

**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:** 2

**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>**

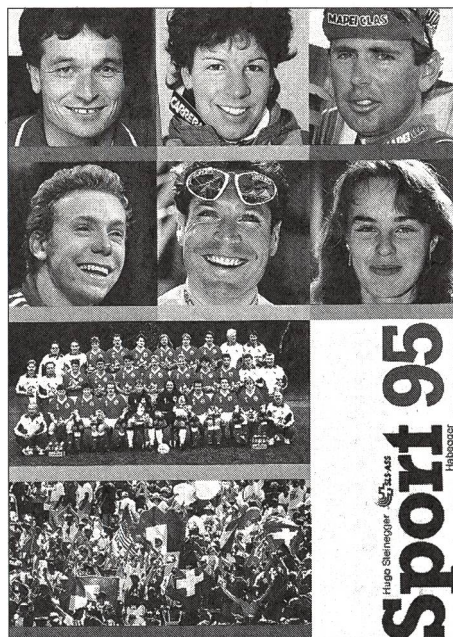
## Pour ma bibliothèque

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.

### SPORT 95

Hugo Steinegger  
Editions Habegger – 1995  
4552 Derendingen



L'année 1994 a été une année sportive particulièrement faste pour la Suisse. Nos athlètes ont remporté trois médailles olympiques en or, 16 titres mondiaux et 15 titres européens. Mis à part les 105 médailles récoltées en tout par nos compatriotes lors de compétitions majeures en 1994, d'autres sportifs se sont particulièrement distingués par leurs prestations remarquables: l'équipe nationale suisse de football au tour final de la Coupe du monde, les coureurs cyclistes Tony Rominger et Pascal Richard, l'équipe de saut d'obstacles en hippisme, les skieurs avec Vreni Schneider en tête, Rolf Biland et Kurt Waltisperg, champions du monde

de side-car, et enfin, en tennis, Marc Rosset et Martina Hingis pour n'en citer que quelques-uns.

Tous ces grands moments sont rapportés de manière claire et précise dans le manuel officiel du sport suisse, édité pour la 23<sup>e</sup> fois par l'Association suisse du sport (ASS). Il a été réalisé par Hugo Steinegger, de Berne, en étroite collaboration avec Katrin Beutler et l'agence Sportinformation de Genève et de Zurich. *SPORT 95* fait tout à la fois office d'almanach et d'ouvrage de référence. Il donne de précieuses informations sur plus de 80 disciplines sportives, sur les records, les championnats nationaux et internationaux, ainsi que sur le calendrier de ces derniers pour 1995, le tout superbement illustré de photos de couleurs. Une liste d'adresses utiles complète cet ouvrage.

Prix approximatif: 25 fr.

### Assis, assis, assis... J'en ai plein le dos!

Collectif d'auteurs  
Editions ASEP – 1994  
Brigitte Wilder  
Strubenacher 27  
8126 Zumikon

L'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) a lancé depuis dix ans une campagne de prévention du mal de dos, campagne qui vient de démarrer en Suisse romande et au Tessin. Elle est patronnée par l'Office fédéral de la santé, plusieurs départements de l'instruction publique, la Commission fédérale de sport (CFS) et l'Association suisse du sport (ASS). Elle vise à une éducation efficace du maintien par une tenue correcte en position assise forcée. Ainsi, on éduquera l'élève de manière à assurer une croissance saine de la colonne vertébrale et à éviter, à l'adulte qu'il deviendra, des douleurs dorsales. L'ASEP a édité un document didactique, fruit de la collaboration de plusieurs auteurs, que le Dr Urs Schlumpf, médecin-chef du département de rhumatologie de l'Hôpital cantonal de Lucerne définit comme suit: *La présente étude «Assis, assis, assis... J'en ai plein le dos» s'adresse aux enseignants, aux éducateurs, aux conseillers en santé, aux maîtres d'éducation physique et aux médecins scolaires. Ils y trouveront suffisamment de données pour concevoir un programme de maintien intégré. Il fallait que tous les aspects de l'éducation du maintien soient pris en*

*compte; c'est pourquoi ce manuel a été élaboré par une équipe pluridisciplinaire (enseignants, spécialistes, médecins) qui s'est penchée attentivement sur le problème pendant plus de quatre ans.*

*Si une campagne pour un meilleur maintien en classe – et il s'agit là de quelque chose de bien plus vaste que la gymnastique traditionnelle – pouvait être réalisée avec la même vigueur et bénéficier du même soutien politique et financier que la prophylaxie de la carie il y a quelques dizaines d'années (Gschwend 1977), nous atteindrions un objectif majeur en matière de santé. Les conséquences socio-économiques en seraient considérables, dit encore le Dr Schlumpf.*

Des cours peuvent être organisés sur demande auprès du Secrétariat de l'ASEP, Neubrückestrasse 155, 3000 Berne 26, à partir de 10 personnes en Suisse et à l'étranger, en français, allemand, anglais et italien.

Prix approximatif: 68 fr.

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

L'espalier: LUTTER

### Entraînement karaté

#### Huit points-clés

François-Xavier Perthuis  
Editions Chiron – 1994  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

François-Xavier Perthuis, masseur-kinésithérapeute et professeur de karaté, a revu et complété son mémoire de fin d'études qui a obtenu plusieurs distinctions. Son travail veut être, comme il le dit lui-même, le témoignage de l'alliance possible entre le plaisir du sport, la rigueur et la qualité de l'entraînement, l'équilibre et l'enrichissement personnel. Il est abondamment illustré de photos très explicites.

*Extrait du sommaire:*

L'échauffement  
La respiration  
Des différentes approches du hara  
De l'intérêt de l'analyse bio-mécanique des techniques karaté  
L'hydratation  
La traumatologie  
La musculation  
Les étirements  
Les relaxations  
Glossaire

Prix approximatif: 50 fr. ■



# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Généralités

par Champsaur André 79.308

### Le guide de l'art équestre en Europe

Lyon, La Manufacture, 1993, 212 p., ill., lit.

L'auteur, passionné d'équitation traditionnelle, académique et populaire, donne dans cet ouvrage un très large panorama de l'art et de la tradition équestres en Europe. On y trouve tout sur les écoles et académies, les musées, les haras, les rejoneo et tourada, les manifestations équestres, les régiments montés, les cirques, la haute équitation et l'équitation militaire, les origines de l'équitation, l'élevage du cheval et la naissance de l'art équestre.

par Gauquelin M., Lambin P., Solal E., During B., Leclercq A., Silvain J.M.

01.978

### Le sportif, le philosophe, le dirigeant

In Honorem Bernard Jeu

Lille, Presses universitaires, 1993, 283 p., tab.

Cet ouvrage comprend trois grands chapitres:

#### Le sportif interroge le philosophe

- Lignes de force et idées maîtresses

#### Le philosophe s'entretient avec l'anthropologue et l'historien

- Le sens du sport et l'histoire

#### Le philosophe milite comme dirigeant sportif

- De la recherche à l'action.

## Gymnastique

par Demeillès Lucien 72.1284

### Exercices physiques pour tous

Ed. revue et augmentée. Paris, Amphora, 1994, 245 p., fig.

Collection Sports et Loisirs

Mettre à disposition de tous des exercices physiques qui puissent être pratiqués par des hommes et des femmes d'âge adulte, sujets normaux et relativement en bonne santé, tel a été l'objectif de ce livre.

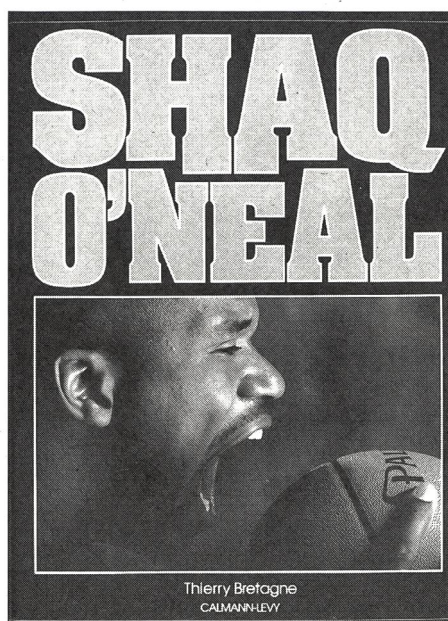
Il a pour but de rappeler que la vie est mouvement et que le mouvement est vie!

## Jeux

par Bretagne Thierry 71.2246 q

### Shaqu O'Neal

Paris, Calmann-Lévy, 1994, 94 p., ill.



Avec lui, le basket change de dimension! Shaquille O'Neal, 2,16 m, 136 kilos, le nouveau phénomène du basket, est un colosse.

Multimillionnaire à 20 ans, photogénique à souhait, rappeur prometteur, comédien talentueux, bien dans ses baskets à son nom, il a tout pour devenir le champion du XXI<sup>e</sup> siècle et le successeur de Michael Jordan dans le cœur des fans.

Ce livre retrace l'histoire d'un héros de son temps, généreux, convivial, sincère. Il est aussi l'album-photos inédit de son parcours de star.

par Deléris Christian 9.76-150

### Rugby: «un combat commun à l'école et au club»

Paris, Vigot, 1993, VIII, 97 p., ill., fig., tab. Collection Sport + Enseignement, 150

Cet ouvrage est le fruit d'une passion commune pour le rugby, mais aussi

d'échanges fréquents et d'un travail d'équipe sur les méthodes d'entraînement. L'auteur a cherché à «théoriser concrètement» afin d'ouvrir des voies pour un travail sans douleur, débouchant sur des performances plus surprenantes, plus originales.

En utilisant le ludique comme référentiel dans des situations d'apprentissage, il a voulu affirmer qu'il n'existe pas de frontières entre le «jeu» et le «sérieux».

par Bruno Jean 71.2221

### Lettre aux assassins du football

Paris, Filipacchi, 1994, 142 p.

Le football français est mort un soir de novembre. Dur est le constat, froide l'analyse. Cette lettre a été dictée à l'auteur par la frustration et la colère devant les turpitudes commises en son nom par ceux qui, en cravate et complet-veston, ou en maillot et chaussés de crampons, devraient en être les porte-drapeaux. Il ne s'agit pas là d'un vulgaire règlement de comptes mais d'un pamphlet écrit contre la médiocrité et ses excès, inspiré par un trop-plein de tendresse et d'amour pour ce sport, pour tous ceux qui continuent à le servir et à l'honorer.

par Wirhed Rolf 9.76-153

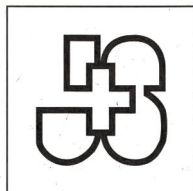
### Football, s'entraîner pour gagner

Paris, Vigot, 1994, 95 p., fig., tab.

Collection Sport + Enseignement, 153

Ce manuel d'entraînement, facile à lire et richement illustré, expose au lecteur tout ce qu'il doit savoir sur l'amélioration de sa souplesse, de sa force et de sa technique dans la pratique du football. Il apporte aux entraîneurs, aux préparateurs physiques et aux joueurs les meilleurs programmes d'entraînement, la façon de les effectuer et d'adapter les exercices de force et de souplesse spécifiquement au football.

Cet ouvrage explique aussi comment un entraînement correct peut éviter au footballeur des blessures et décrit les meilleures techniques pour développer et améliorer l'habileté dans la course, le saut, le jeu et le shoot. ■

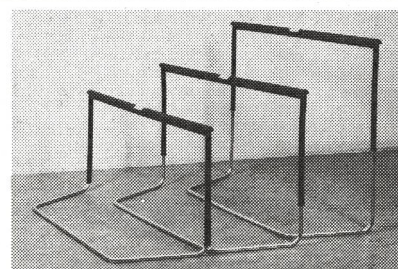


## Haies d'exercices

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**