Parution nouvelles

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

Objekttyp: **BookReview**

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

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

Heft 4

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

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

Manger pour durer

Tout le monde sait s'alimenter pour vivre. C'est un geste de vie simple, instinctif, mais sait-on se nourrir sainement? Sait-on manger pour se sentir bien dans sa tête, son corps et ses baskets? La réponse est moins évidente, preuve en est la multiplication des ouvrages consacrés à la diététique. Celle-ci entre en effet de plus en plus dans notre vie quotidienne; nous découvrons qu'il faut aussi «apprendre à manger»... Une hygiène alimentaire adaptée contribue à l'amélioration du fonctionnement de l'organisme humain, gage d'un mieux-être physique et psychique, et aussi d'une meilleure performance sportive. Jean-Claude Basdekis est un spécialiste reconnu dans le domaine de la nutrition. Au travers de ce petit guide consacré à l'alimentation du coureur à pied, il cherche à mettre au service de tous des modèles alimentaires simples qui permettent, au cas par cas, de fournir une énergie dosée en vue de se sentir bien, d'éprouver le goût de l'effort mesuré et de constater avec joie le résultat sportif obtenu quel qu'en soit le niveau.

Si vous êtes curieux des mécanismes énergétiques liés à l'exercice physique, si vous souhaitez contrôler votre forme, vous alimenter en vue d'une compétition, ce guide est pour vous. Il vous distillera également de précieuses informations sur les aliments et boissons de l'effort, ainsi que sur les produits dopants. Cet ouvrage sur la science nutritionnelle est clair, exhaustif, didactique et bien illustré. (JV)

Basdekis, Jean-Claude: **L'alimentation du coureur à pied et du marathonien.** Paris, Editions Estem, 2003, 122 pages.

Tennis encore plus fort

Cinquante exercices variés et ludiques pour améliorer la condition physique des joueurs de tennis. Voilà ce que propose cette cassette vidéo d'une vingtaine de minutes destinée avant tout aux entraîneurs et formateurs.

Les exercices spécifiques présentés visent le développement d'un grand nombre de qualités telles que puissance aérobie et anaérobie, souplesse, vitesse, explosivité, agilité, adresse, orientation, équilibre, réaction. Proposés sous forme de jeux et de concours, les exercices permettent aussi de développer le sens tactique de l'athlète.

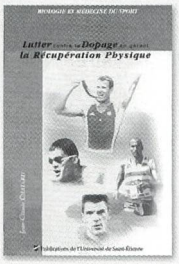
L'auteur, Olivier Bourquin – entraîneur de sport d'élite et plus particulièrement de tennis de compétition – explique de manière théorique les exercices avant de les présenter avec la complicité de ses élèves.

L'entraînement de la condition physique intégrée peut commencer avec les tout jeunes. Il suffit d'adapter le niveau de difficulté, le poids des engins, des ballons, du matériel en général afin que les joueurs aient toujours du succès dans leur entreprise. (MF)

Bourquin, Olivier: **50 exercices de tennis,** 2003, 20 min., VHS/PAL, Fr. 30.–. Commande: o.bourquin.tennis@bluewin.ch

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

Récupération, une alternative au dopage?

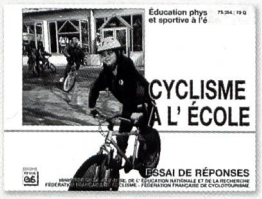


Tare du sport d'élite actuel, le dopage est un thème phare, maintes fois approché dans les ouvrages de sport. Au point qu'il commence parfois à lasser. Cet ouvrage collectif aborde le sujet sous un éclairage singulier et intéressant. Il collige sous forme d'articles les principales conférences présentées au 3e Colloque International de Médecine du Sport de St-Etienne en décembre 2003. Un colloque qui avait pour thème: «Une alternative au dopage: gérer la récupération physique». Les participants étaient tous des chercheurs ou des professeurs universitaires.

Ce livre est composé de quatre grands volets. Le premier explique les principes de la planification de l'entraînement, l'importance du repos et de l'intensité des charges de travail lors de la période terminale de la préparation. La programmation de l'entraînement physique de l'équipe de France de football pour les championnats du monde de 1998 et 2002 est citée en exemple. La deuxième partie se concentre sur la fatigue, ses mécanismes, ses conséquences et les moyens actuels pour la quantifier. Les différences entre surcharge d'entraînement et surentraînement sont expliquées. Le troisième chapitre passe en revue les principaux moyens licites pour améliorer la récupération physique: réhydratation, alimentation, créatine, électrostimulation ou encore étirement musculaire. La partie finale critique quelques artifices destinés à favoriser la récupération tels que hormones de croissance et le cannabis. (JV)

Sous la direction de Jean-Claude Chatard: **Lutter contre le dopage en gérant la récupération physique.** Saint-Etienne, Publications de l'université de St-Etienne, 2003, 248 pages.

Tous à vos vélos!



L'été est encore là, profitez-en pour ajouter à vos programmes de début d'année scolaire la pratique de la bicyclette! Si vous en parlez à vos élèves, ils affirmeront sans doute qu'ils n'ont rien à apprendre avec le vélo, qu'ils «savent tout faire»! Cependant, même si souvent la bicyclette fait vite partie de l'environnement quotidien de l'enfant – combien d'élèves de votre établissement scolaire viennent à l'école en vélo? – les leçons consacrées à cette discipline réserveront sans doute de bonnes surprises. Elles peuvent en effet non seulement aider au bon développement de fonctions primordiales comme l'équilibre et la coordination, mais permettent aussi la mise en pratique de notions fondamentales pour la vie de l'enfant comme la prise de conscience du danger ou des règles de vie collective – des attitudes indispensables à un comportement citoyen. C'est ce double apport que cet ouvrage souligne en suggérant non seulement les objectifs visés par les différents exercices mais aussi les corrections et les conseils qui s'y rapportent. A cela s'ajoutent des «notions pour mieux comprendre», c'est-à-dire la possibilité d'insérer des éléments en rapport direct ou indirect avec la pratique du vélo. Par exemple, faire apprécier les limites de l'outil de prise d'information qu'est l'œil ou introduire différents questionnements du genre: pourquoi je bouge? (NV)

Cyclisme à l'école. Éditions Revue Éducation Physique et Sport, Paris, 2004, 85 pages.

Misez sur votre favori!
> Nouveau: sporttip one. Avec plein de nouveaux sports. Un pronostic exact et c'est gagné. A chaque jour sa chance. Bulletins de jeu dans tous les points de vente SWISS LOTTO. A vous de jouer! www.sporttip.ch
SPORTTIP
Le nouveau pari sportif