

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** 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:** 29.01.2026

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

## Pour ma bibliothèque

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.

### Education physique de l'adulte

Nicole Dechavanne et Bernard Paris

Editions Vigot - 1994

23, rue de l'Ecole-de-Médecine

F-75006 Paris

L'espérance de vie plus élevée, l'horaire de travail réduit, la retraite entre autres font que l'individu adulte dispose de toujours plus de temps libre. Il prend aussi une meilleure conscience de son corps et, partant, s'adonne à l'exercice physique, que ce soit au sein d'un club de loisirs, d'un club sportif appartenant à une fédération ou individuellement, pour sa santé ou son plaisir.

Dans leur ouvrage *Education physique de l'adulte* qui en est à sa troisième édition, Nicole Dechavanne et Bernard Paris mettent en évidence les principes qu'il faut respecter lorsqu'on s'engage dans une pratique physique quelle qu'elle soit. Ils sont tous les deux enseignants en éducation physique. Leur pratique pédagogique s'est enrichie au contact d'une recherche scientifique portant sur la «gymnastique volontaire», recherche qui a conduit l'un des auteurs à un doctorat en sciences de l'éducation et l'autre à un doctorat de sociologie. C'est dire qu'ils en connaissent un bout sur la question et ils savent très bien l'exprimer: *L'éducation physique de l'adulte est spécifique aux problèmes de l'adulte, elle doit se détacher du modèle scolaire et ne peut consister en une copie adaptée du travail de l'enfant; on ne peut la réduire à un échauffement ou une mise en condition*

*préparatoire à une pratique sportive qui n'a jamais lieu; elle a pour fonction essentielle de maintenir la personne en santé au sens le plus large et de la préparer à assumer ses loisirs sportifs.*

Cet ouvrage est avant tout destiné aux professeurs d'éducation physique. Il n'est pas à la portée de l'adulte qui, n'ayant jamais pratiqué un sport, voudrait s'y lancer.

Titres principaux :

1. Les différentes dimensions de l'acte éducatif
2. L'éducation physique des adultes. Pourquoi ?
3. Qui enseigne ? A qui ?
4. La conduite motrice des adultes
5. La pédagogie de l'adulte
6. L'évaluation des résultats
7. Le dialogue pédagogique
8. Anatomie des séances d'éducation physique
9. Quelques exercices et situations
10. L'éducation physique et les pratiques de type «sport pour tous»
11. Les nouvelles pratiques corporelles
12. Adresses utiles

Prix approximatif: 51 fr.

### Le cyclisme. Entraînement, pédagogie

Jean-François Mayer

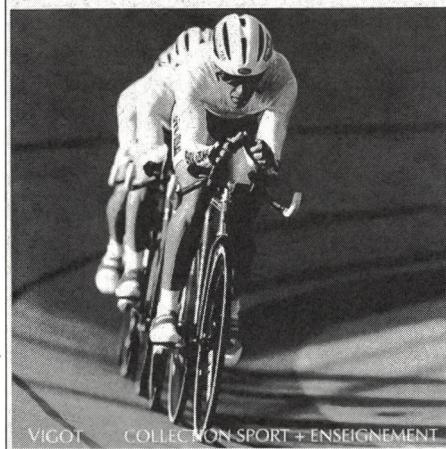
Editions Vigot - 1994

23, rue de l'Ecole-de-Médecine

F- 75006 Paris

### CYCLISME ENTRAÎNEMENT, PÉDAGOGIE

Jean-François MAYER



Ce sont 360 pages, conclusion d'un travail intense, méticuleux, fait de précision et devant permettre à tout compétiteur de se connaître pour mieux se préparer à la compétition que nous proposent les éditions Vigot dans la collection «Sport + Enseignement».

L'auteur, Jean-François Mayer, a approfondi le problème de la préparation. Conseiller technique depuis 1975, il s'est toujours intéressé de très près à la physiologie du coureur cycliste. Pendant de nombreuses années, il a étudié le comportement des jeunes qu'il avait sous sa responsabilité, notamment lors de stages spécifiques à chaque discipline du cyclisme.

Cette «bible» n'est pas exclusivement destinée aux coureurs. C'est un outil de travail remarquablement bien structuré qui deviendra vite indispensable aux moniteurs et entraîneurs responsables de la préparation des jeunes cyclistes ou des chevrons.

Prix approximatif: 51 fr.

### Encordé avec des ombres

Joe Simpson

Editions Glénat - 1994

6, rue du Lieutenant-Chamaron

F - 38008 Grenoble Cedex

Encordé avec des ombres est l'autobiographie de Joe Simpson, alpiniste britannique archiconnu pour avoir réalisé de nombreuses premières et expéditions dans les Alpes, en Himalaya ou dans les Andes et aussi pour ses livres qui ont rencontré un gros succès partout dans le monde (certains ont été traduits en 13 langues). Après des études de littérature et de philosophie, Simpson choisit de se consacrer entièrement à la montagne. Malgré ses nombreux accidents, il voyage toujours beaucoup et défend activement la cause de la planète au sein du mouvement écologiste Greenpeace.

Joe Simpson m'a tenu en haleine par les innombrables aventures touchantes ou drôles qu'il relate dans son autobiographie. Il ne connaît pas le train-train quotidien... En filigrane, il émet une réflexion sur l'engagement, sur les motivations qui poussent l'alpiniste à vouloir se mesurer avec le danger, sur la proximité constante de la mort, la sienne et celle de ses nombreux amis disparus en montagne, et jamais oubliés.

J'ai lu ce livre d'une traite, comme on lit un roman d'action.

Prix approximatif: 40 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 Gauthier Jean-Jacques **78.1301**

### Nage en eau vive

Paris, Amphora, 1994, 128 p., fig., ill., lit. Collection Sport-Nature-Aventure

L'analyse de cet ouvrage figure dans le N° 6/1994 de MACOLIN.

par Costill David L., Maglischo Ernest W., Richardson Allen B. **9.76-154**

### La natation

Paris, Vigot, 1994, VII, 215 p., ill., fig., tab., lit.

Collection Sport + Enseignement, 154

Ce livre s'adresse aux entraîneurs, aux médecins, aux étudiants et aux pratiquants de la natation. Il se compose de quatre parties: biologie de la natation, aspects biomécaniques, entraînements et tests, et aspects médicaux de l'entraînement. La partie concernant les aspects mécaniques de la natation forme le point central de l'ouvrage. Une introduction décrit les concepts importants de la propulsion, les quatre nages de base et le rôle des jambes. Elle est suivie par des descriptions concises, étayées par de nombreuses photographies séquentielles; elle se termine par les dernières études sur les départs et les virages.

par Vallintine Reg **78.1309**

### La plongée sous-marine en un week-end

Paris, Editions du Sport, 1993, 95 p., ill., fig.

Il est dorénavant possible de maîtriser toutes les techniques de la plongée en scaphandre autonome, grâce aux nombreuses illustrations et au programme heure par heure de ce guide.

Elaboré par un instructeur expérimenté, ce livre est divisé en étapes faciles à assimiler, avec à chaque fois un objectif précis.

De nombreuses photos sous-marines montrent la marche à suivre étape par étape et aident ainsi à évaluer les progrès réalisés. Elles expliquent clairement et

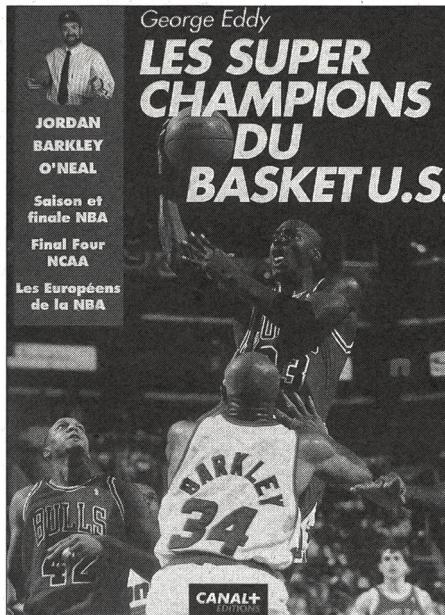
simplement les techniques indispensables de la plongée en scaphandre autonome.

## Jeux

par Eddy George **71.2244 q**

### Les superchampions du basket U.S.

Paris, Canal+ Editions, 1993, 109 p., ill.



Le lecteur revivra dans cet album indispensable le superbe duel au sommet de la NBA entre Barkley et Jordan et leurs équipiers de Phoenix et de Chicago, grandiose, palpitant, imprévisible, loyal et spectaculaire. Il verra Barkley, Phoenix, meilleure équipe de la saison régulière, Chicago, triple champion en titre et, bien sûr, Michael Jordan, élu pour la 3<sup>e</sup> fois d'affilée, meilleur joueur de la finale. Le lecteur suivra Shaquille O'Neal, jeune superstar, élu meilleur rookie (débutant) de la saison et son jeu surprenant qui fait frémir les panneaux et les adversaires. Sans oublier le film de la saison NBA, le Final Four NCAA, les Européens de la NBA et une formidable galerie de photos insolites qui lui exploseront les yeux.

par Sève Carole **71.2243**

### Tennis de table. «De l'école... aux associations»

Paris, Revue EPS, 1994, 192 p., fig., ill.

Cet ouvrage a pour objectif d'apporter des éléments d'information clairs et concis sur les spécificités techniques, tactiques et émotionnelles de l'activité d'une part et proposer une démarche d'enseignement d'autre part. Les notions d'entraînement sont également abordées dans un chapitre sur l'association sportive.

L'ouvrage couvre un large éventail de niveaux de pratique. Il apporte des réponses, non seulement aux problèmes

rencontrés par l'enseignant pour la mise en œuvre d'un premier cycle de tennis de table, mais il propose également des situations pour permettre les progrès des «joueurs confirmés».

par Balibouse Guy, Félix Roger, Tripod Pierre **71.2236 q**

### L'équipe de Suisse. Des pionniers de 1905 aux conquérants de 1993

2<sup>e</sup> édition, Lausanne, Editions Sporama, 1993, 272 p., ill.

Tout savoir sur l'équipe suisse de football:

- l'histoire de 1905 à 1993
- les portraits internationaux les plus célèbres
- des documents, des anecdotes
- des statistiques
- 200 photos

Un livre souvenir exceptionnel!

## Sports d'hiver

par Delesalle Jean-Charles **70.2778 q**

### Les grandes heures des XVII<sup>es</sup> Jeux olympiques d'hiver. Lillehammer 94

Paris, Solar, 1994, 139 p., ill.

Des images magiques. Des instants magiques. Des moments magiques. Des mots magiques. Les Jeux olympiques de Lillehammer, dix-septièmes du nom, «les plus beaux de tous les temps», comme l'a dit Juan Antonio Samaranch, se sont achevés dans une euphorie communicative.

Tout cela, ce livre le raconte. Avec plus de 200 photos, superbes instantanés des grands et petits exploits d'une quinzaine placée sous le signe écologique du blanc et du vert. Avec un texte qui relate, jour par jour, les victoires des uns, les échecs des autres, les joies et les peines de tous.

La Norvège a offert au monde un superbe exemple de fraternité. De sportivité aussi.

par Mouraret Annick, Mouraret Serge **77.912**

### Pays nordiques. Norvège. Suède. Finlande. Ski de fond, grandes courses, randonnées nordiques

Vélizy, La Cadole, 1993, 180 p., ill., fig. Guides La Cadole

Les pays nordiques sont le berceau du ski de fond: on y glisse vers l'infini, dans une nature indomptée, sur la trace de rennes, d'élans ou de lagopèdes et parfois dans la lueur d'aurores boréales. Les pistes superbes sont ponctuées de chalets et d'auberges confortables. Le skieur traverse les forêts, les lacs et les vallées silencieuses.

Comment s'organiser et s'équiper, avec qui partir? Ce guide donne les clés pour une évasion confortable ou toute une aventure, avec mille détails pratiques, des cartes et des photographies. ■