

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Evelin / Huguenin, Françoise

### **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**

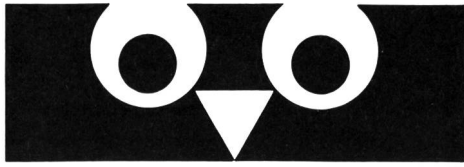
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.04.2026

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



## Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger  
(Bibliographie établie avec le concours de la librairie Payot SA, Lausanne)

Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

### L'entraînement physique par la méthode Penchenat

Michelle Nadal et Simone Charbonnier  
Editions Masson SA – 1987  
120, boulevard St-Germain  
75280 Paris Cedex 06

Fernand Penchenat (1890-1966) a donné son nom à la méthode d'ostéo-kinésithérapie qu'il a créée. Ses théories voient aujourd'hui leurs applications dans les thérapies les plus modernes. C'est la partie «Entraînement» de sa méthode – au moyen de la «Table Penchenat» – qui fait l'objet du livre que nous vous présentons ici. Elle est basée sur divers auto-accrochages permettant à l'utilisateur lui-

même de fixer soit le bassin, soit les épaules sur la table. Cette fixation accroît l'amplitude des mouvements de la partie non fixée et favorise leur conduite contrôlée, sans à-coup ni violence. Par sa forme étudiée, cette table permet un travail selon des axes obliques et, surtout, des dépassements au-dessous du plan de travail. La progression du renforcement musculaire (tonification, musculation) est diversifiée, l'assouplissement atteint des limites exceptionnelles. Les accrochages éliminent les tensions inutiles, ils sécurisent le sujet et favorisent la correction d'exécution. La multiplicité des adaptations que permet la «Table Penchenat» fait d'elle un outil d'entraînement des plus précieux. L'ouvrage de Michelle Nadal (professeur de danse au Conservatoire national d'art dramatique de Paris, chargée de cours à la Sorbonne) et de Simone Charbonnier (secrétaire générale de l'association «Arts et Mouvements») est très bien conçu. 207 figures, clairement explicites, un texte écrit en termes aussi courants que possible en font un ouvrage qui se veut surtout pratique.

Prix approximatif 48 fr.

### Comprendre le tennis Stratégie-fondamentaux-pédagogie

E. Alessandrini et Cl. Garez  
Editions Amphora SA – 1987  
14, rue de l'Odéon  
75006 Paris

Il semble bien que tout ait été dit, ou presque, sur le tennis. Pourtant, si les descriptions de la technique sont nombreuses, peu d'auteurs se sont penchés sur l'analyse du jeu, et rares sont ceux qui ont tenté de réaliser un ouvrage explicatif. Ce livre apporte un autre regard sur ce sport: celui de deux professeurs d'éducation physique et sportive, qui souhaitent aider le lecteur à faire l'analyse de sa propre pratique, ou à mieux percevoir le comportement technique et tactique des autres joueurs. Il s'adresse à ceux qui ne se contentent pas de courir après la balle, et qui désirent s'arrêter un instant pour chercher à comprendre. Les approfondissements concernant les aspects fondamentaux du tennis intéresseront plus particulièrement les éducateurs et les enseignants.

Prix approximatif 33 fr.

### Danse de caractère

Nadège L. Loujine, Gérard Madilian,  
Suzanne de Soye  
Editions Amphora SA – 1987  
14, rue de l'Odéon  
75006 Paris

C'est en 1984 que les auteurs se trouverent réunis pour la première fois lors d'un stage de danse géorgienne dirigé par le chorégraphe Tenguis Soukhichvili et que l'idée de ce livre germa. Considérant que la danse de caractère – qui se dit des danses folkloriques authentiques, et stylisées, adaptées à la scène – était mal connue en France, que rien en français n'existait sur cette discipline, Suzanne de Soye entreprit, d'une part d'interroger les professeurs, de noter les entrevues, de recueillir les témoignages, de dégager et développer les idées intéressantes et, d'autre part, de décomposer un certain nombre d'exercices de caractère de façon à les rendre accessibles à tous les élèves de danse. Tout cela, groupé dans ce premier ouvrage, constitue une excellente introduction à la danse de caractère et ouvre la voie à de futurs traités techniques. Vous y trouverez de nombreux croquis techniques, des dessins originaux de Jean Target et Pierre Thiriot, des photos d'artistes.

#### Au sommaire:

Qu'est-ce que la danse de caractère?

- Définition des professeurs: Irina Grjebina, Olga Stens, Krystia Karlyk, Gérard Madilian, Michelle Blaise, Stanislas Zmarzlik
- Définition du peintre de danse Alexandre Berlant

La danse de caractère au théâtre  
L'enseignement de la danse de caractère  
La barre de caractère de N. L. Loujine

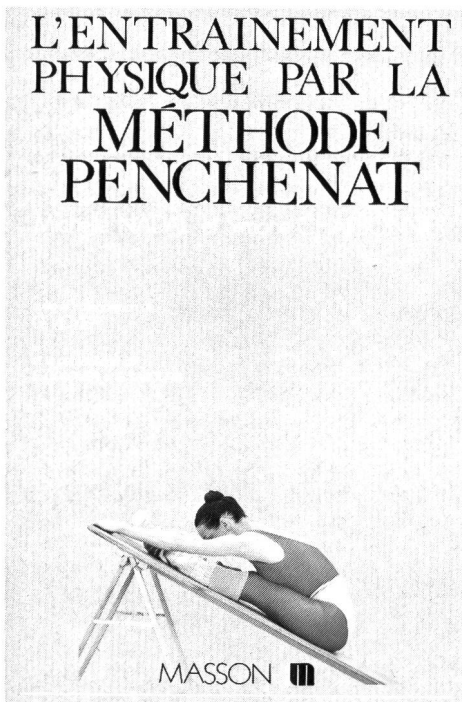
#### Explications générales

- Débutants
- Moyens
- Avancés

#### Annexes:

- I. Exercices à la barre de caractère oriental
- II. Exercices à la barre de caractère arménien
- III. Une créatrice de génie: la Argentina Bibliographie.

Prix approximatif 27 fr. ■



# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFGS ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois.

## Généralités

par *Juillerat Paul*

02.80-11q

### Sport et vie chrétienne

Trav. de diplôme. Univ. de Fribourg 1986. Fribourg, Univ., 1986, 75 p. fig. ill.

Le sport: aujourd'hui, combien de fois avons-nous prononcé ce mot ou l'avons-nous lu dans les journaux, sur des affiches, etc.?

L'ampleur du phénomène justifie, à notre avis, l'opportunité d'une réflexion sur ce sujet, réflexion pas uniquement éthique mais aussi théologique.

C'est à cela que veut contribuer cet essai. Nous observerons d'abord ce que l'Écriture et la Tradition disent de cette réalité qui nous préoccupe, puis nous tenterons de comprendre comment elle contribue à l'épanouissement de la personne humaine qui est âme et corps.

*Au sommaire:*

L'Écriture – les Pères de l'Église – de saint Thomas d'Aquin à Jean-Paul II – anthropologie – le sport – la vie chrétienne est comme un sport – le sport se situe dans la ligne de l'Incarnation – entre sport et vie chrétienne, il y a influence mutuelle.

## Sports d'hiver

par *l'Office forestier central suisse*

77.666<sup>11</sup>

### Le ski de fond en harmonie avec l'environnement

Un guide pour les associations de pistes de fond, les communes touristiques, les offices du tourisme, les propriétaires fonciers, etc.

1986, 67 p., fig. ill.

*Au sommaire:*

Introduction – Evolution et importance du ski de fond – Le ski de fond et l'environnement – Le ski de fond et le droit – Eviter les conflits dans le domaine du ski de fond – Douze propositions et principes concernant la pratique du ski de fond – Considérations finales – Sources – Membres du groupe de travail.

## Jeux

par *M. Drucker, E. Seidler, C. Vella*

71.1591q

### Le grand livre de la Coupe du monde Mexico 86

Paris, Calmann-Lévy, 240 p. ill.

Le Grand Livre de la Coupe du Monde – Mexico 1986 est digne de l'événement qu'il rapporte. Réalisé sous la direction d'Edouard Seidler, il fait revivre les moments forts de ce Mondial par la plume de Michel Drucker et Christian Vella, avec une sélection des plus belles photos – toutes en couleurs – réalisées par quelques-uns des meilleurs photographes de sport européens.

Affirmation du Maroc, révélation puis chute du Danemark, parcours superbes de la France et de la Belgique, triomphe final de l'Argentine de Maradona sur l'Allemagne, une fois de plus bête noire des Français, tout y est.

Ce superbe album souvenir est aussi un hymne à la beauté et à la gloire du football. Il figurera en bonne place dans toutes les bibliothèques sportives.

## Gymnastique

par *Nadal Michelle, Charbonnier Simone*

06.1696

### L'entraînement physique par la méthode Penchenat

Paris, Masson, 1987, 99 p. fig. ill.

L'analyse de cet ouvrage figure à la page ci-contre.

## Médecine

par *Peterson Lars, Renström Per*

06.1700

### Manuel du sportif blessé. Prévention, rééducation fonctionnelle et réhabilitation

Paris, Vigot, 1986, 472 p. fig. ill.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 12/1986.

par *Benezis Christian,*

06.1697

*Simeray Jacques, Simon Lucien*

### L'enfant, l'adolescent et le sport

Paris, Masson, 1986, 187 p. fig. ill. tab.

Le sport, lorsqu'il est réalisé dans le respect de l'éthique sportive (les règles d'or étant «dosage et progression») apporte plaisir et épanouissement à celui qui le pratique.

La recherche de la performance implique souvent un début de l'entraînement intensif dès le plus jeune âge. Chez l'adulte, toute pratique excessive, intense et répétée, souvent empirique, condamne le compétiteur au risque d'accident cardiovasculaire, ostéo-articulaire ou musculo-tendineux. L'enfant et l'adolescent n'échappent pas à cette règle, à une période très vulnérable de leur vie: la croissance, la puberté. De plus, l'enfant n'est pas un

«homme en miniature», et certains sports ne sont pas adaptés à sa taille, à ses possibilités physiques.

Cet ouvrage nous donne l'actualité de ces problèmes qui touchent tous les secteurs de la médecine du sport:

- les adaptations physiologiques à l'effort intensif,
- les habitudes alimentaires,
- les accidents cardio-respiratoires,
- la pathologie ostéo-articulaire et musculo-tendineuse.

«On façonne un champion dès l'âge de 10 ans», dit-on dans certains milieux spécialisés..., mais pas à n'importe quel prix!

## Sports de combat

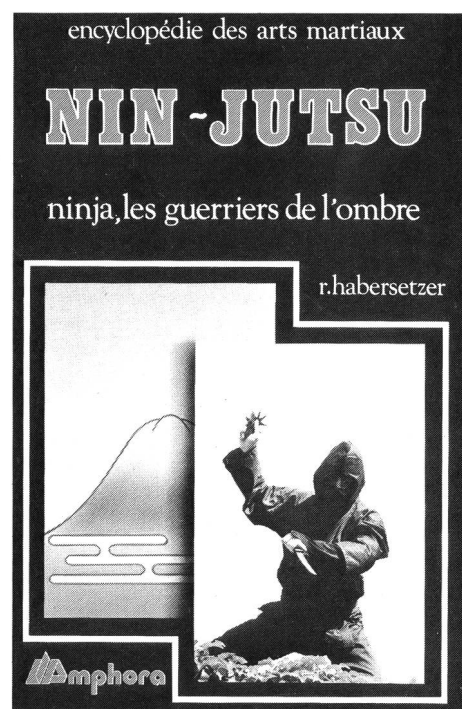
par *Habersetzer R.*

76.444

### Nin-Jutsu. Ninja, les guerriers de l'ombre

Paris, Amphora, 1986, 160 p. fig. ill.

Voici le premier livre en langue française sur le *Nin-Jutsu*, «l'art de l'invisibilité», sujet encore inconnu il y a 20 ans puis devenu nouveau thème d'intérêt pour tous les pratiquants d'arts martiaux japonais. Ce livre, fruit d'un long travail de documentation et de préparation, est un précieux recueil d'histoires et de techniques



dans lequel on retrouvera le sens du sérieux et du travail soigné qui est la marque de tous les ouvrages de l'«Encyclopédie des arts martiaux». Un texte qui montrera une fois de plus que l'histoire est plus passionnante que le mythe et la technique plus enthousiaste que la magie.

C'est un manuel qui s'ajoutera à la bibliothèque de tous les fervents d'arts martiaux et qui sera la base de la compréhension et de la pratique d'adeptes, de plus en plus nombreux, d'une voie martiale longtemps secrète, qui se révèle incomparable *technique de survie* mais aussi *philosophie de la vie*. ■