

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline / 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:** 01.05.2026

**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.

### Mini-tennis

#### A l'école élémentaire

Jean Chauveau et Gérard Jaquet  
Editions «Revue EPS» – 1990  
11, avenue du Tremblay  
F – 75012 Paris

Ce cahier d'une cinquantaine de pages vaut la peine d'être présenté et même acheté, parce qu'il touche une spécialité dont il est largement question dans ce numéro et qui, depuis la réussite de ces poupées championnes que furent ou que sont encore les Seles, Capriati, Hingis et consorts, beaucoup de parents – et même des enseignants – ont tendance à croire que le tennis «majeur», si j'ose dire, est un «jeu d'enfant». Or, pédagogiquement parlant, il faut qu'un sport soit d'abord «jeu pour enfants» avant de devenir «sport majeur». A priori, la surface d'un court est grande et la raquette lourde, bien trop lourde pour un organisme fragile et en pleine croissance. «Le mini-tennis est au tennis ce que le ski évolutif est au ski», expliquent Chauveau et Jaquet. «Il n'escamote qu'en partie les difficultés d'un sport par ailleurs très exigeant, mais il se propose surtout de les aborder graduellement, méthodiquement, dans un processus globalement facilitateur. Il peut être considéré comme l'une des activités favorisant le développement de la disponibilité motrice de façon optimum.

Tous les gestes du joueur doivent être coordonnés avec les mouvements:

- de la course (toutes les frappes en coup droit et en revers)
- du saut (smash en extension)
- du lancer (lancer de balle au service)

qui constituent les gestes clés de la motricité humaine et de l'adresse.»

«Mini-tennis» est paru dans la collection «Des jeux... aux sports», dont certains titres se sont déjà imposés: «Nata-tion», «Patinage à roulettes», «Patinage» et «Jeu de lutte» notamment.

Prix approximatif: 24 fr.

### Le vélo, aujourd'hui

Michel Delore  
Editions Amphora – 1991  
14, rue de l'Odéon  
F – 75006 Paris

Si Michel Delore, auteur du livre présenté ici, s'asseyait à la même table d'atelier que Paul Köchli, on verrait naître de leur union le véritable «vélo de l'an 2000». Ceci n'est pas dit parce que Michel Delore est journaliste à «l'Equipe» et à «Vélo-Sprint 2000», mais parce qu'il est spécialisé dans la



technique et l'industrie du cycle, et que Köchli (ne l'appelle-t-on d'ailleurs pas le «professeur»?) a, en plus, un sens unique de l'application pédagogique.

Quoi qu'il en soit, en lisant «Le vélo, aujourd'hui», tous ceux qui aiment la «petite reine» (pour Delore, elle est sa «grande reine») découvriront avec délices son évolution «physique», le charme de ses contours, les mystères

de sa mécanique. Mais quel vélo choisir? Comment s'en servir? Comment le connaître sous tous ses angles? Autant de questions auxquelles il devient facile de répondre après lecture.

Et écoutons ce qu'en dit l'auteur en conclusion de son ouvrage: «Au terme de ce périple à travers l'univers aussi passionnant que coloré du vélo, nous osons espérer que le lecteur lui portera encore plus d'intérêt et que, s'il n'est pas encore pratiquant, il rejoindra notre immense peloton.»

«Longtemps rayé du paysage, le vélo nouveau a vingt ans, l'âge d'une nouvelle jeunesse et bientôt d'une autre maturité. Si nous avons pu aider à éviter certains pièges dans l'acquisition de tout ou partie d'un vélo, si nos conseils ont permis de l'utiliser de façon plus rationnelle, de grimper allégrement côtes et cols, de dévaler les pentes sans risque, d'aborder sans appréhension les multiples écueils de la route, du chemin et de la rue en roulant avec plus de plaisir, alors nous avons atteint notre but.»

Prix approximatif: 41 fr.

### Médecine du sport et mésothérapie ponctuelle systématisée

Dr Didier Mrejen  
Editions Vigot – 1989  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F – 75006 Paris

S'adressant aux lecteurs et utilisateurs potentiels du livre du Dr Didier Mrejen, neuro-rhumatologue, les diffuseurs s'exclament: «Spécialistes ou généralistes, vous serez fascinés par cet album-photos magnifique. Il vous propose une nouvelle technique thérapeutique particulièrement performante à travers une pédagogie moderne et vivante!»

On l'aura compris: il s'agit d'un ouvrage destiné aux milieux professionnels de la médecine. Il est donc bon de rappeler à l'attention de celles et de ceux qui y travaillent l'existence de ce document remarquable dû au fondateur de la mésothérapie ponctuelle systématisée (MPS), à qui revient le mérite d'avoir codifié de façon concise et claire des protocoles pratiques, issus de ce procédé thérapeutique, en matière de micro-traumatologie sportive notamment.

Prix approximatif: 175 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Sports nautiques

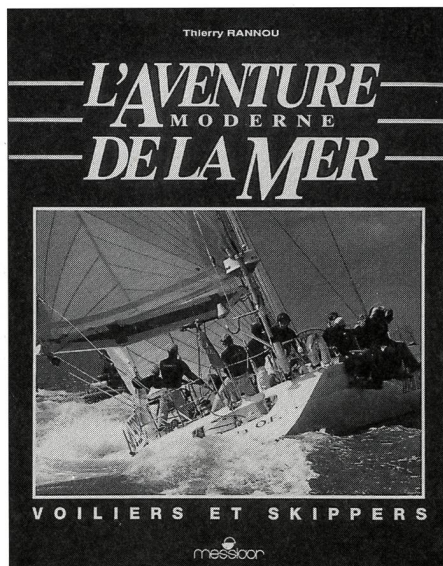
par Rannou Thierry

78.1163 q

### L'Aventure moderne de la mer. Voiliers et skippers

Barcelone, Messidor, 1990, 173 p., fig. ill. lit.

Le mot «aventure» a subi, dans la dernière décennie, une telle inflation qu'il faut être vigilant quant à son emploi. Mais la mer, qui s'est taillé la part royale de notre planète, ne souffre pas, elle, qu'on joue avec les mots. Indomp-



table, secouée de forces aussi obscures que titanesques, fascinante, belle à mourir, elle ne se laisse chevaucher qu'en brandissant la menace de ses lames traîtresses. C'est sans doute pourquoi les marins sont presque aussi insondables qu'elle. Au fracassant silence de la mer correspond leur obstination sans phrases. Mais ceux qui ont fait des océans des lieux de compétition ne sont plus, ne peuvent plus être des anonymes. Le monde des terriens se passionne désormais pour les combats de ces authentiques aventuriers qui, à chaque départ, remettent leur mise sur l'immense et dangereux tapis

vert. Saga d'une mer toujours recommencée, de bateaux dessinés comme des rêves, de courses de légende et de fous amoureux qu'on appelle des skippers, voici «L'Aventure moderne de la mer».

## Sports de combat

par Ly Antoine

72.1157

### L'art du Taï Ji Quan. Le Dao et le Qi

Paris, Lierre & Coudrier, 1990, 167 p., fig. ill.

Pour la première fois en France, un auteur chinois de Taïwan évoque cet art martial si singulier qu'est le Taï Ji Quan, en termes simples et éclairants pour l'Occidental peu familiarisé aux subtilités de la pensée chinoise.

La philosophie chinoise place en effet l'homme au centre du monde, entre les deux forces opposées et complémentaires que sont le ciel et la terre.

Le Taï Ji Quan est un art martial millénaire, ancêtre de tous les autres. Il est basé sur la recherche de l'équilibre (Dao) des forces (Qi) qui animent l'être humain. C'est aussi un art de vivre, reposant sur une vision du monde et une morale dans laquelle, par le jeu subtil du mouvement, l'homme s'efforce d'équilibrer en toutes circonstances les forces antagonistes qui l'animent.

Clair, vivant et précis, orné des calligraphies de l'auteur, «L'art du Taï Ji Quan» est un ouvrage de référence indispensable pour s'initier à l'art du non-agir actif.

par Martin Michel

79.280

### Kyudo. Un tir, une vie

Paris, Amphora, 1990, 216 p., fig. ill.

«Kyudo» de M. Martin, est le premier livre de Kyudo écrit en français. Il est appelé à ce titre à devenir un ouvrage de référence, non seulement à l'usage des Kuydoka francophones, mais aussi des Orientalistes et de tous ceux qui s'intéressent à la «tradition». L'auteur décrit son expérience, ses huit ans passés au Japon, et la rencontre avec son maître: Anzawa Senseï, 10e Dan Hanshi.

Un historique complet permet de suivre l'évolution de cette discipline qui rêve encore l'arc. Un important chapitre est réservé à la partie technique, partie essentielle tant pour le débutant que pour l'instructeur.

Les rapports entre le Kyudo et les différents courants philosophiques et religieux sont clairement expliqués. On y découvrira aussi l'importance de la symbolique de l'arc et une étude sur les rapports Maître/élève.

Pour tous ceux qui cherchent une voie authentique, ce livre est indispensable.

## Gymnastique

par Jacquemart Pierre, Elkéfi Saïda


02.84

### Yoga et articulations

Paris, Maloine, 1990, 293 p., fig. ill.

Cet ouvrage étudie de façon détaillée les rapports du yoga et des diverses articulations. Les articulations des membres et celles des trois segments de la colonne vertébrale, cou, dos et région lombaire, sont envisagées à un double point de vue. Chez le sujet normal et chez le sportif, comment entretenir la souplesse et la solidité de l'articulation? Chez la victime d'un traumatisme, d'un accident, d'une déformation, d'une maladie (arthrose, etc.), quelles sont les mesures à prendre, les postures indiquées, les postures contre-indiquées, tant au point de vue préventif que curatif? Dans les différents cas, quand faut-il interrompre les séances de yoga, quand peut-on les reprendre, lesquelles doit-on privilégier, lesquelles doit-on éviter ou ne faire qu'avec prudence? Quelles sont les mesures pratiques à associer pour préserver les articulations ou pour permettre leur bonne récupération?

Yoga et articulations apporte une solution à tous ces problèmes. ■

  
TENNIS-SQUASH  
**MARIN**

**Réservez dès maintenant pour 1991**

**Camps polysportifs pour école et associations sportives**

Notre centre sportif vous attend au bord du lac de Neuchâtel dans un endroit de rêve!

**Installations:**

- halle de tennis (5 courts)
- 4 courts de tennis extérieurs
- 4 courts de squash
- halle omnisports (volley, basket, badminton, etc.)
- 1 minigolf
- planches à voile
- 1 terrain de football
- endroit idéal pour le jogging
- randonnée en vélo

**Possibilités d'hébergement:**

- camping (au bord du lac)
- protection civile (nouveaux locaux avec cuisine)
- hôtel (à 2 km)

**Repas:**

Aussi possible dans notre restaurant (restaurant muni d'une salle à manger ou salle de théorie)

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Walter Zwygart  
Centre de Tennis + Squash CIS  
La Tène  
2074 Marin  
Tél. 038 33 73 73/74