, que vous pratiquiez seul ou en club. Suivez 100 séances «clés en main», d'un à trois kilomètres, à réaliser en fonction de vos objectifs et de votre niveau de départ. Découvrez des conseils et des exercices qui vous permettront d'améliorer votre technique dans chaque nage. Testez-vous régulièrement grâce à des évaluations afin d'avoir des points de repère et de mieux vous connaître. Apprenez à composer vos propres séances avec logique. Véritable outil d'auto-apprentissage, accessible, concret et facile d'utilisation, ce manuel vous guidera dans votre pratique pendant toute une année de natation! Enfin le livre que tous les nageurs attendaient!



Bouillé-Giammattei, B. (2010): *Mon année de natation: 100 séances personnalisées: des conseils spécifiques pour mieux nager, des entraînements évolutifs pour progresser.* Paris, Amphora, 254 pages.

## Cyclisme: anatomie et mouvements

Apprendre à améliorer ses performances en augmentant sa puissance musculaire et en donnant à chacun de ses mouvements l'efficacité optimale: tel est l'objectif de cet ouvrage, qui vous propose 74 exercices parmi les plus efficaces pour le cycliste, avec pour chacun des descriptions claires et détaillées, accompagnées de dessins anatomiques en couleurs illustrant l'action des différents muscles sollicités. Shannon Sovndal vous apprend à moduler les exercices en fonction des régions que vous souhaitez travailler, à limiter les tensions musculaires et à prévenir au maximum les blessures les plus courantes chez le cycliste. Vous apprendrez aussi à combiner les divers exercices proposés afin d'élaborer un entraînement qui répond à vos exigences et à vos objectifs personnels. Que vous vous préparez à la course du siècle ou que vous vouliez simplement passer un col redouté sans trop souffrir, vous trouverez dans cet ouvrage tout ce qu'il faut pour vous faire plaisir sur un vélo!



Sovndal, S. (2010): *Cyclisme: anatomie et mouvements: un guide illustré pour gagner en force, en vitesse et en endurance sur un vélo.* Paris, Vigot, 190 pages.

## Je pratique la musculation

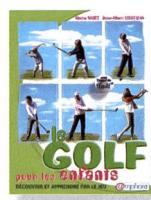
Grâce à l'ouvrage de Gilbert Bohbot, développez votre masse musculaire, améliorez votre force, construisez-vous un corps esthétique. Découvrez les conseils et les pièges à éviter pour une pratique sûre et efficace. Initiez-vous aux meilleurs exercices pour chaque groupe musculaire. Suivez une programmation en quatre étapes pour atteindre le meilleur de votre potentiel athlétique. Adaptez votre stratégie d'entraînement en fonction de vos dispositions naturelles et de votre morphotype. Soignez votre condition physique grâce à la pratique du cardio-training et du stretching. Travaillez votre ceinture abdominale en suivant de nombreux exercices spécifiques. Optimisez votre entraînement grâce à une nutrition adaptée à vos objectifs. Adoptez ce manuel... et constatez la rapidité de vos progrès!



Bohbot, G. (2010): *Je pratique la musculation: du débutant au pratiquant confirmé: séances personnalisées, stretching, cardio-training, conseils nutritionnels.* Paris, Amphora, 320 pages.

## Le golf pour les enfants

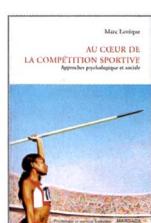
La pratique du golf chez les enfants est en progression constante, que ce soit en clubs ou dans le cadre scolaire. Les bénéfices de ce sport sont multiples pour son développement moteur et psychologique: travail de la coordination et de l'équilibre, amélioration de la concentration et du contrôle de soi, découverte du sens stratégique, sensibilisation au respect des règles et de l'adversaire... Quel est ce jeu et pourquoi plaît-il aux enfants? Pourquoi et comment contribue-t-il à leur éducation? Comment aider les enfants à progresser techniquement, stratégiquement et mentalement tout en s'amusant? Quels sont les meilleurs exercices et situations d'apprentissage et comment les mettre en place? Comment appréhender les enfants dans leur diversité? Par des explications claires et argumentées, un style vivant et de nombreuses photos, les auteurs vous livrent, dans ce manuel publié avec l'appui de la Fédération française de golf, l'ensemble des informations nécessaires pour accompagner au mieux l'enfant dans son apprentissage.



Nadot, S.; Louston, J.-M. (2010): *Le golf pour les enfants: découvrir et apprendre par le jeu.* Paris, Amphora, 271 pages.

## Au cœur de la compétition sportive

La compétition sportive de haut niveau irradie notre quotidien et captive l'audience populaire lors des grands événements. Elle rassemble des valeurs centrales dans nos sociétés, l'affirmation concurrentielle et le dépassement de soi, la recherche d'excellence. Ce livre interroge cet objet moderne de passion et d'affiliations sociales. Pour mieux en comprendre l'impact, l'auteur décrypte les commentaires de la presse sportive lors de deux événements sportifs majeurs de l'année 2008: l'Euro de football et les Jeux Olympiques de Pékin. L'analyse des modalités, des ressorts et des outrances du discours médiatique met en évidence la primauté des facteurs psychologiques. Le texte explore ensuite des sources scientifiques concernant l'implication de l'acteur lui-même, le compétiteur, son vécu, son ressenti. Il s'attache à décrire la signification sociale de ces grands moments de célébration et de mise en scène que sont les compétitions. Le rapprochement et la mise en débat de toutes ces données visent à permettre au lecteur d'entrer au cœur de l'événement compétitif et de ses multiples résonances.



Lévéque, M. (2010): *Au cœur de la compétition sportive: approches psychologique et sociale.* Wavre, Ed. Mardaga, 180 pages.

## 70 recettes pour sportifs

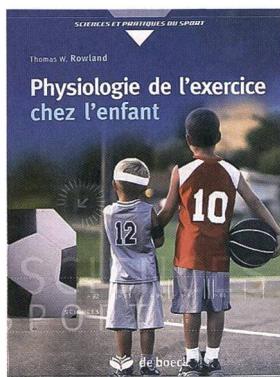
Ce recueil culinaire donne les clés d'une bonne alimentation quelle que soit la pratique sportive. Faciles, savoureuses et variées, toutes les recettes sont commentées d'un point de vue diététique et repérées par des pictogrammes permettant de connaître tout de suite le meilleur moment pour les utiliser: avant, pendant ou après l'effort. Tous les sportifs peuvent donc composer leur menu en fonction du moment et bien sûr de leurs préférences personnelles, mais les auteurs orientent aussi les sportifs vers des recettes décrites dans l'ouvrage en fonction de l'activité pratiquée.



Vigot-Lagandré, B.; Dejean, C. (2010): *70 recettes pour sportifs.* Mérignac, Editions Mérignac, 79 pages.

**Eclairage**

## Au service de l'enfant



Affirmer que l'enfant n'est pas un homme en miniature est devenu un lieu commun. Jusqu'à des époques relativement récentes, on se basait pourtant beaucoup sur les connaissances de l'adulte adaptées à l'enfant pour organiser et planifier ses activités physiques. Avec cet ouvrage, cet écueil est partiellement comblé. Partiellement parce que la physiologie pédiatrique est une discipline naissante – l'intérêt pour l'enfant est certes grandissant – mais aussi et surtout parce que pour mener à bien son étude, le Dr Rowland a recueilli des données auprès d'un échantillon restreint de volontaires, âgés d'au moins neuf ans et essentiellement de sexe masculin.

Selon l'auteur, médecin américain spécialisé en cardiologie pédiatrique, l'activité physique conditionne de manière prépondérante le développement de l'enfant. C'est pourquoi il présente de manière quasi exhaustive les spécificités de l'enfant à l'exercice. Le titre est explicite: il s'agit de mécanique biologique et biochimique. Et même s'il s'adresse à un large public, cet ouvrage scientifique requiert des connaissances de base en physiologie. Il s'articule autour de treize chapitres, qui traitent de croissance en relation avec l'exercice, des impacts de la puberté, d'aptitude aérobie, de force musculaire, de thermorégulation, du système nerveux central, etc. Les développements y sont complets, les explications pointues. Même s'il se veut profane, ce livre ravira particulièrement les spécialistes de la santé, les étudiants en médecine et les éducateurs physiques passionnés par le fonctionnement du corps humain et soucieux d'un entraînement efficace et sûr pour leurs jeunes athlètes.

L'auteur, qui n'en est pas à son premier essai puisqu'il a déjà maintes fois publié sur le sujet, a l'honnêteté de reconnaître ses limites, puisqu'il termine ses chapitres par des questions et des orientations de recherche. Selon ses propres dires, il pose même plus de questions qu'il ne propose de réponses. Mais le lecteur ne devrait pas rester sur sa faim. Trois cents pages de physiologie en noir et blanc devraient plutôt le laisser proche de l'indigestion que de lui ouvrir l'appétit. Mais certainement qu'il trouvera une réponse à cette indisposition momentanée dans cet ouvrage très sérieux et de grande qualité, mais pas forcément très accessible.

Rowland, T.W. (2010): *Physiologie de l'exercice chez l'enfant*. Bruxelles, De Boeck, 303 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: [www.mediatheque-sport.ch](http://www.mediatheque-sport.ch) > Catalogue en ligne

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

**Nouvelles acquisitions****Alimentation**

Vigot-Lagandré, B.; Dejean, C. (2010): *70 recettes pour sportifs*. Méolans-Revel, Le Sureau, 79 pages.

**Biomécanique**

Grimshaw, P. (2010): *Biomécanique du sport et de l'exercice*. Bruxelles, De Boeck, 452 pages.

**Cyclisme**

Sovndal, S. (2010): *Cyclisme: anatomie et mouvements: un guide illustré pour gagner en force, en vitesse et en endurance sur un vélo*. Paris, Vigot, 190 pages.

**Dopage**

Kamber, M.; Krattiger, M.; Meier, B. (2010): *Dopage? Aucune excuse valable! – Tu es responsable de tes actes*. Berne, Antidoping Suisse, 15 pages.

**Education physique**

Sanchis, S. (2010): *Les activités physiques à l'école maternelle: PS, MS, GS*. Paris, Retz, 189 pages.

**Football**

Boniface, P. (2010) (2<sup>e</sup> éd. augmentée): *Football et mondialisation*. Paris, Armand Colin, 223 pages.

Vervisch, G. (2010): *De la tête aux pieds: philosophie du football*. Paris, Max Milo, 156 pages.

**Golf**

Nadot, S.; Loustalan, J.-M. (2010): *Le golf pour les enfants: découvrir et apprendre par le jeu*. Paris, Amphora, 271 pages.

Rotella, R.J.; Cullen, R. (2009): *Maîtrisez votre mental pour exceller au golf*. Montréal, Les Ed. de l'Homme, 215 pages.

**Musculation**

Bohbot, G. (2010): *Je pratique la musculation: du débutant au pratiquant confirmé: séances personnalisées, stretching, cardio-training, conseils nutritionnels*. Paris, Amphora, 320 pages.

**Natation**

Bouillé-Giammattei, B. (2010): *Mon année de natation: 100 séances personnalisées: des conseils spécifiques pour mieux nager, des entraînements évolutifs pour progresser*. Paris, Amphora, 254 pages.

**Sociologie**

Lévêque, M. (2010): *Au cœur de la compétition sportive: approches psychologique et sociale*. Wavre, Ed. Mardaga, 180 pages.

**Surf**

Mulquin, C. (2010): *Surf technik: techniques avancées et manœuvres*. Urrugne, Pimientos, 136 pages.

**Tennis**

Fraix-Burnet, T. (2010): *Tennis: les champions, la technique, la tactique*. Toulouse, Milan Jeunesse, 108 pages.

**Yoga**

Kaminoff, L. (2008): *Yoga: anatomie et mouvements: un guide illustré des postures, mouvements et techniques respiratoires*. Paris, Vigot, 220 pages.

# OFFRE SPÉCIALE SPORT ÉCOLE

## SET RIVELLA GAMES

set à 12 cannes - sac et 20 balles CLUB inclus



559.-

## SET RAZOR

set à 12 cannes



Offre valable jusqu'à épuisement des stocks!

## COMMANDE

SET RIVELLA GAMES CHF 359.- CHF ~~490.-~~

12 cannes, 9 L / 3 R

20 balles CLUB, blanc

sac

SET RAZOR CHF 559.- CHF ~~788.-~~

12 cannes, 9 L / 3 R

CLUB balles, 25 pces CHF 30.- CHF ~~45.-~~

MULTI sac, 15 - 20 cannes CHF 30.- CHF ~~90.-~~

## ADRESSE DE LIVRAISON

Ecole

Personne à contacter

Adresse

Code Postale

Signature

Commandes par téléphone 034 448 80 80, Fax 034 448 80 80  
ou par E-Mail info@interhockey.ch

 INTERHOCKEY

Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



Transformez votre salle de gymnastique en un paradis d'escalade! Le Club Alpin Suisse CAS vous organise les semaines d'escalade «Rivella Climbing». Matériel, encadrement et transport inclus.

Infos: [www.sac-cas.ch/jeunesse](http://www.sac-cas.ch/jeunesse), Téléphone 031 370 18 30.



**Week-end en Valais**

**Du vendredi au dimanche à partir de Fr. 98.- par personne en pension complète**

- Logement en dortoirs ou en chambres doubles (supplément de prix)
- Utilisation gratuite des infrastructures sportives avec piscine couverte, triple halle de sport, etc.
- À quelques minutes à pied du téléphérique Fiesch-Eggishorn

**SPORT FERIEN CENTER FIESCH**

[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
3984 Fiesch/Valais, Téléphone 027 970 15 15, info@sport-feriencenter.ch