Parutions nouvelles

Autor(en): **Buchser, Nicole / Froidevaux, Mathias / Vanay, Joanna**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

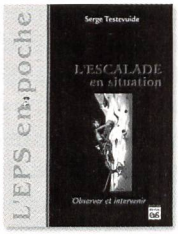
Nicole Buchser (nib), Mathias Froidevaux (MF),
Joanna Vanay (JV), Nicole Vindret (NV)

Dopez votre alimentation!

Chez le sportif, priorité est souvent donnée à la planification de l'entraînement et au matériel, au détriment de l'alimentation. Cette négligence est regrettable, car une alimentation de base adaptée à la prestation est au moins aussi importante que les deux autres aspects relevés plus haut. Christian Henseler, diététicien diplômé, nous aide à travers son guide à concevoir de manière optimale notre alimentation de base, avant, pendant et après les compétitions. Il rappelle avec concision les objectifs de l'alimentation dans la pratique sportive, comme le maintien de la performance, la protection des carences ou la compensation des pertes en nutriments. Il examine chaque nutriment et son apport dans le fonctionnement de notre corps, et fixe les règles alimentaires à suivre dans les différentes phases de l'entraînement ou de la compétition. Le chapitre «Suppléments nutritionnels» fait le point sur l'utilisation et l'effet de tous les compléments alimentaires usuels. La dernière partie, «Bases de l'amélioration de la performance», explique la seule méthode efficace pour progresser de manière optimale. Tous les sportifs d'élite, mais aussi les amateurs désireux d'améliorer leur performance ou modifier leur apparence physique, tireront profit de ce précieux guide. (JV)

Henseler, Christian: Alimentation sportive moderne, Suppléments nutritionnels & Bases de l'amélioration de la performance. Cham, ECR, 2002, 39 pages. Commande: www.ecr.ch

Former les petits grimpeurs

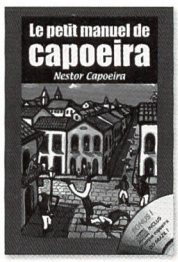


Enseigner l'escalade, oui, mais comment? Les enseignants sont souvent contraints d'enseigner des activités qu'ils ne pratiquent pas personnellement. Née pour répondre à cette situation, la collection «EPS en poche» part des difficultés vécues par les pratiquants, à l'école et hors milieu scolaire, pour apporter des solutions pratiques. L'auteur, Serge Testevuide, professeur d'EPS titulaire d'un brevet fédéral d'escalade, débute l'ouvrage par la mise en situation d'un groupe à la fin d'un cycle d'enseignement de l'escalade, équivalent au suivi de 30 heures de cours. Il constate les difficultés auxquelles se heurtent les élèves, et en déduit des axes de travail. Cette première partie permet également de familiariser le néophyte avec les aspects fondamentaux de l'activité d'escalade, ses termes et techniques spécifiques.

Dans la deuxième partie, l'auteur dégage quatre axes de travail pour l'apprentissage de la grimpe: saisir et utiliser les prises, varier et coordonner ses gestuelles, lire et enchaîner les passages d'une voie, s'engager et assurer la sécurité. Le spécialiste donne des clefs pour organiser la leçon. La dernière partie traite des conditions favorables à l'apprentissage. Serge Testevuide propose des cycles d'enseignement et des leçons types appropriées au niveau et au goût des élèves. Propre à rassurer l'étudiant anxieux et l'enseignant débutant, il est également un outil de travail intéressant pour les plus expérimentés qui pourront personnaliser les différents axes de travail proposés. (JV)

Testevuide, Serge: L'escalade en situation. Paris, collection l'EPS en poche, Editions revue EP.S, 2003, 234 pages.

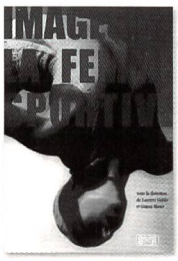
Une danse de guerre



Au carrefour de l'art de la danse, du combat et du chant, la capoeira est entourée d'une aura mystérieuse. Elle est une synthèse de divers types de luttes, danses, rituels et instruments de musique venus de différentes parties de l'Afrique et réalisée sur sol brésilien. Plus qu'une activité physique qui requiert une maîtrise corporelle totale, la capoeira témoigne d'une philosophie, d'une culture et d'un art de vivre particuliers, façonnés par le contexte historique de la déportation africaine et de l'esclavage. Ecrit par l'un des promoteurs de la capoeira mondiale, Nestor Capoeira, ce livre est le premier tome d'une trilogie publiée par le même auteur. Dans une première partie théorique, Mestre Nestor nous fait entrer dans le monde énigmatique de cet art afro-brésilien. Il nous parle de son origine, de son évolution au fil des siècles et de son langage, un dialogue composé non pas de mots, mais de mouvements et de rythmes au son du berimbau. La capoeira, c'est toute une culture conservée dans le corps, l'âme et le cœur des capoeiristes et dont l'auteur cherche à nous transmettre une nfime partie. La méthode d'apprentissage prônée par le maître est exposée dans la seconde partie. Elle se présente sous la forme d'une série de dessins explicatifs, accompagnés de commentaires clairs et efficaces. L'objectif de Mestre Nestor est de parvenir au bon équilibre entre un entraînement mécanique et répétitif et un entraînement anti-dote qui renforce l'esprit de jeu et exerce la créativité. Ce passionnant ouvrage est une excellente introduction à cette pratique merveilleuse qui apporte à ceux qui s'y adonnent santé et sagesse. (JV)

Capoeira, Nestor: Le petit manuel de capoeira. Noisy-sur-Ecole, Budo Editions, 2003, 286 pages.

Mise en image de la femme sportive



C'est l'imaginaire sportif – plus que le reflet du sport – qui a intéressé les auteurs des divers essais rassemblés dans cet ouvrage. Ce livre est né suite au colloque organisé au Musée Olympique de Lausanne début 2003, dans le cadre de l'exposition «La mise en scène du corps sportif». Grâce aux approches théoriciennes de ces chercheurs, on découvre ce qu'a été l'image des femmes sportives au cours des deux derniers siècles. Treize études historiques, dont la plupart sont consacrées à la période cruciale de l'entre-deux-guerres, rendent compte de cette évolution. De l'image de Suzanne Lenglen aux héroïnes de synthèse des jeux virtuels d'aujourd'hui, force est de constater que la représentation de la femme sportive a beaucoup changé, même si elle reste marquée en profondeur par des schémas propres aux valeurs patriarcales.

Parmi les études présentées, on relèvera la contribution de Jean-Claude Bussard qui a choisi d'aborder cette thématique dans le cadre restreint de l'éducation physique scolaire et qui, pour ce faire, a dépoussiéré les manuels suisses d'éducation physique du XIXe et du début du XXe siècle. (nib)

Guido, Laurent; Haver, Gianni (dir.): Images de la femme sportive aux XIXe et XXe siècles. Chêne-Bourg/Genève, Georg Editeur, 2003, 254 pages.

Cap sur la victoire

Pour qui souhaite revivre en images la fabuleuse aventure d'Alinghi, ce livre est un cadeau! Il retrace, duel après duel, toutes les régates qui ont conduit le Défi Suisse à la victoire. Et quelle victoire: grâce à l'irrésistible voilier helvétique, l'Europe a enfin pu remettre la main sur l'aiguière d'argent, ce tant convoité trophée que l'Angleterre avait mis en jeu lors de la toute première édition de l'épreuve en 1851.

Cet ouvrage, sorte de «livre de bord», s'ouvre sur une présentation des équipes engagées dans la course. De Team New Zealand à Prada en passant par Oracle, il dresse un bref portrait des concurrents avant de se lancer dans le récit de la course et de détailler les chocs de titans qui l'ont ponctuée. Au fil des pages, on retrouve l'équipage d'Alinghi... jusqu'à la victoire finale. Avec 32 régates gagnées sur un total de 35 disputées, les hommes d'Ernesto Bertarelli se sont avérés au-dessus du lot, affichant une préparation sans faille et une cohésion inébranlable. Un livre à feuilleter comme un album de photos en attendant le grand rendez-vous de Valence. (nib)

Briand, Arnaud: Coupe de l'America – La victoire historique d'Alinghi. Hendaye, Horizon illimité, 2003, 104 pages.

Le bon feed-back

Comment utiliser correctement la technique de la vidéo en tant qu'aide pédagogique dans le cadre de l'enseignement du sport? Plusieurs éléments de réponse se trouvent dans le petit film de dix minutes, conçu et réalisé par Res Rüdisühli, qui traite des principes fondamentaux d'un enregistrement vidéo. Planification (objectif, contrôle du matériel), mise en application, prise de vue (endroit, angle, clarté de l'image, évaluation assistée par ordinateur), vous apprendrez toutes les ficelles du métier ou presque.

Ce petit film s'adresse avant tout aux moniteurs, entraîneurs et enseignants désireux d'utiliser la technologie actuelle dans le cadre de leurs cours respectifs. Une proposition concrète relative à l'évaluation des images vidéo pour l'apprentissage psychomoteur complète ce film. (MF)

Rüdisühli, R.: Feedback vidéo? Oui, mais correctement! Macolin, BASPO, 2003, 10 min., VHS/PAL, couleurs, Fr. 30.- . Commande: Tél: 032 327 63 62 (le matin), video@baspo.admin.ch et www.mediatheque-sport.ch

Sorti de presse

Basketball

De Vincenzi, Jean-Pierre: Basket, jeux d'entraînement: fiches pédagogiques pour un basket ludique. Paris, Chiron, 2003. 125 pages.

Pecqueux, Claudine: Jeux de basket-ball à l'école. Paris, Editions Revue EPS, 2003. 61 pages. BASPO 71.2876 : 2 Q

Entraînement

Target, Christian: Manuel de préparation mentale; tous les savoir-faire et stratégies de la confiance et de la réussite. Paris, Chiron, 2003. 527 pages.

Escalade

Berger, Robert: La via ferrata: connaître et pratiquer. Paris, Amphora, 2001. 255 pages. BASPO 74.1084

Golf

Ayres, David; Cook, John: Bien jouer au golf: 100 exercices illustrés pour améliorer votre technique. Paris, Hachette, 2003. 128 pages.

Gymnastique

Mazereau, Pierre: Le grand livre illustré de la gymnastique et de la musculation. Paris, De Vecchi, 2003. 548 pages.

Jeux

Ramirez, Bruno: Activités physiques pour les 3 - 8 ans: 150 exercices et jeux. Paris, Amphora, 2003. 192 pages.

Casati, M.: Jeux d'eau pour les enfants: sécurité, règlements, conseils utiles pour rire et se divertir à la mer, à la piscine. Paris, De Vecchi, 2003. 127 pages.

Judo

Weiss, Stéphane: Le petit guide du judo: voyage au cœur de la planète judo. Noisy-sur-Ecole, Budo Editions, 2003. 141 pages.

Couzinié, E.: Techniques, enchaînements et contreprises du judo moderne. Paris, Chiron, 2002. 95 pages.

Randonnée

Raybaud, Claude: Cours de randonnée et de cartographie. Paris, De Vecchi, 2003. 191 pages.

Rugby

Collinet, Serge; Nérin, Jean-Yves: Rugby. Nouvelle édition revue et augmentée. Paris, Editions Revue EPS, 2003. 143 pages.

Les nouveautés bibliographiques se trouvent en librairie ou peuvent être empruntées à la médiathèque de l'OFSPO.
Téléphone: 032 327 63 08,
e-mail: biblio@baspo.admin.ch
www.mediatheque-sport.ch

mobile*club*

Le club des lecteurs abonnés à la revue «mobile»

Unihockey pour les enfants

Les champions en herbe doivent pouvoir commencer l'entraînement dès leur plus jeune âge. Des cannes d'unihockey sont désormais disponibles pour les plus petits, afin de leur permettre de goûter aux joies d'une discipline sportive motivante et instructive. Trois sets de cannes de différentes tailles, comprenant également un but et des balles, permettront de stimuler la coordination, l'endurance et l'esprit d'équipe.

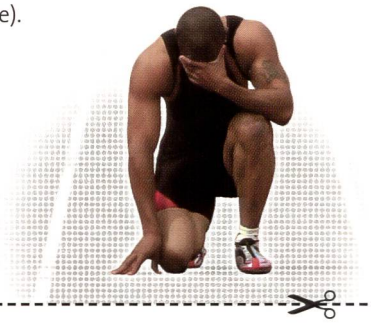
Set Kids 1 pour les enfants en âge préscolaire:
2 x 4 cannes, 63 cm, bleu et jaune, 4 balles à trous
Set Kids 2 pour les enfants mesurant jusqu'à 135 cm:
2 x 4 cannes, 73 cm, bleu et jaune, 4 balles à trous
Set Kids 3 pour les enfants mesurant jusqu'à 150 cm:
2 x 4 cannes, 80 cm, bleu et jaune, 8 balles à trous
But avec filet: 40 x 65 cm

Commandes: avec le talon ci-dessous à l'adresse de la direction du mobile*club*. La livraison et le paiement sont effectués par l'intermédiaire de la firme VISTA Wellness SA, 2014 Bôle,
tél. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87,
e-mail: office@vistawellness.ch

Entraînement psychologique «live»

Êtes-vous intéressé à mettre en pratique, sous la conduite d'experts, les techniques proposées dans le cahier pratique? Vous voulez en savoir plus sur les aspects théoriques qui fondent l'entraînement psychologique? Peut-être avez-vous envie de découvrir des exercices pour votre application personnelle ou pour votre groupe (école, entraînement)? Si oui, inscrivez-vous sans tarder au cours d'introduction à l'entraînement psychologique!

Thèmes: domaines d'application, objectifs, méthodes et effets de l'entraînement psychologique, exercices pratiques, transfert dans les différentes disciplines.
Date: samedi 20 mars 2004.
Lieu: Office fédéral du sport Macolin.
Coûts: Fr. 150.– pour les membres du mobile*club*, Fr. 180.– pour les non membres (documentation et repas inclus).
Inscription: directeur du mobile*club*, Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin, téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch
(nombre de places limité,
inscriptions selon l'ordre d'arrivée).



mobile*club*

☐ **Cours entraînement psychologique «live»**
☐ membres mobile*club* Fr. 150.–
☐ non membres Fr. 180.–

☐ **Set Kids 1** pour les enfants en âge préscolaire
☐ membres mobile*club* Fr. 69.– (TVA incluse) + port
☐ non membres Fr. 76.– (TVA incluse) + port

☐ **Set Kids 2** pour les enfants jusqu'à 135 cm
☐ membres mobile*club* Fr. 78.– (TVA incluse) + port
☐ non membres Fr. 86.– (TVA incluse) + port

☐ **Set Kids 3** pour les enfants jusqu'à 150 cm
☐ membres mobile*club* Fr. 88.– (TVA incluse) + port
☐ non membres Fr. 96.– (TVA incluse) + port

☐ **But avec filet**
☐ membres mobile*club* Fr. 26.– (TVA incluse) + port
☐ non membres Fr. 29.– (TVA incluse) + port

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 mobile*club* (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 mobile*club* (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 sont 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 _____