

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: 3

Buchbesprechung: Parution nouvelles

Autor: BAO, Miguel / Froidevaux, Mathias

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

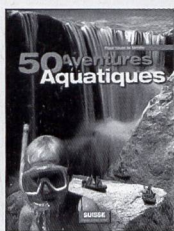
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

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

Miguel Bao (MB), Mathias Froidevaux (MF)

Hydrophobes, s'abstenir!



L'équipe rédactionnelle de la «Revue Suisse» a concocté une brochure de voyages-découvertes regroupant 50 aventures aquatiques pour toute la famille. Celle-ci prouve en effet que le pays dans lequel naissent quelques-uns des plus grands fleuves d'Europe offre tout ce que l'on peut désirer comme distraction dans, au bord et sur l'eau.

Parmi les aventures proposées, il vous est notamment possible de choisir entre une balade tranquille au bord de l'Emme, du rafting sur le Rhône, une visite à haute tension de la spectaculaire centrale électrique du Grimsel ou encore une détermination scientifique de mousses rares dans les marais d'altitude de l'alpage de Flix.

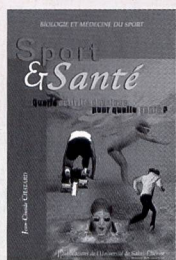
Pour chaque aventure, le guide propose un itinéraire détaillé, des informations pratiques, de lieux de restauration, des adresses pour cueillir des informations ainsi qu'une rubrique «bons tuyaux». La plupart du temps, les heures d'ouverture, numéros de téléphone et les prix sont indiqués.

Le recueil se présente sous forme de petit classeur A3 très pratique, avec des fiches détachables, faciles à emporter avec soi! (MF)

Revue SUISSE: 50 aventures aquatiques.

Rothus AG, Soleure, 2002., Informations et commandes:
Revue Schweiz/Suisse/Svizzera, Rathausgasse 20a, 4500 Soleure,
téléphone: 032 623 16 33 Internet: www.rothus.ch/default.htm

Bouger, ça fait du bien?



En plus du plaisir qu'elle peut procurer, la pratique d'une discipline physique est bonne pour le dos, le cœur, la ligne... Le rôle préventif de l'exercice est indiscutable. Il a été démontré que le sport prolonge l'espérance de vie, améliore la qualité de vie et retarde l'installation de maladies chroniques. Aux Etats-Unis, plus de 10% des décès sont attribués à la sédentarité. Sur le plan de la santé, l'inactivité physique est donc

considérée comme un facteur de risque. Le boum du jogging à la fin des années 60 a coïncidé avec une diminution de 20% de la mortalité dans le secteur des maladies cardio-vasculaires.

Mais combien de temps faut-il consacrer à l'activité physique pour en ressentir des effets positifs durables? L'ouvrage propose deux réponses différentes selon que l'on envisage l'entraînement physique pour la performance ou pour la santé.

Fruit de plusieurs conférences traitant le thème du sport et de la santé, ce livre présente les bienfaits de l'entraînement en plusieurs parties: bienfait général, effets sur les capacités cardiaque et pulmonaire, bénéfice métabolique pour le diabète et l'obésité, pour l'appareil locomoteur et contre le vieillissement.

Richement documenté, le travail de Jean-Claude Chatard, par son vocabulaire technique et médical, est destiné avant tout aux formateurs et aux entraîneurs. (MB)

Sous la direction de Jean-Claude Chatard: Sport & Santé, quelle activité physique pour quelle santé? Saint-Etienne, Publications de l'Université de Saint-Etienne, 2004, 244 pages.

Le sport rattrapé par la réalité



Dans l'absolu, le sport est porteur de valeurs fondamentales telles que le respect des autres et de soi, l'exactitude, le dépassement de soi, l'esprit d'équipe, le respect des règles, la solidarité... Son succès ne fait pas de doutes, tant auprès des pratiquants que des spectateurs. La présence régulière du sport à la une des médias atteste qu'il inonde la vie quotidienne de tous.

Vecteur essentiel de lien social, le sport est devenu une activité de première importance qui a conquis la planète en un temps relativement court et qui s'est imposé comme une pratique de masse. Dès sa naissance, ce phénomène de société a été associé aux idées de progrès, d'équité ou de pureté, encensant la culture du sport. Entre philosophie et religion, le sport véhicule des valeurs humanistes, des principes éthiques et des vertus morales.

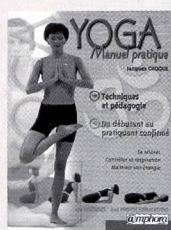
Derrière ces termes flatteurs, la réalité est autre, selon Michaël Attali. Ce maître de conférence sur les activités physiques et sportives à l'Université de Grenoble et son équipe ont mené une réflexion et se sont rendus à l'évidence: jamais le sport n'a provoqué autant de scepticisme.

Produit d'une histoire qui a placé la valeur au cœur de son projet, le sport a connu depuis des dérives et des dérapages qui ont dénaturé le mythe. De la naissance du sport moderne aux réalités socio-économiques, en passant par le dopage et la corruption, cet ouvrage grand public porte un regard décalé sur le sport d'aujourd'hui. (MB)

Sous la direction de Michaël Attali: Le sport et ses valeurs.

Paris, Editions La Dispute, 2004, 210 pages.

Maîtrise et relaxation



Rester zen ou l'art d'aboutir vers la maîtrise et l'harmonie intérieure: voilà le thème de ce livre réalisé par Jacques Choque, professeur de yoga. Méconnu il y a une trentaine d'années, cette philosophie de la recherche du bien-être, née il y a près de 3000 ans en Inde, connaît un essor considérable. Comme l'indique cet ouvrage, la pratique du yoga doit répondre à cinq conditions: le choix d'une posture, la maîtrise du souffle, la concentration, la coupure avec le monde extérieur et la pratique de la méditation.

En unissant ces cinq axiomes, l'acteur parviendra à unifier le corps ainsi que l'esprit et tendra vers l'harmonie. La finalité est d'avoir un esprit sain – en développant ses facultés mentales – dans un corps sain – en fortifiant la musculature.

Après avoir énuméré et évoqué les différentes formes du yoga, cet ouvrage se lance dans la pratique en proposant des exercices de concentration, de relaxation et de respiration. Le tout est illustré par plus de 600 photos explicatives.

Ce manuel est destiné aussi bien à des débutants portant un intérêt à cette discipline relaxante qu'à des pratiquants confirmés ou des enseignants. (MB)

Choque, Jacques: YOGA Manuel pratique.

Paris, Editions amphora sports, 2004. 255 pages.

Diclac Lipogel®



**Agit rapidement
lors de lésions dues
au sport, contusions,
rhumatisme**

Demandez un échantillon

ecosol

Génériques de qualité

Lisez s.v.p. la notice d'emballage.

CENTRE INTERNATIONAL D'ENTRAÎNEMENT EN ALTITUDE SAINT-MORITZ

Situé à 1800 m d'altitude,
unique, climat vivifiant et sec.
Complexe sportif moderne
pour toutes les activités
estivales et hivernales.

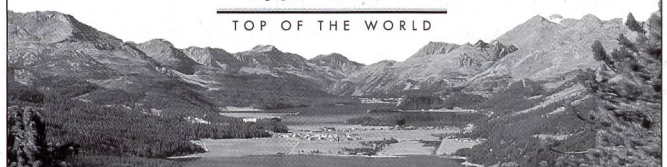
Athlétisme, sports de glace,
ski alpin et nordique, sports
nautiques, équitation, sports
de balle, prise en charge
médicale

Renseignements

Sportsekretariat
CH - 7500 St-Moritz
tél. ++41 (0)81 837 33 88
fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch



TOP OF THE WORLD



panzeri®
veste lo sport



**L'équipement
parfait pour votre
équipe**

Choisissez parmi
près de 100
modèles de base:

- Modèle et couleurs
- La qualité de la matière
- Les inscriptions

Demandez des
informations et des
prospectus gratuits:

Vera Bühler

Grossmatt 16
6440 Brunnen
tél. 041/820 46 41
(aussi le soir)
fax 041/820 20 85
panzeri-sport@bluewin.ch

Avec **PANZERI®**, votre club est habillé à un prix avantageux!