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

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 4

Buchbesprechung: Médias // Éclairage

Autor: Chappuisat, Marianne / Donzel, Raphael

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: 15.07.2025

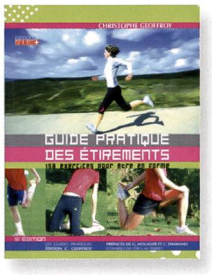
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

To stretch or not to stretch?

▶ A l'heure des polémiques et du scepticisme quant aux vertus du stretching, voici un guide complet richement illustré (écorchés anatomiques, dessins, photos) qui tend à en démontrer le bien-fondé.

Cette cinquième édition répond aux questions récurrentes sur les étirements (quand, comment, pourquoi?), propose un exposé théorique sur la physiologie du muscle puis aborde de façon didactique les principales techniques d'assouplissement (des postures passives aux étirements activo-dynamiques), répertoriées également sous forme de tableaux récapitulatifs synthétiques. Le corps de l'ouvrage contient une très grande gamme d'exercices avec de nombreuses variantes et différents degrés de difficulté, idéale pour renouveler la panoplie de tout un chacun.

Si l'auteur fournit toutes les recommandations indispensables en multipliant mises en garde et conseils (dangers potentiels de certains exercices mal exécutés pour les lordoses ou les articulations), il passe en revanche comme chat sur braises sur certaines questions médicales justement sujettes aux controverses (notamment les risques que représente l'étirement d'un muscle acidifié par l'effort).



Enfin, on peut aussi déplorer l'ajout de planches publicitaires au sein de l'ouvrage lui-même!

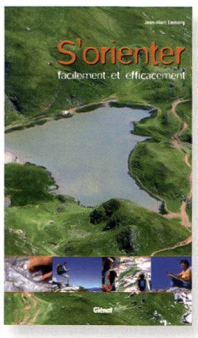
Marianne Chapuisat

› *Geoffroy, C. (2008):* ***Guide pratique des étirements. 150 exercices pour être en forme.*** *Cumières, C. Geoffroy, 312 pages.*

Tous azimuts

▶ Une course d'orientation à organiser à la reprise des cours, une semaine verte à la montagne à préparer pour cet automne ou encore une sortie en raquettes à la tombée des premiers flocons? Mais voilà, vos élèves ne sont pas habitués à s'orienter sur le terrain. Cet ouvrage est là pour vous servir. Lire une carte, utiliser une boussole, un altimètre ou un GPS, c'est facile... selon Jean-Marc Lamory, auteur de nombreux guides de randonnées et livres de montagne. A juste titre. Le lecteur découvre en effet une panoplie des techniques les plus simples et les plus efficaces.

Trois parties composent ce guide pratique. La première est consacrée à l'utilisation de la carte: comprendre le relief, lire une carte, se repérer sur le terrain. La deuxième est dédiée à l'usage de la boussole et de l'altimètre: se situer sur la carte à partir de points de repère, s'orienter par visibilité réduite, naviguer aux instruments. Enfin, la dernière, centrée sur le GPS, intéressera vraisemblablement davantage les randonneurs que les enseignants: connaître les différents systèmes de coordonnées, reporter sur la carte les indications GPS, établir une route GPS à partir de la carte, naviguer avec cet outil.



Outre l'approche pédagogique pertinente qui accompagne le lecteur dans sa progression, les nombreuses illustrations sont un autre atout de cet ouvrage. De qualité remarquable, elles complètent idéalement les textes explicatifs déjà fort précis. Bref, un guide à mettre entre toutes les mains. Pour ne plus se perdre.

Raphael Donzel

› *Lamory, J.-M. (2008):* ***S'orienter facilement et efficacement.*** *Grenoble, Glénat, 141 pages.*

Coin médiathèque

Alpinisme

▶ *Cistac, L. (2007):* ***Guide de montagne, les risques de la passion.*** *Grenoble, Aster, DVD (52 min.).*

Arts martiaux

▶ *Damaisin d'Arès, J.-C.; Passé, L. (2008):* ***Guide pratique des arts martiaux.*** *Paris, Amphora, 287 pages.*

Cyclisme

▶ *Delore, M. (2008):* ***Cyclosportif: route – VTT: préparation et entraînement.*** *Paris, Amphora, 255 pages.*

Equitation

▶ *Koller, C. (2008):* ***L'endurance équestre: conseils pratiques à l'usage des débutants.*** *Paris, De Vecchi, 31 pages.*
▶ *Pavia, A.; Sand, S. (2008):* ***L'équitation pour les nuls.*** *Paris, First, 358 pages.*

Football

▶ *Bono, G. (2007):* ***L'avenir du football européen en question: golden goal.*** *Paris, L'Harmattan, 138 pages.*
▶ *de Waele, J.-M. (éd.) (2008):* ***Football et identités.*** *Bruxelles, Ed. de l'Université, 180 pages.*

Golf

▶ *Guillard, R. (2008):* ***Golf: 110 exercices & conseils de pro: swing, approche, bunker, putting.*** *Paris, Amphora, 223 pages.*

Jeux Olympiques

▶ *Deffrennes, G. (2008):* ***Un siècle d'olympisme: les J.O. de 1896 à nos jours.*** *Bruxelles, La Renaissance du livre, 341 pages.*

Marketing

▶ *Hautbois, C.; Desbordes, M. (2008):* ***Sport et marketing public.*** *Paris, Economica, 271 pages.*

Philosophie

▶ *Personne, J. (2006):* ***D'un sport perverti au «sport plaisir».*** *Paris, L'Harmattan, 145 pages.*
▶ *Perelman, M. (2008):* ***Le sport barbare: critique d'un fléau mondial.*** *Paris, Michalon, 91 pages.*

Psychologie

▶ *Ripoll, H. (2008):* ***Le mental des champions: comprendre la réussite sportive.*** *Paris, Payot & Rivages, 233 pages.*
▶ *Delignières, D. (2008):* ***Psychologie du sport.*** *Paris, Presses universitaires de France, 127 pages.*

Sociologie

▶ *Duret, P. (2008):* ***Sociologie du sport.*** *Paris, Presses universitaires de France, 126 pages.*

Tennis

▶ *Lafaix, R. (2008):* ***Tennis – soyez P.R.O.: la méthode pour oser.*** *Paris, Amphora, 223 pages.*

VTT

▶ *Brink, T. (2008):* ***Le guide complet du VTT.*** *Paris, De Vecchi, 192 pages.*

Walking

▶ *Bös, K. (2008):* ***Marche et course de fond: ligne et santé au quotidien.*** *Paris, Vigot, 126 pages.*

Vous retrouvez ces documents en prêt à la médiathèque du sport de Macolin.

› *www.mediatheque-sport.ch*

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

IAP
Institut für Angewandte Psychologie

CAS Psychologisches und mentales Training im Sport

Beginn: 23. April 2009

Berufsbegleitende, 3-semestrige Weiterbildung für Personen, die im Sport tätig sind und ihre Kenntnisse in mentalen Trainingsformen vertiefen und in die Sportpraxis integrieren wollen. Angesprochen werden auch interessierte Hobbysportler/innen. Der Zertifikatslehrgang bietet einen systematischen Einblick ins Praxisfeld der Sportpsychologie und ermöglicht eine praktische und kritische Auseinandersetzung mit Verfahren psychologischen Trainings im Sport.
In Kooperation mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP) und der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen.

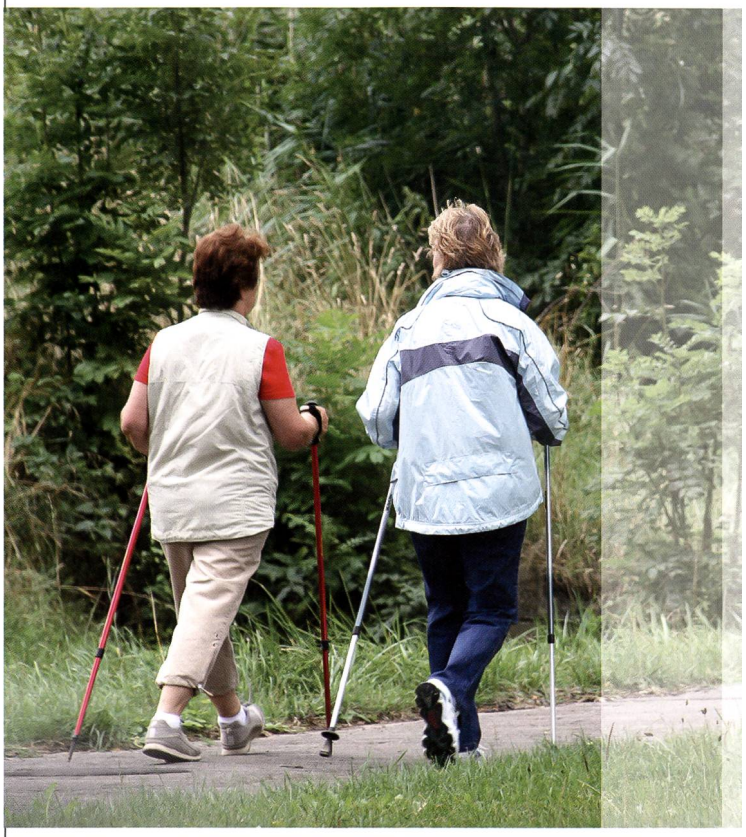
Infoveranstaltung:
Montag, 8. September 2008
18.15 Uhr
IAP, Merkurstrasse 43, Zürich

Info und Anmeldung:
Telefon +41 58 934 83 71
andrea.buechler@zhaw.ch
www.iap.zhaw.ch > Weiterbildung

Zürcher Fachhochschule

Haute école spécialisée bernoise
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Certificate of Advanced Studies Thérapie corporelle et sportive – Maladies internes



Dans le cadre du «Réseau suisse d'études d'éducation physique et de sport», la HEFSM propose à partir de janvier 2009 un CAS en thérapie corporelle et sportive avec spécialisation en maladies internes. Cette formation s'adresse aux enseignants de sport, aux spécialistes des sciences du sport et du mouvement et aux physiothérapeutes. Les 6 modules proposés permettent d'acquérir les bases théoriques et pratiques nécessaires à la rééducation et aux traitements prophylactiques secondaires des personnes atteintes de maladies internes, et ce en mode stationnaire ou ambulatoire.

Délai d'inscription
31 octobre 2008

Informations et inscription
Office fédéral du sport OFSPO
Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM
Formation continue
2532 Macolin
Tél. 032 327 63 46
Courriel weiterbildung@baspo.admin.ch

www.ehsm.ch

Netzwerk Sportstudien Schweiz

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO