

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline / Müller-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:** 29.01.2026

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



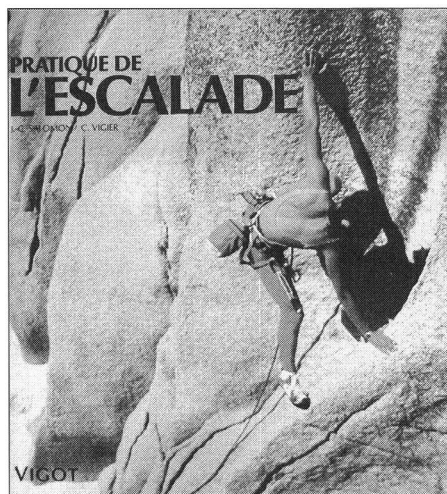
## Pour ma bibliothèque

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.

### Pratique de l'escalade

J.-C. Salomon / C. Vigier  
Editions Vigot - 1989  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris



L'escalade, en revendiquant son autonomie, se démocratise par une augmentation massive des pratiquants et par une orientation sociologique de son recrutement. Ce dernier bouleverse les valeurs accrochées à l'alpinisme traditionnel.

Ce livre tente de cerner la diversité des besoins – loisirs, compétition, performance – et des formes actuelles de pratique. Vous y trouverez des éléments de progrès personnel et pédagogique, puisqu'il offre des propositions utilisables aussi bien pour le débutant ou l'expert que pour l'enseignant ou le futur entraîneur.

Sa table des matières:

1. L'escalade sportive
2. Les fondements de l'escalade
3. De l'initiation au perfectionnement
4. L'accès à la performance
5. L'accès aux terrains d'aventures
6. Les structures artificielles d'escalade
7. L'organisation de l'escalade en France

Par ailleurs, il contient une riche bibliographie et un glossaire du spécialiste.

Prix approximatif: 54 fr.

### Yoga: conscience du corps

Michèle Laraise  
Editions Chiron – 1990  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

C'est peut-être parce qu'il appelle à la conscience du corps que ce yoga-là est plus métaphysique que physique. Michèle Laraise enseigne le yoga, la sophrologie et les techniques de visualisation, nous dit-on!

L'objectif visé, en réalité, est de dénouer les tensions qui nous paralysent et de les régulariser par des mouvements d'éveil, par des postures et des approches mentales basées sur un élément qui nous tient à cœur: la visualisation justement. Le petit livre que je présente ici (104 pages) est la transcription écrite bien réussie des cours de Michèle Laraise, exposé entrecoupé par des séries de citations moins plaisantes, surtout lorsqu'elles ont exigé une traduction.

*Yoga: conscience du corps* est intéressant parce que, issu de leçons collectives, il apprend à travailler seul. Ce point est important, même si Michèle Laraise précise bien que la pratique du yoga sous la surveillance d'un «maître» reste primordiale. Jamais elle ne tombe dans le travers de la technique à tout prix et elle ne méprise pas les formes d'exercices traditionnelles d'étirement et de renforcement musculaires. La conception géométrique du livre est, elle aussi, attachante: après avoir localisé et dénoué les tensions, Michèle Laraise engage le lecteur à contrôler ses pensées, à trouver le calme intérieur, à apprendre à respirer, à chasser la fati-

gue et à vaincre l'insomnie. Voilà donc un livre que les adeptes des méthodes de relaxation placeront avec avantage sur un rayon de leur bibliothèque!

Prix approximatif: 30 fr.

### Apprentissage moteur et difficulté de la tâche

Jean-Pierre Famose  
Collection «Recherche» de l'INSEP - 1990  
11, avenue du Tremblay  
F-75012 Paris

Docteur en psychologie, Jean-Pierre Famose est professeur d'EPS et, surtout, membre de la mission «Recherche» de l'INSEP (Institut national du sport et de l'éducation physique). L'ouvrage de lui, présenté ici, s'adresse avant tout aux enseignants jouissant d'une bonne formation en psychomotricité et à tous ceux, bien sûr, qui s'attachent à mener réflexion et observation sur ce sujet. Jacques Leplat, directeur de l'Ecole pratique des Hautes études, écrit ce qui suit dans l'introduction qu'il lui consacre: «J'ai un peu hésité à accepter de rédiger cette préface, pensant qu'il pourrait paraître étrange qu'un psychologue spécialisé dans le domaine du travail introduise à la lecture d'un livre dont le terrain privilégié est celui du sport. Si j'ai finalement accepté, c'est que, comme l'auteur, je pense que la confrontation des deux domaines peut être fructueuse pour chacun.

»Ce n'est pas, bien entendu, que j'assimile le domaine du sport à celui du travail: ils ont des traits nombreux qui les distinguent, mais qu'il est toujours instructif d'examiner pour mieux cerner les caractéristiques de ces domaines, chacun étant d'ailleurs loin d'être homogène. Mais, sous certains de leurs aspects, tous deux présentent des problèmes de même type: en particulier, on y rencontre des individus confrontés aux exigences de tâches qu'ils n'ont pas eux-mêmes fixées et qui s'imposent également à celui qui veut entreprendre une étude, qu'elle soit psychologique, pédagogique ou autre.»

Vu les connaissances nouvelles acquises au cours de ces dernières années sur la notion de «tâches motrices», l'approche des problèmes de l'apprentissage moteur à l'aide de la distinction «tâche-activité», issue de la psychologie au travail, devient extrêmement fructueuse pour les enseignants.

Prix approximatif: 42 fr. ■

**Centre de sport  
et de détente  
berner oberland Frutigen 800 m d'alt.**



Information: Office du tourisme CH-Frutigen ☎ 033 711421 – 180 lits, un grand nombre de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour. Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de musculation et de fitness, minigolf. Sol synthétique pour: handball, basketball, volleyball et tennis.  
Pension complète à partir de Fr. 29.–.  
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**

# Nouvelles acquisitions

Françoise Müller-Huguenin

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

## Généralités

Par Ramanantsoa Bernard,  
Thierry-Baslé Catherine

03.2082

## Organisations et fédérations sportives Sociologie et management

Paris, Presses universitaires de France, 1989, 261 p. fig.

Le sport comme phénomène de société: tout le monde en convient aujourd'hui. Mais rares sont ceux qui connaissent les arcanes de cet univers à la fois fascinant et complexe: les fédérations sportives restent inconnues du grand public et même des spécialistes du sport. A l'aide des outils de l'analyse managériale, ce livre tente de combler cette lacune, en examinant le fonctionnement et les dysfonctionnements de ces organisations hybrides, à la fois entreprises et derniers refuges d'une idéologie bousculée par les réalités quotidiennes. Travail à la fois d'ethnologues et de praticiens de la gestion, cet ouvrage s'adresse tant aux chercheurs du domaine sportif qu'aux plus hauts responsables du développement des organisations sportives.

par Poumarat Georges

70.2441

## Les parcours en musculation

Paris, Amphora, 1989, 232 p. fig. ill.

Le présent ouvrage, en associant les aspects fonciers à la musculation, cherche à aborder la notion de conditionnement physique. Ce dernier est vu au travers de parcours généraux ou de parcours complémentaires à une pratique physique et sportive.

L'ouvrage présenté ici est un premier essai de pluridisciplinarité appliquée au domaine de la didactique du conditionnement physique.

par Perruchet Pierre

01.900

## Les automatismes cognitifs

Liège, Mardaga, 1989, 196 p.

Cet ouvrage propose un premier bilan des travaux contemporains, à l'intention des chercheurs, enseignants, et praticiens de la psychologie. Les sept chapitres qui le composent offrent une présentation synthétique de recherches dont l'appréhension exigeait jusqu'à présent la lecture des travaux originaux. Parmi les thèmes abordés figurent l'identification des unités de traitement automatisées, la mise en évidence de leurs propriétés, de leur mode de formation et de leur mode d'intégration dans un comportement finalisé, ainsi que l'analyse de leurs concomitants neurophysiologiques.

par Reboul Olivier

01.901

## La philosophie de l'éducation

Paris, Presses universitaires de France, 1989, 127 p.

### Au sommaire

Introduction à la philosophie de l'éducation

Qu'est-ce que l'éducation?

Les institutions éducatives

La pédagogie et ses antinomies

L'autorité

La rigueur

Les valeurs et l'éducation

Conclusion

## Athlétisme

par Bressan Serge

73.657

## Les marathons

Lyon, La Manufacture, 1989, 201 p. ill. tab.

Aujourd'hui, véritable phénomène de société, les courses à pied ont détrôné la «petite reine» et il s'en organise partout, répondant ainsi à une demande sans cesse croissante. L'idée fixe de tous ces coureurs, hommes et femmes: le marathon. 42,195 kilomètres. Courir au moins une fois dans leur vie un marathon, c'est une obsession.

Après un rappel historique, un chapitre sur la préparation avec les conseils du docteur Pierre Sagnet (responsable de la Clinique du sport à Paris), Serge Bressan présente les plus grands marathons, ceux qui empêchent de dormir, avec les plans de parcours, les mythes, les stars d'hier, les grands noms d'aujourd'hui et les vedettes françaises. Sans oublier quelques personnalités qui se promènent autour des pelotons de coureurs. Enfin les palmarès, tous les palmarès.

## Jeux

par Dugrand Marcel

71.1879

## Football, de la transparence à la complexité

Paris, Presses universitaires de France, 1989, 159 p. fig. tab.

L'objet de cet ouvrage n'est certes pas de traiter de cette situation critique à divers égards. Il est plus précisément question de souligner que le football est un objet d'enseignement complexe; que cet enseignement manque de bases, d'unité et de perspectives.

Au plan offensif, la «technique» du jeu en passes rapides conduit à réhabiliter le caractère collectif de l'activité. Cette orientation, étayée par les instruments d'une recherche expérimentale, débouche sur une meilleure connaissance du joueur lui-même et des facteurs de son efficacité. L'éducation dispose alors d'informations précieuses pour définir ses actions de formation et en évaluer les effets.

En fin de compte, de la transparence à la complexité, au-delà du thème exemplaire que constitue le jeu en déviation, c'est tout le problème des liaisons recherche-enseignement-formation qui se trouve posé.

## Gymnastique

par Soo Chee

72.1134

## La relaxation, l'harmonie et la maîtrise de soi par le tai chi chuan

Paris, M. A. Editions, 1989, 128 p. fig.

Le Tai Chi Chuan est l'un des plus anciens arts martiaux de la Chine.

Cette «gymnastique» harmonieuse et apaisante est aujourd'hui de plus en plus pratiquée en Europe. Elle consiste en une séance de figures et de mouvements destinés à atteindre une harmonie corporelle, émotionnelle et spirituelle parfaite. Elle a des effets durables sur la santé, en améliorant en particulier la circulation sanguine et en régulant le système nerveux. Les 140 séquences du Tai Chai Chuan sont ici illustrées de dessins précis qui permettent de toutes les accomplir soi-même ou d'en suivre l'exécution avec un professeur.

par Chang Dsu Yao,  
Roberto Fassi

72.1132

## Le Tai Chi Chuan. Une gymnastique chinoise antistress pour développer votre énergie interne et conserver votre santé physique et mentale

Paris, De Vecchi, 1989, 62 p. tab. ill.

Ce petit ouvrage est une introduction à l'étude du Tai Chi Chuan. Vous y trouverez une description succincte mais complète des principaux aspects de cette discipline chinoise qui est à la fois une gymnastique douce pour le corps et l'esprit, un art martial d'autodéfense et une forme de méditation dynamique.

### Au sommaire

Préface

Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan

L'origine du Tai Chi Chuan

Les fondements philosophiques

Respiration et énergie interne

Les principes de bases

Le programme d'étude

L'exercice fondamental de Tai Chi Chuan

Les applications martiales

