

**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:** 10

**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:** 28.01.2026

**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.

### Le guide du massage

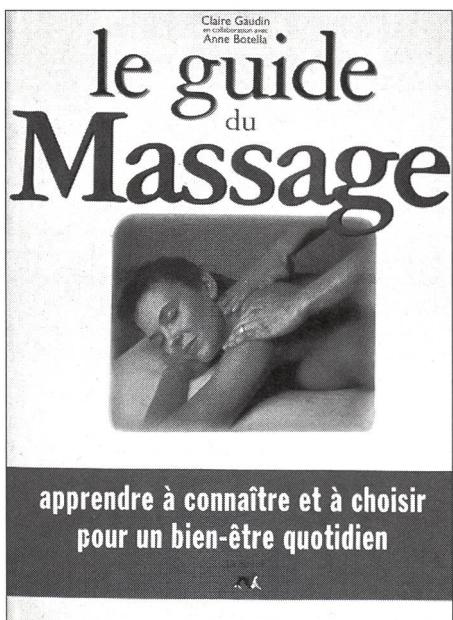
Claire Gaudin, Anne Botella

Editions La Sirène – 1995

215, rue Gallieni

F-92100 Boulogne

«Le massage est une conversation sans parole.» (Boris J. Dolto) Toucher et être touché est nécessaire, indispensable, voire vital au même titre que se nourrir, respirer, boire, dormir. On a constaté que les enfants privés tôt de contacts physiques devenaient plus fragiles et on affirme même que certaines douleurs d'ordre rhumatismaux peuvent être la conséquence de carences affectives et tactiles. Pour le sportif, le massage est un moyen efficace d'améliorer la condition physique, de récupérer plus rapidement ou de se préparer en vue des compétitions. Il est parfaitement efficace pour soigner les multiples petits accidents tels que crampes, courbatures et tendinites.



Nous avons trouvé, dans ce guide, une foule de renseignements intéressants sur l'approche du massage et du bien-être qu'il procure: Quels sont les effets du massage sur le corps? Californien, shiatsu, réflexologie... Quelles sont ces méthodes? Où les pratiquer, à quel prix (en France s'entend)? Le massage peut-il être fait par tous? Comment le pratiquer chez soi (voir planches des méridiens, des mains et des pieds ainsi que des illustrations explicites)? Quels gestes pour quels besoins? Quels produits de massage appliquer? Comment les fabriquer soi-même (tableau sur les arômes et les propriétés des huiles essentielles, recettes)? Les appareils sont-ils utiles? Qu'attendre des massages en instituts de beauté? Chez les kinés? Les réglementations, les prix... Comment soulager son dos, ses yeux... en moins de dix minutes?...

Un livre utile, bien fait, à garder à portée de main.

Prix approximatif : 30 fr.

pas. Cependant, on peut s'interroger sur une utilisation plus judicieuse des investissements qu'occasionnent ces victoires sportives éphémères qui apportent un prestige politique certain. Car ces sociétés sont confrontées à de graves problèmes. Au premier plan, une jeunesse attirée par l'islamisme faute de trouver sa place dans le tissu social. Les tentatives des pouvoirs en place de contenir les révoltes de cette catégorie sociale par l'utilisation du sport-spectacle et réunificateur national se sont retournées contre ceux-là même qui les ont initiées, à l'exemple des matches de football. Ce qui se passe en Algérie est à cet égard édifiant. L'auteur propose des sujets de réflexion sur une utilisation du sport comme progrès. Ce dernier est non seulement un moyen d'épanouissement physique, mais aussi un outil éducatif au service de la démocratie, car il est porteur d'un projet de société moderne qui s'oppose au fanatisme et à l'intolérance.

Prix approximatif: 49 fr.

### Sport et tiers-monde

Youcef Fatès

Presses universitaires de France – 1994

108, bd Saint-Germain

F-75006 Paris

Cette étude est parue dans la collection «Pratiques corporelles» dirigée par Raymond Thomas, collection qui a déjà produit d'excellents ouvrages dont certains vous ont été présentés dans le cadre de cette rubrique. Titulaire d'un doctorat, Youcef Fatès, l'auteur, a enseigné en tant que maître assistant en science politique à l'Université d'Alger. Il est actuellement chercheur consultant en sport.

Le tiers-monde est un ensemble de 3,65 milliards sur les 5 milliards d'habitants que compte notre planète. En font partie les pays dits sous-développés, mal développés, en voie de développement, dominés, économiquement arriérés, etc. Faute de pouvoir couvrir cet ensemble, véritable «conglomérat» d'Etats, cette étude priviliege deux régions: l'Afrique et le Moyen-Orient. Il effleure l'Amérique latine et l'Asie et ne touche pas au monde océanien.

Plus que partout ailleurs, le sport, dans le tiers-monde, porte la marque du politique. Les compétitions sportives entre Etats, institutionnalisées sous la forme de Jeux internationaux, permettent à des pays de s'affirmer alors que leur stature au plan international ne le permettrait

### Tonicité, souplesse et esthétique

Arnaud et Sophie Planckaert

Editions Chiron – 1995

40, rue de Seine

F-75006 Paris

Pour être bien dans sa peau, bien dans son corps, il n'y a pas de miracle: il faut payer de sa personne! Arnaud et Sophie Planckaert, auteurs de ce guide pratique, sont tous deux sportifs accomplis, épris de forme. Ils expliquent dans le détail chaque exercice, du début à la fin, avec une mise en garde des positions incorrectes.

La salle de sport est indispensable à la musculation ne serait-ce que pour être loin de toute contrainte extérieure, pour être dans l'ambiance propice à ce travail, pour bénéficier d'un encadrement professionnel. Mais si pour une raison ou une autre, vous ne pouvez pas vous rendre à votre salle de musculation, ce guide vous aidera à garder la forme par des exercices adéquats. La culture physique telle qu'elle est envisagée dans cet ouvrage ne permet pas le développement de la masse musculaire, il faut le préciser. La musculation met l'accent sur la force musculaire et la culture physique sur l'endurance musculaire. Les auteurs le rappellent bien: intensité et assiduité sont les clés du succès!

Prix approximatif : 30 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 Bernot Jean-Yves **78.1347**

### Vent et régate: les stratégies

Paris, Editions FFV/Chiron, 1994, 223 p., fig., tab., ill., lit., graphiques.

Collection Biblio Voile

L'analyse de cet ouvrage figure dans le N° 5/1995 de MACOLIN.

## Médecine

par Riché Denis **06.2217**

### Guide nutritionnel des sports d'endurance

Paris, Vigot, 1994, 253 p., fig., tab., lit.

Les connaissances en diététique de l'effort ont beaucoup évolué ces dix dernières années, et notamment dans les domaines de la récupération, de la prévention des troubles digestifs et de la correction des déficits. Assorti d'explications sur les divers constituants des aliments, sur leur rôle, sur leurs interactions, et sur les relations liant l'entraînement, le repos et l'alimentation, faisant le point sur les produits indispensables et les attrape-nigauds, ce livre a pour but d'amener le lecteur à se prendre en charge sur le plan diététique.

## Cyclisme

par Vayre Denis **9.76-161**

### Le VTT à l'école. L'école du VTT

Paris, Vigot, 1994, 107 p., fig., ill., lit., tab. Collection Sport + Enseignement, 161

L'analyse des motivations des jeunes pour cette activité de pleine nature combinant les plaisirs de l'aventure et de la glisse, permet de penser que l'école doit intégrer le phénomène et utiliser, pour faire découvrir la nature à l'enfant, cette monture de qualité qu'il aura vite fait de savoir chevaucher.

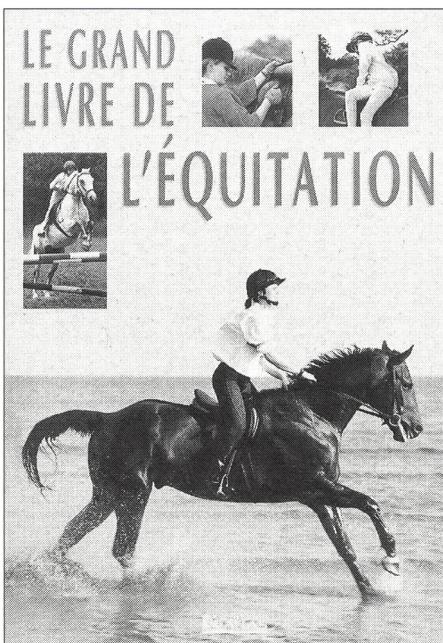
L'auteur analyse les motivations des jeunes pour cette activité, invite à découvrir la technique et propose un essai de didactique du VTT. Il apprend au pratiquant à connaître son vélo, du point de vue mécanique et biomécanique, et à faire de la compétition.

## Généralités

par Garamond Studio (réalisation) **79.309 q**

### Le grand livre de l'équitation

Paris, Atlas, 1994, 207 p., fig., ill.



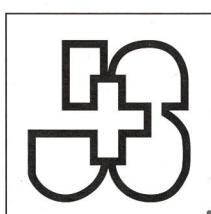
Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui souhaitent se familiariser avec l'équitation. Il aborde de manière claire, détaillée, et par un support d'illustrations, les thèmes tels que l'apprentissage, l'obstacle, le perfectionnement, le dressage, la promenade et les premiers secours en cas d'accidents.

par Jacquemoud Claude **71.2271 q**

### Préparation physique et volley-ball

Lyon, UFRAPS, 1994, 116 p., fig., tab., lit. Publication du Département entraînement sportif de l'UFRAPS Lyon I, 1

Ce document d'aide à la formation continue des techniciens du volley-ball est le fruit d'une mission de conseiller en préparation physique menée auprès de la Fédération de volley-ball entre 1989 et 1993.



## Haies d'exercices

pour des heures d'entraînement variées

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

Demandez notre prospectus

Cette mission ayant conduit l'auteur à travailler plus particulièrement avec des joueurs de haut niveau masculins (juniors et seniors), ce document ne répond toutefois malheureusement pas aux questions concernant le volley-ball des jeunes catégories ou des catégories féminines.

## Jeux

par Thomas Jean-Luc **71.2268 q**

### Planète Basket

Sèvres, La Sirène, 1994, 152 p., ill.

De Chicago à Sarajevo, en passant par Limoges et Barcelone, de Michael Jordan à Kukoc, en passant par Ostrowsky et Sabonis, *Planète Basket* entreprend le tour du monde de ce qui est déjà beaucoup plus qu'un sport, un véritable état d'esprit.

par Saccoman Eugène **71.2270 q**

### Les stars du football mondial 94

Paris, Solar, 1994, 111 p., ill.

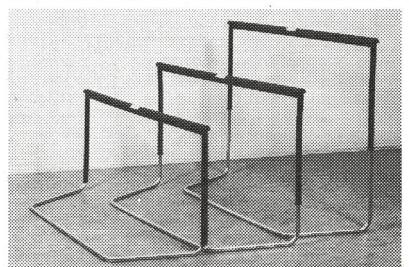
Cet ouvrage présente en détail les héros modernes que sont les grands footballeurs. Origines, enfance, débuts, transferts, péripéties éventuelles, et puis, au-delà du champ professionnel, goûts, vie familiale, amitiés, ambitions, projets... Au total, 26 noms célèbres du football actuel font l'objet d'une véritable «fiche d'identité» illustrée de superbes photographies, pour la plupart inédites.

par Réthacker Jean-Philippe, Thibert Jacques **71.2269 q**

### La fabuleuse histoire des joueurs de football. Les 1000 plus grands footballeurs de tous les temps

Paris, La Martinière, 1994, 455 p., ill.

Dans cet ouvrage, il s'agit de l'histoire personnelle, de la description de l'art individuel, du palmarès et de la vie des mille meilleurs joueurs de football, français et étrangers réunis en cinq périodes distinctes qui marquent peu ou prou l'évolution du jeu. ■



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