

**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:** 4

**Buchbesprechung:** Médiathèque du sport

**Autor:** Peter, Ariane

### **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:** 17.07.2025

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

## Les activités physiques et les expériences corporelles

Un premier poste? Un niveau de classe différent pour la première fois? Les programmes officiels dans une main et ses connaissances théoriques dans l'autre, par quelle alchimie cet enseignant pourra-t-il mettre en œuvre sereinement une organisation performante de son année scolaire? Véritable accompagnement pédagogique, cet ouvrage, grâce à sa structure interactive et dynamique rattachant sans cesse les exigences de la pratique à celles de la théorie, est un décodage raisonné de trois grands défis. Organiser: des conseils et des explications pour répondre à toutes les questions que l'on peut se poser pour concevoir sa pédagogie au quotidien. Enseigner: un traitement systématique de tous les grands domaines d'activité pour comprendre les programmes, organiser les progressions, concevoir les séquences et préparer les activités. Réaliser: des projets pour mettre en œuvre une réelle organisation transversale de la programmation des apprentissages et réaliser les compétences exigées en fin de cycle.



Mettoudi, C. (2010): *Les activités physiques et les expériences corporelles: comment enseigner en maternelle: un véritable accompagnement pédagogique*. Paris, Hachette éducation, 158 pages.

## Aquacardioscult

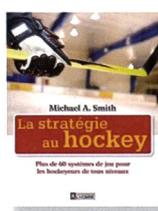
C'est une méthode totalement nouvelle d'aquagym qui a été mise au point par Barbara Hélia. Aquacardioscult, c'est: l'assurance d'une mise en forme physique et mentale, grâce à un entraînement ludique, en musique avec des palmes, alliant un travail en endurance et un renforcement musculaire équilibré sur l'ensemble du corps. Toutes les réponses efficaces à la quête d'une bonne condition physique et à notre désir d'esthétique. La transmission d'une pédagogie qui dépasse largement le cadre traditionnel: quand l'auteur coache, elle transmet plus qu'une technique, elle porte les personnes vers le meilleur d'eux-mêmes. Cet ouvrage, c'est aussi 150 exercices pratiques (variantes incluses), illustrés par des photos pour se muscler, garder la ligne, être toujours en forme!



Hélie, B. (2010): *Aquacardioscult: une méthode de gym adaptée à vos besoins: s'entraîner, s'affiner, galber vos seins et vos fessiers*. Magny-les-Hameaux, Chiron, 318 pages.

## La stratégie au hockey

Ce guide pratique récapitule tout ce qu'un coach doit savoir pour bâtir son club, consolider l'esprit d'équipe et développer les talents individuels de ses joueurs. Il comprend des techniques d'enseignement, la présentation de différents systèmes défensifs et offensifs, et de nombreuses mises en situation. Plus de 500 diagrammes étape par étape. Plusieurs jeux et exercices de renforcement d'aptitudes. Plus de 60 systèmes de jeu pour les hockeyeurs de tous niveaux. Grâce à ce livre, tout coach pourra amener son équipe à jouer comme un club de pros!



Smith, M.A. (2009): *La stratégie au hockey: plus de 60 systèmes de jeu pour les hockeyeurs de tous niveaux*. Montréal, Ed. de l'Homme, 224 pages.

## L'esprit olympique à l'école

Traitez l'Idéal olympique de manière approfondie durant vos cours! Il est possible de vivre des valeurs telles que la performance, le respect et l'amitié grâce à de nombreux exercices. «L'Esprit olympique à l'école» vous donne des suggestions interdisciplinaires pour le niveau intermédiaire (4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> années). Ce manuel vous permettra d'enrichir intellectuellement et physiquement la vie quotidienne de votre classe. Un DVD y est par ailleurs joint. Dans un film en cinq parties, une classe montre comment il est possible d'améliorer les capacités de coordination, de condition physique et de coopération ainsi que les capacités cognitives et compétitives grâce à une sélection d'exercices physiques. Ces exercices peuvent être effectués dans la salle de sport, mais également ailleurs dans l'établissement scolaire, voire dans la salle de classe.



Swiss Olympic (éd.) (2010): *L'esprit olympique à l'école: idées de cours pour l'application des valeurs olympiques dans les classes de 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> années*. Zoug, Klett und Balmer, 72 pages.

## Polyhandicap, handicap sévère

Cet ouvrage propose des programmes d'activités physiques réalistes et fonctionnels aux personnes en situation de handicap sévère, prenant souvent le contre-pied des pré-supposés qui laissent encore croire qu'elles sont incapables de s'y investir et d'y prendre beaucoup de plaisir. Il est difficile de déterminer avec précision la part des limitations motrices directement liées à la déficience et celle des interactions avec l'entourage. La personne polyhandicapée est souvent conditionnée de telle sorte qu'elle se laisse faire et n'agit plus intentionnellement. La réunion des conditions favorables pour sa participation à une activité est donc un véritable défi collectif. C'est ce défi qu'il faut maintenant relever. Ce livre pratique et réaliste essaie de couvrir le champ le plus large possible et de répondre aux différents questionnements. De nombreuses situations sont prises en compte et explicitées dans les différents domaines concernant les personnes polyhandicapées ou en situation de handicap sévère.



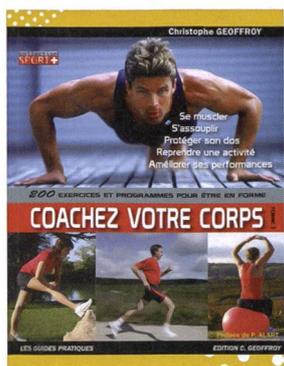
Brunet, F. (coord.) (2010): *Polyhandicap, handicap sévère: activités motrices et sensorielles: communiquer, éveiller, stimuler, agir*. Joinville-le-Pont, Ed. Actio, 356 pages.

## Football – le mental en action

Contrairement à l'entraînement technique ou physique, la préparation mentale du joueur n'est pas encore suffisamment considérée en football. Jean-Paul Ancian propose donc un manuel totalement inédit et novateur qui répond concrètement aux différentes questions que peuvent se poser les entraîneurs et éducateurs sur ce domaine. A travers l'explication de principes fondamentaux et de situations concrètes à mettre en place sur le terrain, vous pourrez optimiser l'efficacité de vos séances et le potentiel de vos joueurs, aussi bien à l'entraînement que lors des matches. Vous découvrirez pour cela, par des explications simples et des exemples pratiques, la meilleure approche mentale à adopter lors de la préparation de vos séances et des discussions que vous avez avec vos joueurs, notamment dans l'approche de la compétition. Notre objectif: vous apprendre à accueillir et fédérer, à présenter et communiquer, à manager, à rester concentré pour améliorer les apprentissages, à vous évaluer pour progresser.



Ancian, J.-P. (2010): *Football – le mental en action: optimisez le rendement de vos joueurs et l'efficacité de vos séances: principes fondamentaux, situations pratiques*. Paris, Amphora, 175 pages.



## A l'écoute de son corps

L'objectif de Christophe Geoffroy, tel que rapporté dans l'introduction de son ouvrage, semble banal: «rendre le lecteur plus autonome dans la pratique du sport». A regarder les exemples de près, on constate toutefois que tout n'est pas si simple: ne plus avoir mal au dos, se sentir bien au quotidien, améliorer ses performances, etc. Bien des personnes en rêvent! Kinésithérapeute du sport, rattaché à la Fédération française de football depuis de nombreuses

années, l'auteur a déjà publié plusieurs ouvrages. Son dernier-né apporte à chacun un éventail de réponses sur les bases de l'entraînement et les exercices à choisir, quel que soit le niveau du lecteur.

Le débutant y trouvera les connaissances nécessaires pour bien commencer: du bilan de départ aux bons gestes de la vie quotidienne, en passant par les dangers des mauvaises pratiques abdominales ou l'importance de la respiration. Le sportif désireux d'améliorer ses performances se plongera, lui, dans la partie abondant plus en détail la théorie ainsi que les différents types d'entraînement, leur intensité, les tables s'y rapportant et les tests à effectuer.

Les exercices de musculation et d'assouplissement proposés sont décrits dans un ordre de difficulté croissant de 1 à 3; rapidement identifiables grâce à des couleurs. Ils sont complétés par de judicieuses remarques et des schémas clairs indiquant quelle chaîne musculaire est sollicitée. Repris en fin d'ouvrage, ils font partie des séances prédéfinies proposées par l'auteur et correspondant aux questions les plus fréquemment posées; telles que «renforcer son dos», «affiner son corps» ou «exercices pour seniors». Enfin, après quelques éléments d'anatomie et une introduction sur les buts recherchés par l'entraînement en salle de fitness, Christophe Geoffroy décrit également la réalisation correcte des exercices sur les machines ainsi que les erreurs à éviter.

Complété par des informations sur l'alimentation, l'hydratation, l'équipement et la récupération, ce livre offre un panorama complet à toute personne désireuse de prendre sa santé en main et ce, quel que soit son niveau. Il aborde cette thématique avec ce message, délivré en filigrane tout au long des quelque 350 pages de l'ouvrage: «Soyez à l'écoute de votre corps, ressentez-le, apprenez à connaître vos limites».

Geoffroy, C. (2010): *Coachez votre corps: 200 exercices et programmes pour être en forme: se muscler, s'assouplir, protéger son dos, reprendre une activité, améliorer ses performances*. Cumières: C. Geoffroy, 356 pages. ISBN: 978-2-9513971-8-7 (Tome 1)

Ariane Peter

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

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

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

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

### Athlétisme

Smail, A. (2009): *Manuel d'entraînement de l'athlète confirmé*. Dakar, CONFEJES, 70 pages.

### Basketball

Fédération française de basket-ball (2008): *Cahier technique des 15-18 ans*. Paris, FFBB, 300 pages.

### Cardio-training

Cascua, S.; Dalouche, A. (2010): *Programmes de cardio-training*. Paris, Amphora, 303 pages.

### Course à pied

Etienne, R. (2009): *Le pays des coureurs: dans la foulée des Kenyans*. Chêne-Bourg, Georg, 181 pages.

### Education olympique

Swiss Olympic (éd.) (2010): *L'esprit olympique à l'école: idées de cours pour l'application des valeurs olympiques dans les classes de 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> années*. Zoug, Klett und Balmer, 72 pages.

### Education physique

Carlier, G. (éd.) (2007): *Plaisir, compétence et réflexivité: la formation continue en éducation physique*. Louvain-la-Neuve, Presses universitaires de Louvain, 212 pages.

Mettoudi, C. (2010): *Les activités physiques et les expériences corporelles: comment enseigner en maternelle: un véritable accompagnement pédagogique*. Paris, Hachette éducation, 158 pages.

### Education physique spécialisée

Brunet, F. (coord.) (2010): *Polyhandicap, handicap sévère: activités motrices et sensorielles: communiquer, éveiller, stimuler, agir*. Joinville-le-Pont, Ed. Actio, 356 pages.

### Football

Ancian, J.-P. (2010): *Football – le mental en action: optimisez le rendement de vos joueurs et l'efficacité de vos séances: principes fondamentaux, situations pratiques*. Paris, Amphora, 175 pages.

### Gymnastique aquatique

Hélia, B. (2010): *Aquacardiosculpt: une méthode de gym aquatique adaptée à vos besoins: s'entraîner, s'affiner, galber vos seins et vos fessiers*. Magny-les-Hameaux, Chiron, 318 pages.

### Gymnastique artistique

Fleury, C.; Gilomen, P. (2010): *Barres asymétriques*. Genève, Département de l'instruction publique, Service Ecoles-Médias, DVD (12 min.).

Fleury, C.; Gilomen, P. (2010): *Barres parallèles*. Genève, Département de l'instruction publique, Service Ecoles-Médias, DVD (13 min.).

### Handisport

Pailler, D. [et al.] (2010): *Le sport autrement: handisport: du loisir à la compétition*. Magny-les-Hameaux, Chiron, 282 pages.

### Hockey sur glace

Smith, M.A. (2009): *La stratégie au hockey: plus de 60 systèmes de jeu pour les hockeyeurs de tous niveaux*. Montréal, Ed. de l'Homme, 224 pages.

### Judo

Paillard, T. (dir.) (2010): *Optimisation de la performance sportive en judo*. Bruxelles, De Boeck, 370 pages.

### Sport pour personnes âgées

Ferréol, G. (coord.) (2010): *Activités physiques et sportives et vieillissement: enjeux sanitaires et sociaux*. Fernelmont, Ed. modulaires européennes, 182 pages.

Une toute nouvelle perception du sport.



Adjust your comfort zone.\*

ODLO « evolution » light – les sous-vêtements de sport destinés aux sportives qui n'acceptent pas le compromis. Les matières high-tech et la coupe « free move » veillent au confort absolu et au transfert optimal de l'humidité lors d'activités physiques intenses. Les éléments design et les zones moulantes mettent les formes athlétiques en valeur – pour une sensation de bien-être absolu. ODLO « evolution » light : la fonctionnalité – la féminité, sans compromis. [www.odlo.com/evolution](http://www.odlo.com/evolution)

Vêtements de sport fonctionnels pour un excellent climat corporel.



tomcat.ch  
**Mit hartem  
Training.**



**Mit hartem  
Training  
und SpiroTiger®.**



Der SpiroTiger® s1GO gehört zu einem kompletten Trainingsplan einfach dazu. Seit ich damit trainiere, kann ich unter Belastung leichter atmen und erhole mich auch rascher dank beschleunigtem Laktatabbau. **Nino Schurter, Mountainbike-Weltmeister 2009 und Olympiamedaillen-Gewinner 2008.** Weitere Infos unter [www.spirotiger.com](http://www.spirotiger.com) – für längeren Atem beim Sport.



**SPIRO TIGER®**  
ATMUNGSTRAINING FÜR SIEGERTYPEN