

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Parutions nouvelles

**Autor:** Nyffenegger, Eveline / Mamie, Isabelle

### **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:** 30.01.2025

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

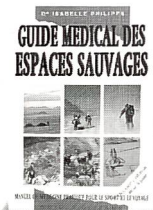
## Lu pour vous

Eveline Nyffenegger et Isabelle Mamie

### Dans la nature en toute sécurité

Lorsque les voyages ou le sport mènent dans des endroits où les secours peuvent être lents, difficiles, voire impossibles, quelles seraient les mesures à prendre pour éviter les maladies et les accidents, pour les soigner ou pour limiter les dégâts? C'est à ces questions que la Doctoresse Isabelle Philippe, forte de son expérience de trekking dans les Alpes et l'Himalaya, tente de répondre. Ce petit guide, clair et précis, est organisé en sept grands chapitres:

- La préparation (quelle pharmacie emporter, quels sont les vaccins recommandés);
- Les grands symptômes, la fièvre et les graves maladies induites (malaria, hépatite, fièvre typhoïde...);
- Les accidents et les traumatismes, les premiers secours, les états de choc, les plaies et les entorses;



- Les pathologies liées à l'environnement (altitude, climat);
- Les problèmes du tube digestif, les fameuses diarrhées, leur prévention;
- Les autres pathologies, telles que rhumes et toux, les problèmes cardiaques, les MST, etc.;
- Les problèmes spécifiques aux femmes, aux enfants, aux diabétiques...

De plus, on y trouve une liste de médicaments avec leur description, leur application et une équivalence selon les pays ainsi que des adresses utiles et une bibliographie commentée. Bref, un guide à emporter dans votre sac lors de votre prochain voyage!

*Isabelle, Philippe:* Guide médical des espaces sauvages. Manuel de médecine pratique pour le sport et le voyage. 2<sup>e</sup> éd. mise à jour. Genève: Editions Olizane 2001 (325 p.) 06.2587

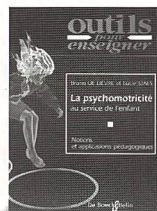
### Notions et applications pédagogiques

Enfant..., toi qui aimes courir, bouger, crier, rire, chanter, danser, mimer, inventer... en un mot : vivre...

Enfant, c'est pour toi que ce livre a été écrit, pour que tu puisses être heureux: heureux dans ton corps, disposant de l'espace, vivant dans «ton» temps. Heureux de vivre dans ce monde qui peut être source d'émerveillement. Heureux d'être avec les autres: de te dire, de les écouter, de communiquer... Bien sûr, ce livre tu ne le liras pas, mais ceux qui sont chargés de t'aider à te développer, à t'épanouir, pourront s'en servir comme outil dans leur tâche d'éducation.

Les domaines de la neuromotricité, de la psychologie, des apprentissages scolaires et certains problèmes moteurs, scolaires ou comportementaux sont abordés dans cet ouvrage qui se veut accessible à toutes les personnes qui s'occupent d'enfants afin de les aider à comprendre des notions parfois complexes. De nombreux exercices stimuleront l'imagination de chacun et permettront de créer des cours mieux adaptés à chaque groupe, à chaque enfant.

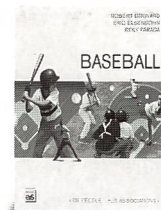
*Bruno, De Lièvre; Lucie, Staes:* La psychomotricité au service de l'enfant. Notions et applications pédagogiques. 3<sup>e</sup> éd. Bruxelles: De Boeck & Larcier S.A. 2000 (328 p.) 03.2889



### Un sport collectif en complémentarité

Les ouvrages des Editions EPS, Paris, sont un gage de qualité, chacun le sait. Avec Baseball, les auteurs ont voulu amener le lecteur à considérer ce sport comme une activité à part entière – et non fragmentée comme c'est souvent le cas –, une pratique physique éducative susceptible de trouver place au sein d'un projet pédagogique. C'est une programmation de cycle complet de 10 à 12 séances d'une heure minimum durant l'année scolaire auquel cet ouvrage donne accès. De nombreux dessins aident à la compréhension du texte. Il lève par ailleurs les points obscurs, les doutes, les fausses croyances, notamment en matière de règlement de jeu ou de matériel. Les auteurs espèrent que ce qu'ils ont fixé dans ces pages ne reste pas figé: ne pas hésiter à modifier une distance de jeu, rajouter un plot, autoriser un nouveau lancer, offrir la chance d'un élan supplémentaire au batteur, augmenter la surface de la zone de frappe, redéfinir un comportement recherché pour aboutir à un objectif fixé, atteindre un taux de réussite désiré, etc.

*Robert, Brunard; Eric, Elsensohn; Roly, Parada:* Baseball. Paris: Editions Revue EPS 2001 (125 p.). Collection «de l'école... aux associations». 71.2752

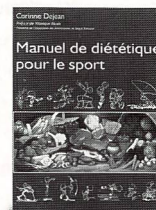


### A chaque sport sa diététique

Cet ouvrage pratique, clair et complet se déroule en trois parties principales: les différentes familles d'aliments pour connaître les grandes lignes de l'équilibre alimentaire; la description, l'explication et les moyens diététiques pour lutter contre l'hypoglycémie, la déshydratation et l'acidité musculaire; les conseils diététiques de l'effort adaptés à chaque sport assortis d'un chapitre réservé aux sportifs diabétiques. Foin de recettes alambiquées: ce livre apporte au sportif un maximum de moyens qui lui permettent de donner une ré-

ponse positive à ses besoins énergétiques, sans avoir recours aux produits dopants. Utile aussi bien au sportif amateur qu'au compétiteur, à l'entraîneur qu'au professionnel de la santé.

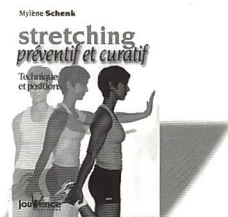
*Corinne, Dejean:* Manuel de diététique pour le sport. Méolans-Revel: Editions Déslris 2001 (159 p.) 06.2595



### Une aide pour mieux vivre!

**M**ylène Schenk, maître d'éducation physique, physiothérapeute, responsable de la formation continue aux Universités de Genève et Lausanne et ex-sportive de haut niveau propose dans son ouvrage une série d'exercices pour mieux vivre son corps, améliorer ses performances ou ressentir plus de bien-être et d'aisance naturelle. Guérir et prévenir des douleurs, surmonter les raideurs de l'âge, s'assouplir et renforcer son endurance, améliorer constamment le tonus de son corps, tels sont les apports du stretching préventif et curatif. Les positions de base sont décrites et illustrées avec précision. Dans chaque cas, de nombreuses photos nous montrent la posture exacte et surtout les erreurs à ne pas commettre. Ces exercices ne demandent aucun matériel et peuvent se pratiquer partout et en tout temps, debout ou assis.

*Mylène, Schenk: Stretching préventif et curatif. Technique et positions. Genève: Editions Jouvence S.A. 2002, (140 p.) Fr. 29.-. 72.1507*



## Clap

### Forme et bien-être

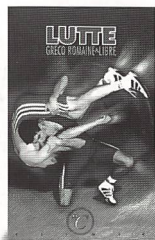
**C**ette vidéo met l'accent sur la nécessité de prendre du temps pour la relaxation et la revitalisation. Elle prodigue de nombreux conseils sur les effets d'ambiance et leur influence sur les différents sens. Elle survole le domaine du choix et de l'utilisation des huiles essentielles. Elle propose différentes techniques de massages (auto-massage, massage avec un partenaire, réflexologie) et quelques exercices de stretching. Elle rappelle quelques règles essentielles de diététique. L'image est une aide précieuse pour la reproduction précise des gestes. Quant à la musique, elle ne casse rien..., mais c'est subjectif.

*Anti stress. Gymnastique et relaxation. St-Ouen/Nyon: GCB média. Distribution pour la Suisse: Boutique TSR 2001, 47'30". Fr. 29.-. VHS, couleur. OFSPO, ESSM V 06.16.*

### Les rois de l'arène

**C**ette vidéo produite par l'INSEP présente une séance d'entraînement avec les lutteurs du Pôle France de l'INSEP, dont Ghani Yalouz. Conduit par Jean-Marc Gourdin pour la lutte libre et Gilles Jalabert en gréco romaine, cet entraînement s'articule autour d'un échauffement général, de répétitions techniques à grande vitesse (placement, exécution, répétition), de luttes à thème debout et au sol, du travail avec mannequin et de tests d'évaluation. Elle a été réalisée à l'intention des formateurs et éducateurs.

*Bruno, Loubière; Serge, Guémard: La lutte Gréco romaine et libre. Paris: INSEP 2001, 46', VHS, couleur. ESSM V 76.126.*



### Boxe

*Lhote, Olivier: La boxe éducative. Compétition, pratique, technique, règles. Milan, 2001 ESSM 76.722*

### Course d'orientation

*Fogarolo, Denis; Stryjak, Gilles: Course d'orientation au collège et au lycée. Revue EPS, 2001 ESSM 74.755-19/Q*

### Escalade

*Creasey, Malcolm: Le grand livre de l'escalade. Minerva, 2001 ESSM 74.1057/Q*

### Football

*Cascua, Stéphane: Les blessures du footballeur. Comprendre, prévenir, guérir et reprendre plus vite. Amphora, 2001 ESSM 06.2594*

### Frisbee

*Fédération flying disc France: Un disque, un sport, une passion, l'esprit du jeu et le fair-play. FFDF, 2001 ESSM 71.2610-7/Q*

*Montagne, Yves Félix: Ultimate. Revue EPS, 2001 ESSM 71.2753*

### Handball

*Ministère de l'éducation nationale, de la recherche et de la technologie; Fédération française de handball: Handball à l'école. Revue EPS, 2001 ESSM 71.2754*

### Médecine

*Dupuis, Jean-Marc; Daudet, Gilles: Médecine du sport de l'enfant et de l'adolescent. Ellipses, 2001 ESSM 06.2600*

### Neurophysiologie

*Collet, Christian: Mouvements et cerveau. Neurophysiologie des activités physiques et sportives. De Boeck Université, 2002 ESSM 70.3347*

### Psychologie

*Famose, Jean-Pierre: La motivation en éducation physique et en sport. Armand Colin, 2001 ESSM 01.1192*

*Piedfort-Marin, Olivier; Mastronardi-Johner, Gerda: Entraînement mental des jeunes sportifs. 30 exercices pratiques à l'usage des entraîneurs, éducateurs et parents pour les enfants d'environ 6 à 12 ans. Amphora, 2001 ESSM 01.1186*

Les **livres** présentés ici peuvent être achetés dans toutes les librairies ou empruntés gratuitement pendant un mois à la médiathèque de l'OFSPO, en indiquant le numéro en gras. Tél. 032/327 63 08; fax 032/327 64 08; biblio@baspo.admin.ch

Les **cassettes vidéo** peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'OFSPO. Tél. 032/327 63 62 (le matin seulement); video@baspo.admin.ch