

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: 4

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: 30.04.2026

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

Pour ma bibliothèque

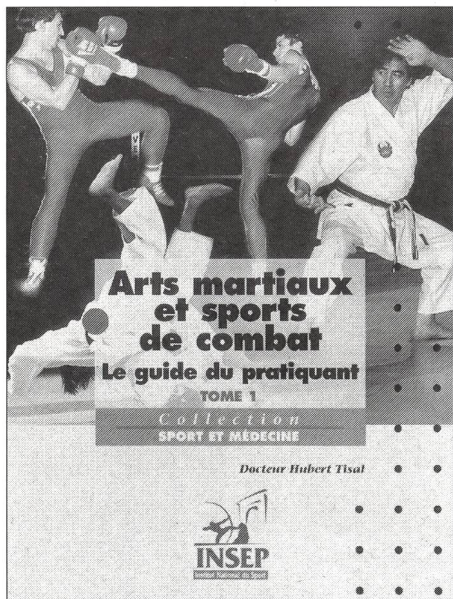
Eveline Nyffenegger
(Bibliographie établie avec le concours de la librairie Payot SA, Lausanne)

Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

Arts martiaux et sports de combat

Le guide du pratiquant

Docteur Hubert Tisal
INSEP-Publications – 1997
Librairie Vigot-Maloine
23, rue de l'École de Médecine
F-75006 Paris



En Occident, les sports de combat et les arts martiaux connaissent depuis plusieurs années déjà un engouement qui va croissant. La pratique de ces disciplines est, il est vrai, une source de bien-être physique et mental. Cependant, leur développement et leur grande diversité augmentent aussi les risques spécifiques de leur pratique. Dans certains clubs, le taux de «casse» peut atteindre plus de 50% des effectifs... La mise en place de règles pour la compétition et la préparation physique générale devraient conduire à une pratique plus sûre et à une diminution des accidents.

Fruit d'une expérience de plus de quinze ans d'encadrement médical des arts martiaux et des sports de combat, ce livre

est destiné aussi bien aux sportifs eux-mêmes, aux professeurs, aux entraîneurs, qu'aux parents qui souhaitent comprendre comment sont entraînés leurs enfants. Il touche toutes les facettes d'une activité sportive sans risques: échauffement, stretching, musculation, entraînement, compétition, diététique. Il donne également des conseils simples pour la prévention et le traitement des accidents qui surviennent au dojo ou sur le ring. Ecrit dans un langage clair et précis, il est donc accessible à tous.

L'auteur, le docteur Hubert Tisal, médecin attaché au département médical de l'INSEP, est spécialiste des sports de combat. Président de la commission médicale mondiale de la World Union of Karate Organisations de 1988 à 1990, Tisal est actuellement président de la Société française de médecine du karaté, taekwondo et disciplines associées, ainsi que professeur dans une Ecole de kinésithérapie à Paris.

Extrait du sommaire:

Présentation générale des arts martiaux
L'aptitude aux arts martiaux
Les assouplissements
L'endurance
La musculation dans les sports de combat
La psychologie et la pratique des arts martiaux
La diététique et le poids
Prix approximatif: 36 fr.

L'autre Annapurna

Maurice Herzog
Robert Laffont – 1998
24, rue Marceau
F-75008 Paris

Ce n'est pas une autobiographie que nous propose Maurice Herzog dans son quatrième ouvrage, mais un recueil de souvenirs. Il raconte dans un style dynamique, ce qui fut «avant» et «après» son premier 8000 mètres au cœur de l'Himalaya, il y a presque un demi-siècle!

«... Le 3 juin 1950, je foulais dans une sorte d'extase la neige sommitale de l'Annapurna, la déesse vénérée des hindouistes...

Un sentiment indéfinissable m'envahissait... La vraie victoire était d'un tout autre prix que celle de la montagne, fût-elle la plus haute. Cette prémonition s'imposait à moi. Anonyme jusque-là, j'émergeais du néant, je gagnais une identité.»

Dès le sommet conquis, les éléments se vengent: Maurice Herzog et Louis Lachenal auront les extrémités gelées et se-

ront amputés. Lors de la descente jusqu'à Katmandou, la mort est prête à se saisir de Maurice Herzog puis l'abandonne. C'est un véritable sentiment de renaissance, profond et spirituel, qui l'étreint alors. Il n'oubliera jamais l'Annapurna et sa leçon de vie, de même que la parole sacrée que lui offre l'une des plus grandes sommités du bouddhisme: «Parce que vous avez beaucoup souffert, vous avez pu renaître.» Pour Maurice Herzog, il y aura donc l'avant Annapurna – le jeune homme amoureux des exploits montagnards, qui fut résistant durant la guerre –, et l'après: l'engagement. Que ce soit avec de Gaulle, qui le nomme Haut Commissaire, puis secrétaire d'Etat à la Jeunesse et aux Sports; comme député de Haute-Savoie, comme maire de Chamonix; dans ses activités d'industriel; au Comité international olympique... Une vie d'homme plus qu'accomplie!

Prix approximatif: 40 fr.

La plongée

Un loisir pour tous Découverte et initiation

Ariel Fuchs
Editions Amphora S.A. – 1997
14, rue de l'Odéon
F-75006 Paris

Si l'activité de la plongée sous-marine vous tente en tant que loisir, avant peut-être de la pratiquer comme un sport, ce petit livre de la Collection sport nature aventure vous aidera à franchir le pas du rêve à la réalité. Vous ne trouverez rien de rébarbatif dans cet ouvrage d'Ariel Fuchs, diplômé en environnement et en biologie, rédacteur d'une revue spécialisée et photographe sous-marin émérite, mais au contraire beaucoup de poésie et de merveilleuses photographies. Bien que synonyme de liberté et d'évasion totales, la plongée sous-marine est régie par des règles très strictes. L'auteur traite tous les aspects techniques, physiques et physiologiques avec rigueur et précision pour le niveau 1.

Extrait du sommaire:

Les trésors sous la mer
Historique de la plongée avec scaphandre
Initiation à la vie subaquatique
Les instruments du grand bleu
Le saut dans la grande bleue
Connaître et apprécier le milieu marin
Epilogue
Points de repère
Glossaire
Prix approximatif: 41 fr. ■

