

**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:** 2

**Buchbesprechung:** Médiathèque du sport

**Autor:** Peter, Ariane

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

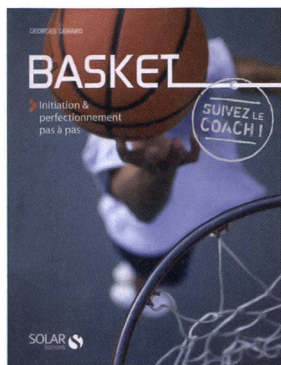
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.01.2025

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

Eclairage

Nouvelles acquisitions



## A prendre au rebond

Basketteur de formation, l'auteur fait le tour de ce sport d'équipe dominé par les Etats-Unis, mais dont la suprématie est aujourd'hui contestée par des équipes et des joueurs européens. Il entraîne actuellement deux formations seniors au sein du Club «La Tronche Meylan Basket» (Isère). Son ouvrage est divisé en deux parties, l'une théorique et l'autre pratique. Intitulée «Connaître, apprendre, comprendre», la première aborde tous les fondements du basket-

ball. Après quelques pages consacrées à l'équipement, les règles du jeu sont présentées dans le détail. Un accent particulier est mis sur les gestes de l'arbitre ainsi que sur la notion de faute: le principe du cylindre représentant l'espace dans lequel le joueur a le droit d'évoluer est explicité pour illustrer la limite à ne pas franchir.

L'auteur passe ensuite rapidement sur les risques de blessures pour entamer le grand chapitre des fondamentaux techniques: passes, dribbles, shoots, dunks, claquettes et fondamentaux poste par poste sont décrits en détail et accompagnés de photos en série. Sont ensuite exposées la défense (individuelle et en zones) ainsi que l'attaque (se démarquer, «pick and roll», «homme à homme»). Dans ce chapitre, l'auteur dissèque également sept systèmes de jeu: balle corner, balle raquette, balle post up, deux en bas, deux en haut, touches, flex. Les textes et croquis sont très clairs.

Le cahier pratique débute par une très courte section consacrée à l'échauffement, à l'étirement et au gainage. Le lecteur désireux d'en apprendre plus dans le domaine de la préparation physique spécifique au basket devra donc se rabattre sur d'autres livres (à disposition à la médiathèque de Macolin). Pour s'entraîner et progresser, l'auteur présente une trentaine d'exercices modifiables à loisir et répartis dans des catégories comme le shoot, la passe, le dribble ou le rebond, sans oublier les un contre un ou deux contre deux. Pour chacun, un croquis complète le texte explicatif.

Un petit bémol concernant le glossaire promis en quatrième de couverture: il est aux abonnés absents. De plus, la bibliographie est extrêmement maigre puisqu'elle ne comporte que trois titres de magazines et répertorie une poignée de sites internet.

Par contre, le compacité de ce livre résolument orienté vers la pratique en fait un bon compagnon pour toute personne désireuse de découvrir ou de perfectionner sa pratique du basketball.

Gérard, G. (2010): *Basket: initiation et perfectionnement pas à pas*. Paris, Solar, 157 pages. ISBN: 978-2-263-03884-6

Ariane Peter

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

### Alimentation

Bacquaert, P.; Maton, F. (2009): *La nutrition du sportif: du loisir à la compétition: santé, bien-être et performance*. Magny-les-Hameaux, Chiron, 413 pages.

### Arts martiaux

Lawler, J.; Dupuy, N.; Le Camp, E. (2010): *Les arts martiaux pour les nuls*. Paris, First Ed., 389 pages.

### Athlétisme

Association des entraîneurs français d'athlétisme (2009): *Entraîneur en athlétisme*. Paris, Fédération française d'athlétisme, 1 classeur + 1 DVD-ROM.

### Basketball

Fédération française de basket-ball (2009): *Cahier technique des 13-15 ans*. Paris, FFBB, 152 pages.

### Course à pied

Delore, M. (2009): *Courir le marathon: 42 questions pour s'initier et se perfectionner: comment vous préparer, vos programmes d'entraînement, conseils techniques et pratiques*. Paris, Amphora, 127 pages.

### Cyclisme

Judas, G. (2009): *Guide pratique du cycliste: entraînement, diététique, matériel*. Paris, Grimal, 188 pages.

### Economie

Chantelat, P. (2010): *Sport: économie & management*. Paris, Economica, 256 pages.

### Education physique

Gagnaire, P. (éd.) (2007): *Le plaisir des élèves en éducation physique et sportive: futilité ou nécessité?* Le Plessis-Robinson, AEEPS, 227 pages.

### Education posturale

Carrio, C. (2008): *Un corps sans douleur*. Vergèze, Thierry Souccar éd., 217 pages.

### Entraînement

Carré, F.; Laporte, T. (2009): *Le guide du cardiofréquencemètre: de la théorie à la pratique*. Paris, Ed. Frison-Roche, 131 pages.

### Médecine

Thibault, G. (éd.) (2009): *Les bienfaits de l'activité physique: physiologie de l'exercice, entraînement, musculation, enceinte et en forme, bouger à tous les âges*. Magny-les-Hameaux, Ed. Chiron, 179 pages.

### Pilates

Isacowitz, R. (2008): *Le Pilates: la véritable encyclopédie de la méthode Pilates: 210 exercices pour améliorer sa posture, développer son tonus, déployer sa force, gagner en souplesse*. Paris, De Vecchi, 344 pages.

### Randonnée en montagne

Tornay, V. (2009): *Via alpina: 2500 kilomètres d'une mer à l'autre*. Bussigny, Rossolis, 191 pages.

### Snowboard

Primus, R. (éd.) (2009): *Snowboard: connaissance, communication, didactique: manuel de l'Association suisse pour l'enseignement du snowboard*. Lenzerheide, SSBS, 398 pages.

### Tennis

Chiambretto, L. (2009): *Ace tennis attitude®: pour un jeu +précis, +rapide, +efficace*. Alfortville, Shaman prod., DVD (70 min.).

Crognier, L. (dir.) (2009): *Le tennis dans la société de demain: regards croisés*. Montpellier, Ed. AFRAPS, 482 pages.

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

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

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

# Offre spéciale

## «Lunettes de sport Indoor Protect»

### Indoor Protect

Ecart entre les branches 140 mm

**CHF 59.-**

au lieu de CHF 64.-

### Indoor Protect Kids

Ecart entre les branches 127 mm

**CHF 48.-**

au lieu CHF 59.-

### Set comprenant:

- Indoor Protect ou Indoor Protect Kids
- Soft nose pad colore
- Soft nose pad neutre
- Ruban néoprène avec fermeture velcro
- Pochette en microfibre



### 5 coloris et 2 dimensions

(écart entre les branches 127 ou 140 mm)

**Offre valable jusqu'au 30.04.2010**

Prix en CHF, TVA incluse, plus frais d'envoi

**Rabais de quantité: dès 10 pcs: 5 %  
dès 25 pcs: 10 %  
dès 50 pcs: 15 %**

# suvaliv

Vos loisirs en sécurité

### Pour commander:

Suva  
Produits de sécurité, CP, 6002 Lucerne  
Fax 041 419 58 80, tél. 041 419 52 27  
sicherheitsprodukte@suva.ch

### Nous souhaitons commander

Veuillez écrire en caractères d'imprimerie.

#### Indoor Protect

Nombre

<input type="text"/>	argent/vert
<input type="text"/>	argent/bleu
<input type="text"/>	argent/noir
<input type="text"/>	argent/rouge
<input type="text"/>	argent/orange

#### Indoor Protect Kids

Nombre

<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>
<input type="text"/>

### Adresse de livraison et de facturation

Club, association, école

Nom, prénom

Rue, n°

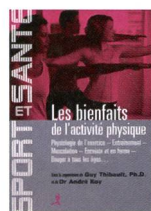
NPA, lieu

Date

Signature

## Les bienfaits de l'activité physique

Qui n'a jamais dit: «Je ne suis pas en forme, il faudrait que je (re) fasse du sport», «Je voudrais mincir, je proposerais bien aux enfants d'aller à la piscine avec eux...». Faire de l'exercice, reprendre une activité physique restent souvent un grand fantasme... Ces bonnes résolutions sont remises au lendemain, sous prétexte que le temps manque, que les horaires des clubs de sport ne sont pas compatibles, que les journées sont longues! Cet ouvrage aidera le lecteur à choisir l'activité physique en utilisant toutes les astuces qui peuvent être mises en œuvre dans le quotidien, car l'activité physique, c'est aussi monter et descendre les escaliers, faire ses courses, marcher, jardiner... Ces quelques activités sont les garantes d'une bonne forme, et permettront d'éviter, ou retarderont,

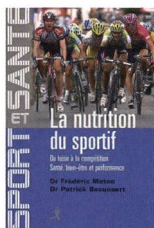


quelques-uns des maux du siècle comme l'embonpoint, l'obésité, les problèmes cardiaques, respiratoires, locomoteurs.

Thibault, G. (éd.) (2009): **Les bienfaits de l'activité physique: physiologie de l'exercice, entraînement, musculature, enceinte et en forme, bouger à tous les âges.** Magny-les-Hameaux, Ed. Chiron, 179 pages.

## La nutrition du sportif

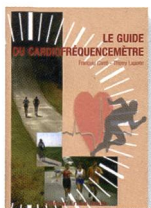
Que l'on soit sportif d'élite ou que l'on pratique une activité physique comme loisir, les besoins nutritionnels peuvent varier en fonction de nombreux facteurs (sports d'endurance, de vitesse, de force, de combat, collectifs...), en fonction du sexe, de l'âge, des temps d'entraînement, de l'intensité, de la qualité du sommeil avant compétition... Bref, un livre adapté à un public pour qui le rapport sport/nutrition revêt une importance capitale! Véritable bible de la nutrition du sportif, cet ouvrage s'intéresse aux aspects généraux de l'équilibre alimentaire au quotidien (qu'est-ce qu'un repas équilibré, que contiennent les aliments?), à la manière de préparer et optimiser ses performances, à l'importance d'une hydratation adaptée, à la gestion de son poids, à une nutrition adaptée aux activités physiques et sports choisis.



Bacquaert, P.; Maton, F. (2009): **La nutrition du sportif: du loisir à la compétition: santé, bien-être et performance.** Magny-les-Hameaux, Chiron, 413 pages.

## Le guide du cardiofréquencemètre

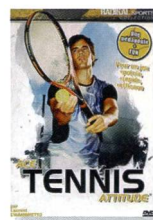
La pratique efficace et sécurisée de l'activité physique et sportive doit être encouragée et le cardiofréquencemètre en est le faire-valoir. Si la fréquence cardiaque, compte-tours de l'organisme, est le témoin des adaptations cardiovasculaires, elle peut à l'effort réserver quelques surprises. Cet ouvrage se propose de guider le lecteur, sportif confirmé (à l'entraînement ou en compétition) ou pratiquant une activité physique programmée (patient en cours de réadaptation) pour qu'il utilise son cardiofréquencemètre de manière optimale.



Carré, F.; Laporte, T. (2009): **Le guide du cardiofréquencemètre: de la théorie à la pratique.** Paris, Ed. Frison-Roche, 131 pages.

## Ace tennis attitude

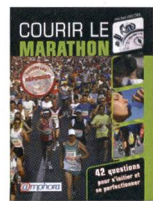
Un DVD incontournable pour améliorer son tennis. Parfois les entraînements de tennis, à deux ou plus, ont tendance à se ressembler. Pour donner plus de couleurs à son jeu, pour rendre les entraînements plus agréables, «Ace tennis attitude» propose des exercices originaux, amusants et efficaces. C'est un outil pédagogique moderne, innovant et fun! Pour augmenter le plaisir à l'entraînement et redynamiser votre progression, il s'adapte à chaque niveau de jeu avec une formule variée et vivante, déclinée en trois niveaux. Joueur occasionnel, confirmé ou avancé, ce DVD contient les exercices pour perfectionner les coups correspondant aux objectifs et aux envies.



Chiambretto, L. (2009): **Ace tennis attitude®: pour un jeu +précis, +rapide, +efficace.** Alfortville, Shaman prod., DVD (70 min.).

## Courir le marathon

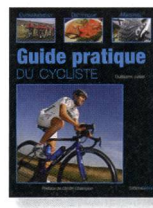
Toute personne qui pratique régulièrement la course à pied a un objectif avoué: courir le marathon. En raison de sa distance importante, cette course mythique et si spécifique demande un entraînement particulier et une préparation adaptée: pas de place pour l'approximation! 42 questions pour 42 kilomètres: Michel Delore, grâce à sa très grande expérience des épreuves longues distances, répond à toutes les questions qui peuvent être posées au sujet de cette course si particulière; au gré de ce manuel, en parcourant les différents chapitres, le lecteur découvrira comment optimiser sa préparation, quel est l'entraînement le plus efficace en fonction de son niveau, comment gérer au mieux sa course, quelles sont les précautions à prendre pour éviter toute mauvaise surprise, quand s'alimenter et s'hydrater...



Delore, M. (2009): **Courir le marathon: 42 questions pour s'initier et se perfectionner: comment vous préparer, vos programmes d'entraînement, conseils techniques et pratiques.** Paris, Amphora, 127 pages.

## Guide pratique du cycliste

Le «Guide pratique du cycliste» est une véritable bible pour tous ceux qui veulent progresser à vélo. Très visuel, comptant de nombreuses photos et tableaux, ce livre s'adresse à toutes les familles du vélo, plus spécialement aux cycloportifs et cyclotouristes. Qu'il soit débutant ou coureur confirmé, le lecteur y trouvera tous les conseils et les exercices pour s'améliorer et prendre du plaisir. Choix et entretien du matériel, entraînement, diététique, pratique: grâce aux conseils avisés de Guillaume Judas, le vélo n'aura plus de secrets.



Judas, G. (2009): **Guide pratique du cycliste: entraînement, diététique, matériel.** Paris, Grimal, 188 pages.