

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 1

**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:** 06.02.2026

**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.

### De l'entraînement de la force à la préparation spécifique en sport

Jean-Pierre Egger  
Editions «Les cahiers de l'INSEP» - 1992  
11, avenue du Tremblay  
F-75012 Paris

Il serait faux de dire que Jean-Pierre Egger, entraîneur de Werner Günthör (deux fois champion du monde au lancement du poids), professeur à l'Ecole de sport de Macolin et longtemps directeur sportif de la station de Loèche-les-Bains, n'est pas prophète en son pays: on le connaît, on sollicite sa présence, ses exposés, on l'admire! Il n'empêche que son premier livre, disons le «cahier» qui recèle les fondements de sa théorie et de ses connaissances, aura eu besoin de l'INSEP (Institut national du sport et de l'Education physique de Paris) pour voir le jour.

Ce document ouvre, en fait, une nouvelle collection, ce qui prouve bien l'importance que lui reconnaissent nos amis français. Directeur de l'Institution, Jacques Donzel écrit en préface: *Les Entrepreneurs s'inscrivent dans trois objectifs majeurs de l'établissement:*

- Exploiter la diversité des missions d'entraînement, de recherche et de formation dans une synergie d'échanges et d'enrichissement professionnel.
- Organiser de manière régulière et cohérente des rencontres entre des experts de haut niveau d'une part, et des entraîneurs, formateurs ou chercheurs d'autre part.
- Développer des réflexions dans l'espace européen et plus largement dans la communauté des acteurs de la culture sportive internationale.

En acceptant d'assurer la conférence inaugurale de cet événement, Jean-Pierre Egger nous a apporté concrète-

ment une illustration parfaite de ce projet...

C'est cet exposé, mis en forme par Henri Héral, que je présente ici, Henri Héral qui précise: *L'activité centrée sur le haut niveau oblige tout entraîneur à une remise en cause permanente que l'ouverture à d'autres champs d'activité ne peut que rendre plus facile et plus efficace. Comme beaucoup, Jean-Pierre Egger a donc été conduit à collaborer avec les scientifiques, dont il met à profit les connaissances technologiques dans son enseignement. Comme tous les entraîneurs, il est constamment soucieux de maintenir, dans la musculation, le meilleur équilibre spécifique et*

*individuel entre les facteurs force, force-vitesse et détente, problème complexe qui nourrit depuis trente ans les discussions méthodologiques...*

Jean-Pierre Egger insiste sur le fait qu'au-delà de toutes les techniques sportives fondées sur la connaissance des sciences, l'approche du sport de haut niveau passe d'abord et avant tout par la façon de présenter la matière, par la manière de communiquer avec l'athlète, de le sentir jour après jour, mois après mois, année après année sans jamais faiblir. C'est en cela que réside tout l'art d'un métier où l'on ne veut trop souvent voir que la seule science...

Prix approximatif: 12 fr. 50

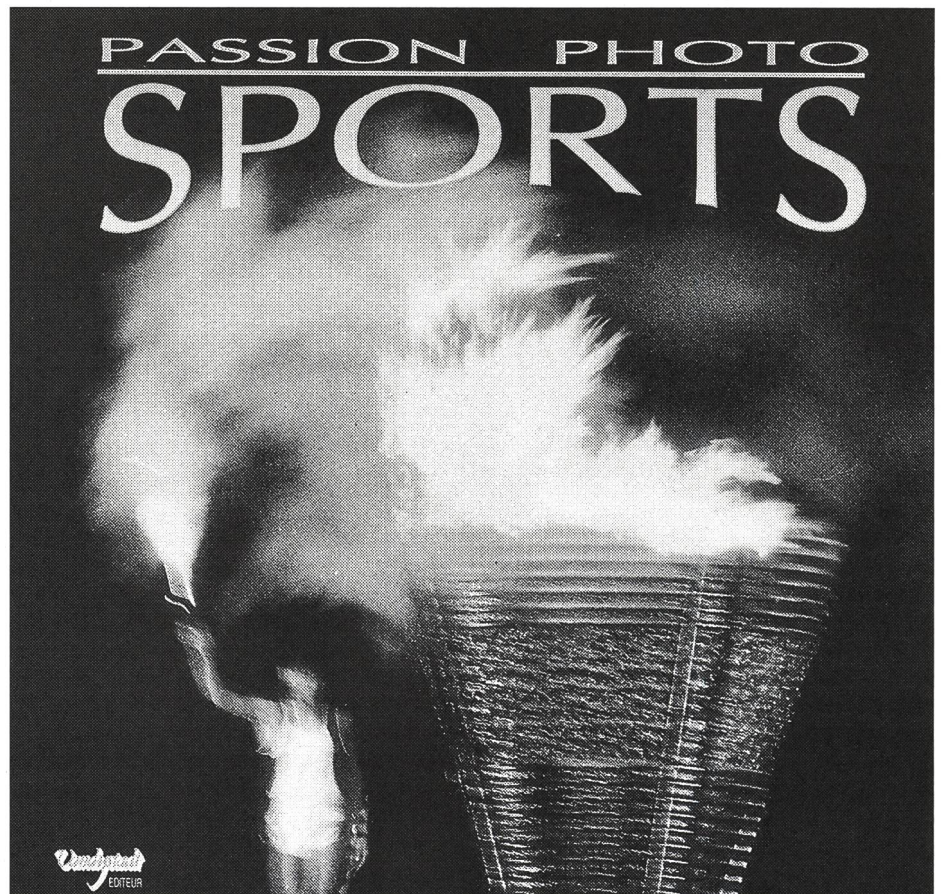
### Passion Photo - Sports

Gérard Vandystadt  
Editions Vandystadt - 1992  
61-63, rue des Entrepreneurs  
F-75015 Paris

Pas de long texte à écrire pour présenter cet ouvrage fascinant: celles et ceux qui aiment l'image fixe, moment de vie, moment d'évocation, y trou-

veront de quoi alimenter leur imagination, de quoi rêver, de quoi méditer... Le livre présente 177 des meilleures photos, choisies parmi les millions archivées depuis 1977. On y retrouve donc les plus grands athlètes, les plus belles championnes et, surtout, l'expression de leurs victoires et de leurs défaites.

Prix approximatif : 74 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 de combat

par Challant K., Bonomelli R. 76.569

### Le ninja. Les techniques secrètes, la pratique

Paris, De Vecchi, 1991, 202 p., ill.

Dans des temps anciens, le ninja excellait et se distinguait dans l'espionnage de haut niveau: à ce titre, de même que le samouraï, il s'inscrit dans l'histoire du Japon.

Agrémenté de plus de 300 photos, cet ouvrage se propose d'«éveiller» le lecteur à ce noble art guerrier fondé sur des principes éthiques très rigoureux. Il permettra de comprendre toutes les techniques de combat, les armes, l'art de combattre à mains nues, etc.: autant de renseignements scrupuleusement fidèles à la tradition du guerrier de la nuit.

par Lewis Peter 76.571 q

### Méthodes de lutte orientale

Genève-Paris, Minerva, 1992, 169 p., ill.

Ce livre explore le monde du Karaté, du Kung-fu, du Taekwon-do et de nombreux autres arts martiaux, y compris ceux de ces experts de l'assassinat: les ninjas. Il explore également les arts de l'autodéfense mystique, c'est-à-dire l'emprise de l'esprit sur le corps. Comme cela n'a jamais été fait, ce livre emmène le lecteur dans un voyage sur une lame à deux tranchants: tuer ou être tué.

## Jeux

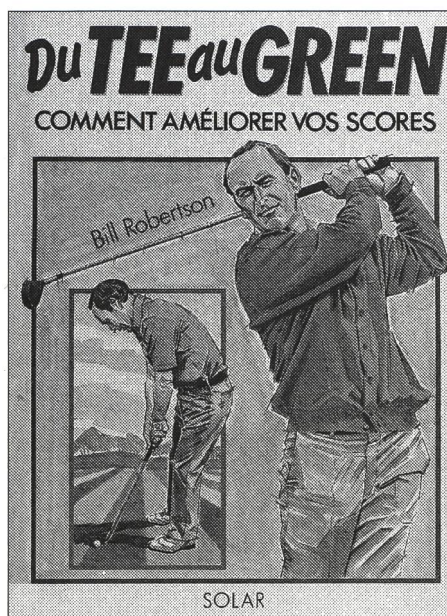
par Robertson Bill 71.1987 q

### Du tee au green. Comment améliorer vos scores

Paris, Solar, 1991, 160 p., fig., ill.

«Du tee au green» a été conçu pour répondre aux besoins de tous les golfeurs – néophytes comme pratiquants chevronnés – qui ont un problème à résoudre.

Et, en golf, qui n'a pas de problème à résoudre: un grip mal adapté, un swing qui soudain se détraque, des coups topés, des sorties de bunker aussi hâtives qu'approximatives, etc.? Ce sont ces



difficultés – et bien d'autres – que les textes et les séries d'illustrations de «Du tee au green» aideront toutes personnes concernées à surmonter, en abordant tous les aspects du jeu: le départ, le swing, les grips, le jeu sur le fairway, le rough, les bunkers, les approches et le putting, ainsi que la pratique dans des conditions difficiles, l'entraînement et les techniques particulières aux gaulchers.

par Mombærts Erick 71.2033

### Football. De l'analyse du jeu à la formation du joueur

Joinville-le-Pont, Actio, 1991, 262 p., fig., lit., tab.

L'auteur est parvenu à réaliser un ouvrage absolument superbe pour tous ceux qui sont passionnés du football et de l'entraînement au football. Tant il est moderne dans son approche et complet dans son traitement, le travail d'Erick Mombærts sur l'entraînement des équipes de football constitue à coup sûr une référence remarquable et une étape nouvelle pour la préparation des équipes de football.

## Alpinisme

par Paci P.

74.840

### Cours d'escalade en 10 leçons.

#### De l'escalade libre à la compétition

Paris, De Vecchi, 1992, 157 p., ill., lit.

Pour pouvoir effectuer une bonne escalade en toute sécurité, il est fortement conseillé de bien connaître la roche, de savoir la lire. Il faut être attentif à son propre «corps», à ses possibilités, à ses limites, afin d'appliquer la technique qui conviendra le mieux à chaque situation. Il est nécessaire de ne pas présumer de ses forces, de gérer l'inquiétude, la peur ou une hardiesse excessive qui peuvent conduire à des imprudences irréparables.

Tout cela s'apprend graduellement, d'abord en gymnase, puis sur des parois faciles afin d'augmenter peu à peu le degré de difficulté.

Grâce à cet ouvrage exhaustif et agrémenté de nombreuses photos, vous pourrez concrétiser de «hauts objectifs» sportifs et atteindre les sommets d'un sport où la nature est omniprésente.

## Gymnastique

par Edde Gérard

72.1202

### Vers l'éternelle jeunesse

Paris, Presses Pocket, 1991, 312 p., lit., tab.

Les Chinois connaissent le secret de la longévité. Ils l'avaient codifié dans un art, le Qigong, qui est aussi un exercice de santé. Son apprentissage est très facile et peut être pratiqué n'importe où. Un peu de persévérance suffit pour obtenir des résultats tangibles.

Des exercices du «taoïste à l'épée sacrée» à celui du «tambour céleste», chacun trouvera la solution à son problème, qu'il s'agisse d'insomnie, de migraines, de troubles digestifs ou, plus simplement, de lassitude générale et de stress. ■

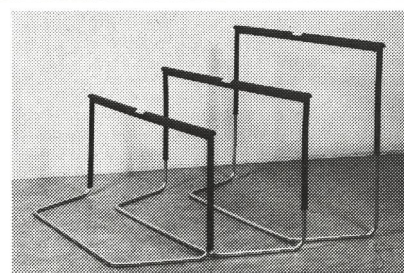


### Haies d'exercices

pour des heures d'entraînement variées

- pour l'enseignement en salle et en plein air
- utilisation multiple

Demandez notre prospectus



**R. Bachmann**  
Im Lussi, 8536 Hüttwilen  
054 747 14 63