

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Buchbesprechung: Parutions nouvelles

Autor: Bao, Miguel / Vanay, Joanna / Vindret, Nicole

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: 31.03.2025

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

Miguel Bao (MB), Joanna Vanay (JV), Nicole Vindret (NV)

Papilles gustatives en fête



A l'heure où les potions magiques pour améliorer les résultats sportifs se multiplient, voilà un ouvrage qui ramène au premier plan les bienfaits de la nature... Mais pommes, carottes et yaourt peuvent-ils réellement concurrencer les derniers fruits de la recherche en compléments alimentaires? Penny Hunking et Fiona Hunter, auteures de cet ouvrage, toutes deux expérimentées dans le domaine de la nutrition et du sport, apportent leurs réponses. Avant une séance, pourquoi ne pas essayer un jus de betterave, pomme et carotte? Durant l'effort, par contre, une préparation de melon et raisin, très désaltérante, fait office de boisson isotonique. Et pour la récupération, un coulis de banane au beurre de cacahuètes semble tout indiqué.

Se basant sur les propriétés de chaque aliment, ainsi que sur les besoins alimentaires inhérents au type de sport pratiqué, les auteures nous livrent un ouvrage riche sur de nombreux points: en goûts et en couleurs, de quoi titiller les papilles gustatives, que l'on soit sportif ou non, en conseils sur l'alimentation des sportifs en tout genre, etc. Le tout sous une forme attractive: un tableau récapitule le type d'activité sportive, le moment (avant, pendant, après l'effort), et offre les boissons les mieux adaptées. Au lecteur ensuite de choisir selon ses goûts et ses besoins. 50 recettes de jus, coulis et milk-shakes qui désaltèrent, réhydratent l'organisme et restaurent l'énergie se trouvent ainsi répertoriées soigneusement, comprenant les apports nutritionnels détaillés afin de veiller au mieux à l'équilibre alimentaire. De quoi allier l'utile à l'agréable! (JV)

Hunking, Penny; Hunter, Fiona: **Vive la forme.** Paris, Ed. Octopus-

Le casse-tête des organisateurs



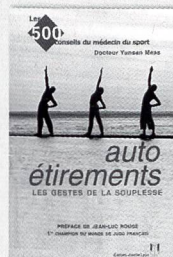
Toute activité physique peut donner lieu à un accident corporel tant redouté par le sportif, qu'il soit professionnel ou amateur. La blessure est malheureusement un événement prévisible qui nécessite de prendre à l'avance des mesures appropriées. La mise sur pied d'une compétition sportive entraîne par conséquent une analyse préparatoire et un travail rigoureux de la part de l'organisateur. Ceci en termes de soins. Comme le stipule la loi, le responsable de la manifestation doit prendre toutes les mesures pour éviter l'accident et mettre en œuvre, le cas échéant, tous les moyens nécessaires pour en réduire les conséquences. Il lui faut alors prévoir un système de secours, de soins et d'évacuation.

Comment procéder? Ce guide, sans se vouloir exhaustif, donne de nombreux éléments de réflexion et de réponse. Il permet de situer les responsabilités et obligations de l'organisateur en terme de couverture médicale des compétitions sportives. Dans cette perspective, l'ouvrage s'est attaché à dégager les principaux points qui doivent être étudiés à l'avance, afin de pouvoir agir de manière rapide et efficace en cas d'accident.

Mandatés par l'Union Nationale des Médecins Fédéraux en France, près de quinze spécialistes ont réalisé ce livre dans le but de prodiguer des conseils à l'intention des cadres sportifs, médicaux et techniques. (MB)

Sous la direction du Docteur Guy Azémar: **La couverture médicale des compétitions sportives.** Guide de l'organisateur. Paris, Collection Sport et Médecine, 2003, 124 pages.

Réflexions sur la douleur



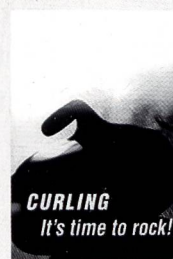
«Le corps est un outil au service de l'esprit. Cet esprit doit être entretenu comme le sabre d'un samouraï.» Apprendre à connaître son corps, à l'écouter, à lui donner ce dont il a besoin est fondamental, voici les enseignements majeurs de la civilisation japonaise pour l'univers du sport. En effet, aiguïser son corps, le rendre souple, efficace et le mettre au service d'un esprit équilibré est le but avoué de Jigoro Kano, créateur du Judo à la fin du XIX^{ème} siècle.

Le docteur Yunsan Meas, auteur de cet ouvrage, médecin du sport et judoka, s'inspire donc de cette réflexion pour apprendre aux sportifs à acquérir équilibre et souplesse grâce à des autoétirements afin de préserver son corps de la douleur. Cette douleur inhérente à la pratique du sport pour la plupart d'entre nous, sportifs du dimanche ou sportif d'élite, n'est pas, selon le docteur Meas, une fatalité. Elle peut être évitée par le biais de techniques, mais surtout par un mode de réflexion basé sur la prise de conscience de son corps et son respect.

Dans la première partie de l'ouvrage, le docteur Meas se concentre essentiellement sur le mal de dos, tandis que la seconde partie présente les exercices d'autoétirements – préventifs ou curatifs – illustrés par des photos très précises. Le médecin souligne également l'importance de la respiration – facteur primordial de l'énergie et de la santé du corps humain – lors de la pratique des autoétirements. (NV)

Docteur Yunsan Meas: **Autoétirements.** Les gestes de la souplesse. Paris, Editions Josette Lyon, 2004, 191 pages.

C'est l'heure de curler!



Un DVD sur l'art du curling, voici ce que propose l'OFSPo en collaboration avec l'Association suisse de curling. Accompagné des stars suisses du curling que sont Patrick Hürlimann, Luzia Ebnöter et Ralph Stöckli, vous deviendrez incollable pour tout ce qui concerne cette discipline au combien stratégique!

Malgré son titre anglophone «Curling – it's time to rock!», les commentaires sont évidemment disponibles dans les trois langues nationales. Ce film didactique est surtout un outil très riche pour les moniteurs. En effet, les conseils techniques, tactiques ainsi que des propositions d'entraînements sont efficacement soutenus par des images de qualité. Le chapitre méthodologique se concentre sur les techniques de glissade, d'envoi de la pierre et de balayage, tandis que les connaissances tactiques de base sont abordées avec précision dans des séquences détaillées. Cependant, même si quelques éléments sont directement évoqués dans les commentaires, la plupart des règles et des variantes de jeu ne sont pas traitées dans le DVD. Le travail dans les clubs reste évidemment irremplaçable. Alors rendez-vous sur la glace! (NV)

OFSPo et Association suisse de curling: **Curling – It's time to rock!**

OFSPo 2005.
Commande: OFSPo, Médiathèque, Route principale 247, 2532 Macolin ou www.baspo.ch. Prix: CHF 48.–.