

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 55 (1998)
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.

Ju-Jitsu au sol

Techniques de base et méthodes d'entraînement

Frédéric Bourgoïn
Editions Chiron – 1997
25, rue Monge
F-75005 Paris



Ceinture noire 5^e dan, ancien vice-champion de France de judo, Frédéric Bourgoïn est aujourd'hui entraîneur, membre de l'équipe technique nationale de la Fédération française de judo ju-jitsu. Dans cet ouvrage qui fait suite à Ju-Jitsu, Techniques de base et méthodes d'entraînement, il propose de manière claire, aérée et éminemment pratique et pédagogique l'ensemble des actions au

sol en judo ju-jitsu. De nombreuses séries de photos détaillent les gardes, situations, clés, étranglements et immobilisations au sol ainsi que les méthodes d'entraînement. Un lexique des termes utilisés en ju-jitsu et dans les arts martiaux enrichit ce volume.

Prix approximatif: 29 fr.

Tennis

La préparation mentale

Antoni Girod
Editions Amphora – 1997
27, rue Saint André des Arts
F-75006 Paris

Cet excellent ouvrage constitue la suite de «Tennis, La préparation physique». L'auteur démonte et analyse avec précision les principaux mécanismes mentaux du tennis de compétition et donne les clés concrètes pour accéder à la maîtrise de son jeu. Présentation de nombreuses techniques d'entraînement mental et de nombreux exercices visant à prendre véritablement le contrôle de ses émotions.

Prix approximatif: 28 fr.

Tennis

La préparation physique

Frédéric Roche, Jean-Claude Perrin, Fabrice Laigret
Editions Amphora – 1996
27, rue Saint André des Arts
F-75006 Paris

Les meilleurs joueurs et joueuses du monde consacrent autant de temps au développement de leurs qualités physiques qu'à leur coup de raquette et c'est très souvent les qualités physiques qui font la différence en fin de match... Les auteurs de cet ouvrage donnent les clés d'une préparation physique adaptée au tennis moderne où il faut tout à la fois pouvoir courir, sauter, durer, exploser, encaisser, rejeter, frapper, se relancer, rejaillir, se dépasser, etc., où l'effort est aussi bref et violent qu'il peut être long et relâché. Le lecteur trouvera dans cet ouvrage des exercices nombreux, variés, facilement exécutables seul ou en groupe, des programmes modulables en fonction du temps disponible, du cadre d'entraînement et du niveau du joueur. De nombreux dessins et de nombreuses photos aident à la compréhension des exercices par ailleurs clairement présentés.

Extrait du sommaire:

1^{re} partie

La préparation mentale de base

2^e partie

La préparation mentale spécifique

- La gestion mentale de l'avant-match

- La gestion mentale du match

- A La détermination

- B Le stress du match

- C Les gestes ressources

- D Le zapping mental

- E La visualisation en match

- F Le langage du corps

- La gestion mentale de l'après-match

- A Les 2 croyances redynamisantes

- B Les 4 grilles d'analyse du match

- C La remotivation

Prix approximatif: 44 fr.

Vivre en roller

Serge Rodriguez et Marion Thuriot
Editions Chiron – 1997

F-75005 Paris

Marion Thuriot et Serge Rodriguez vivent depuis sept ans, respectivement dix-sept ans sur des patins. Rodriguez est animateur du mouvement «randonneurs fous» et organise plusieurs sorties sur grandes distances: Paris-Brest, Paris-Biarritz, Paris-Grenoble. Les auteurs proposent une méthode complète pour vivre en roller, libre et en sécurité.

Comment choisir son matériel et ses protections, comment s'initier aux techniques de base – avancer, tourner, freiner, s'arrêter, chuter –, comment maîtriser les techniques de perfectionnement – monter et descendre une pente, patiner en arrière, etc.? Toutes les finesses du roller sont détaillées. Au patineur citadin qui doit sans arrêt faire face à de nombreux obstacles, ils donnent quantité de conseils et astuces pour apprendre à rouler sur le trottoir, éviter piétons et véhicules, traverser la rue, monter et descendre des escaliers, se jouer des grilles d'aération, barrières, piquets et autres pièges urbains, rouler sous les intempéries, la nuit...

Une fois ces différentes techniques maîtrisées, les auteurs invitent le lecteur à découvrir le «fitness» ou roller de loisir: street hockey, roller dance et, surtout, la randonnée sous toutes ses formes. L'ouvrage se termine par des conseils pour trouver des jobs sur rollers et un glossaire indispensable pour comprendre le langage des initiés! Ce livre, très complet et sympathique, est illustré par de nombreux dessins humoristiques et par quelques photos qu'on aurait aimé de meilleure qualité. Il répond de manière pratique à presque toutes les questions.

Prix approximatif: 98 fr. ■

Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFSM ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois (tél. 032 / 327 63 08).

Les cassettes vidéo peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'EFSM (tél. 032 / 327 63 62).

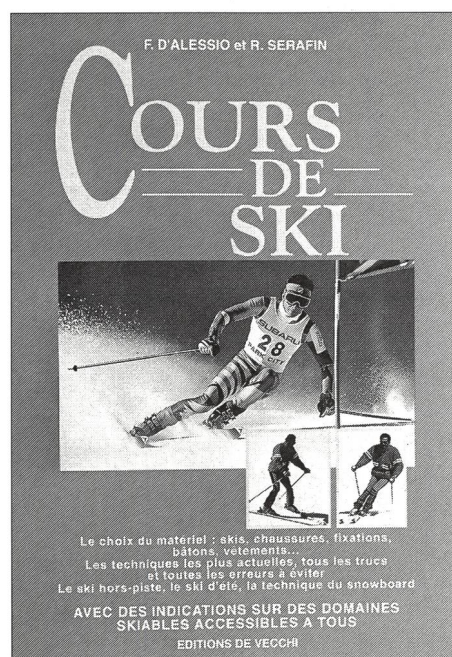
Hiver

par D'Alessio Francesco,
Serafin Roberto

77.911

Cours de ski

Ed. mise à jour. Paris, De Vecchi, 1996, 180 p., ill., fig., lit.



Cet ouvrage est le guide idéal pour apprendre ou se perfectionner dans la technique du ski de descente. Il fourmille de renseignements pratiques sur le choix du matériel, la préparation physique, les précautions à prendre pour les enfants, l'alimentation, etc., et propose une série de destinations pour les vacances.

Les amateurs de sensations fortes ne seront pas non plus oubliés avec les chapitres consacrés au surf des neiges et au hors-piste.

Alpinisme

par Frison-Roche Roger,
Jouty Sylvain

74.954 q

Histoire de l'alpinisme

Paris, Arthaud, 1996, 335 p., ill., fig., cartes, lit.

C'est à la fois un livre historique et d'histoires dans les Alpes et l'Himalaya; un

livre de référence rédigé par deux grands spécialistes et historiens de la montagne contenant 50 biographies d'alpinistes célèbres, 100 dates clés, une bibliographie très complète; une iconographie riche et variée avec plus de 500 documents dont des gravures anciennes, des reproductions de tableaux, des dessins, des photographies anciennes et contemporaines, des cartes...

par la Fédération française
de la randonnée pédestre (éd.)

74.953

France / Suisse: Tour et massif des Dents Blanches. Les chemins de la découverte

Paris, FFRP, 1996, 112 p., ill., cartes.

Topo-guide des sentiers de randonnée, réf. 741

Jouant à saute-montagnes, entre Suisse et France, le Tour des Dents Blanches, au-delà des émotions sportives, conduit au total dépaysement. Un grand itinéraire montagnard de 6 jours et 8 balades familiales feront apprécier une région préservée mais qui sait vivre avec son temps. Un joli concentré de Valais et de Haute-Savoie, avec des villages-stations, des gîtes et refuges, des chalets-musées, des coutumes, des équipements sportifs et de loisirs... Sans oublier bien sûr les gens et le plaisir de partager cet art de vivre.

Cyclisme

par Rychener René (collab.)

75.472

A VTT pour l'aventure en Romandie. 26 magnifiques randonnées à VTT

Berne, Kümmerly + Frey, 1996, 96 p., ill., cartes, fig.

Guide VTT, 3304

Ce guide d'un nouveau genre, avec des itinéraires en Suisse romande, à l'écart des routes fréquentées, fera la joie de nombreux «vététéistes» passionnés. Tenant compte des possibilités techniques qu'offre le vélo tout terrain, mais aussi des attentes que les adeptes de ce sport mettent dans leur véhicule, les routes ont été choisies pour leurs terrains d'alternance topographique dans des régions de collines et de montagnes. Des extraits de cartes avec descriptifs de parcours, indications de distance, durée, caractère, dénivelé et moyens d'accès permettent une planification judicieuse pour les excursions et les vacances.

Généralités

par Grimault Dominique

70.2949 q

Atlanta 1996: le livre d'or

Paris, Solar, 1996, 143 p., ill.

Ce livre d'or fait revivre au jour le jour les plus grands moments des JO d'Atlanta et en particulier ceux de l'équipe française. Tout y est, tout y passe, comme le 200 mètres fabuleux de Michael John-

son, le dieu des dieux du stade... et l'entrée dans la légende olympique du King Carl. Revoici Atlanta, ou le plus grand spectacle du monde.

par IMS/Studio 6

70.2944 q

Atlanta '96. Le livre officiel commémoratif des Jeux olympiques du centenaire

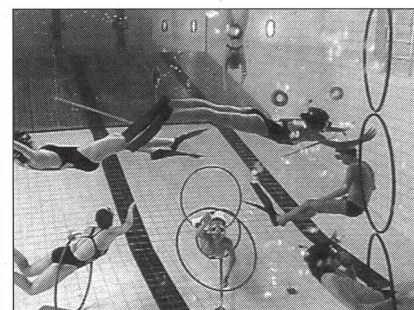
Pully-Lausanne, IMS/Studio 6, 1996, 208 p., ill.

Ce livre a été réalisé jour par jour par une équipe qui se trouvait sur place à Atlanta afin de le produire le plus rapidement possible. Il présente, par l'image et le texte, les moments forts de ces Jeux, un éventail de toutes les disciplines existantes et les résultats complets. ■

Le coin de la vidéo

Natation

Le monde aquatique



Le monde aquatique est un monde fascinant qui enchantera toute personne à la recherche d'impressions nouvelles et de découvertes. Par ses conseils utiles, le présent film permet de vivre ce sport de manière harmonieuse. Il montre comment choisir et utiliser le matériel de plongée d'une part, les différentes variantes de cette forme de natation (nage papillon, nage à reculons notamment) d'autre part, ainsi que la façon de réaliser, dans l'eau, les prouesses que les astronautes réalisent en apesanteur.

Bulletin de commande

Envoyez-moi contre facture:

_____ cassette(s) vidéo

«Le monde aquatique»

Prix par cassette: 35 fr. 20, TVA incluse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Signature: _____

A envoyer à: EFSM, médiathèque, CH-2532 Macolin. Fax 032 / 327 64 04. ■