

**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:** 5: J'aimerais aussi être performant!

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Nyffenegger, Eveline

### **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

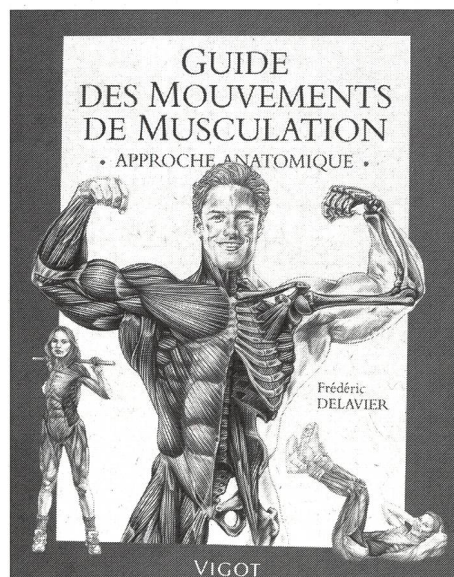
Eveline Nyffenegger  
(Bibliographie établie avec le concours  
de la librairie Payot SA, Lausanne)

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

### Guide des mouvements de musculation

#### Approche anatomique

Frédéric Delavier  
Editions Vigot – 1998  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris



Cet ouvrage décrit de manière claire et précise la plupart des mouvements de musculation. Dans cet esprit, chaque exercice est représenté par un dessin d'une qualité exceptionnelle, ce qui permet de visualiser les groupes musculaires sollicités. Un texte comprenant tous les renseignements pratiques accompagne chacune des illustrations. Le débutant ou l'athlète confirmé n'a ainsi aucune peine à réaliser ses séances d'entraînement. Plutôt que de garder cet ouvrage sur les rayons de sa bibliothèque, mieux vaut le prendre avec soi: il deviendra ainsi un conseiller sportif personnel, disponible à tout moment!

Par son approche anatomo-morphologique originale, par la rigueur scientifique de ses planches, ce *Guide des mou-*

*vements de musculation* sera également fort utile aux étudiants en éducation physique, aux enseignants, aux médecins et aux kinésithérapeutes.

Frédéric Delavier a étudié la morphologie à l'école des Beaux-arts de Paris. Il a suivi les cours de dissection à la faculté de médecine et effectué des recherches d'anatomie comparée au Musée d'histoire naturelle. Il est vice-champion de France de power-lifting, rédacteur au *Monde du muscle* et a collaboré à de nombreuses revues et publications spécialisées.

#### Extrait du sommaire:

Les bras et les avant-bras

- 1 Flexion alternée des avant-bras avec rotation du poignet et élévation des coudes
- 2 Flexion alternée, avec haltère, de l'avant-bras, coude calé sur la cuisse
- 3 Flexion des avant-bras avec haltères courts tenus en «prise marteau»
- 8 Extension des poignets à la barre
- 10 Triceps à la poulie haute, mains en pronation

Prix approximatif: 42 fr.

### 20 ans de recherches appliquées en méthodologie de l'entraînement sportif

#### Etude des mémoires du diplôme de l'INSEP

Norbert Krantz  
Editions-INSEP – 1997  
Librairie Vigot-Maloine  
23, rue de l'Ecole de Médecine  
F-75006 Paris

Cet ouvrage est un travail d'analyse d'une grande envergure sur les recherches entreprises depuis une vingtaine d'années dans le domaine de l'entraînement sportif. Pour mener à bien cette tâche, l'auteur a utilisé les mémoires des sessionnaires préparant le diplôme de l'INSEP en limitant toutefois son étude aux problématiques liées à l'entraînement dans une perspective d'optimisation de la performance.

Norbert Krantz, entraîneur et pratiquant sportif, professeur agrégé d'EPS a enseigné la méthodologie et l'entraînement sportif aux étudiants de l'INSEP et aux cadres placés en formation. Il a analysé avec beaucoup de compétence et d'objectivité le contenu des mémoires, fruit d'un travail de deux années de recherche d'enseignants EPS, de cadres sportifs, d'entraîneurs de haut niveau, de formateurs. Ces protocoles expérimentaux, de qualité in-

égale, révèlent toutefois un certain nombre de préoccupations d'ordre scientifique, méthodologique, technique, technologique, réglementaire ou institutionnel. Les chercheurs en sport ne peuvent être qu'intéressés par un tel ouvrage.

Prix approximatif: 63 fr.

### La danse classique enseignée aux enfants

Jacqueline Challet-Hass  
Editions Amphora – réédition 1997  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

Dans *La danse classique enseignée aux enfants*, l'auteure élargit le champ conventionnel de la perspective académique et développe les grandes lignes d'un schéma d'entraînement progressif et équilibré mettant l'accent aussi bien sur les bienfaits physiques de la danse que sur ses aspects esthétiques. Pour Jacqueline Challet-Hass: «Le but de cet ouvrage est donc de suggérer une «préparation» du corps et de l'esprit, indispensable pour appréhender pleinement l'art de la danse, une préparation destinée à sensibiliser les enfants et à leur ouvrir l'esprit, afin qu'ils puissent effectuer, en connaissance de cause, un choix possible entre entraînement amateur et formation artistique complète et afin qu'ils apprennent à former leur jugement pour devenir des spectateurs avertis.» *La danse classique enseignée aux enfants* fait suite au *Manuel pratique de danse classique* également réédité chez Amphora.

Après avoir reçu une formation classique, Jacqueline Challet-Hass s'est intéressée à la danse contemporaine en découvrant les théories de R. Laban à travers la Labanotation qu'elle étudiait. Elève du professeur A. Knust, elle est devenue membre-expert du Conseil international de Labanotation. Depuis de nombreuses années, elle enseigne les principes de la danse et la Cinégraphie Laban.

#### Extrait du sommaire:

- La biomécanique et la danse: les actions musculaires, les leviers osseux articulés, le mouvement et la danse
- La danse et les possibilités respiratoires: la respiration, l'effort et la danse
- Les aspects relationnels: le professeur et ses élèves
- L'apprentissage de la danse: à quel âge commencer à apprendre la danse et comment poursuivre son entraînement
- Première année  
etc.

Prix approximatif: 42 fr. ■