

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Nouvelles acquisitions

**Autor:** 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:** 16.07.2025

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

# 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 Gruber Peter

78.1183

### ABC du parapente

Paris, Arthaud, 1991, 116 p., fig.

L'auteur de cet ouvrage est parapentiste et journaliste. Il est donc doublement habilité à faire part de ses propres expériences. Il nous livre ses conseils pratiques et théoriques et les informations nécessaires à l'exercice d'un sport récent dont la législation n'est pas totalement établie. Il met en garde contre les dangers encourus et explique comment faire face aux situations délicates.

La présentation des sites les plus connus des Alpes fait par ailleurs l'objet d'un chapitre complet. Un plan accompagne une série d'informations précieuses: conditions d'accès au décollage, navettes existantes, vent, saisons recommandées, etc.

## Arts martiaux

par Ikemi Yujiro,  
Taisen Deshimaru

02.86

### Zen et self-control

Paris, Albin Michel, 1991, 250 p., fig., lit.

«L'effort de Taisen Deshimaru qui a réintroduit la dimension corporelle dans le vécu religieux et mon effort pour lutter contre une médecine trop mécanisée et oublieuse du psychisme sont parallèles et comparables.»

De cette rencontre entre le docteur Yujiro Ikemi et le grand maître zen Deshimaru, *Zen et self-control* témoigne et fait le point sur les expériences menées en laboratoire sur des sujets en état de méditation: modification et déclenchement des ondes cérébrales alpha, bêta, thêta, activation de certains processus (suroxygénation, augmentation de l'acide lactique dans le sang...), de substances régulatrices du stress telles les endorphines...

Chacun de nous possède en lui le besoin de vivre selon sa vraie nature: par la pratique de zazen qui normalise les fonctions cérébrales, il devient possible de retrouver la santé du corps-esprit. «Réaliser cela, c'est atteindre la joie suprême de l'être humain.»

## Alpinisme

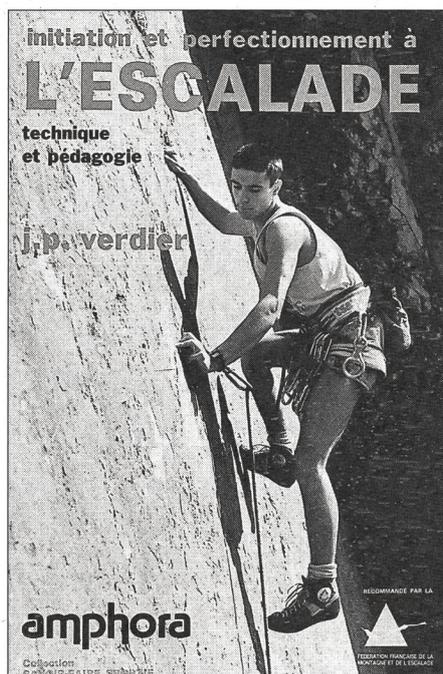
par Verdier Jean-Pierre

74.809

### Initiation et perfectionnement à l'escalade

#### Technique et pédagogie

Paris, Amphora, 1991, 136 p., fig., ill., lit., tab.



Dans cet ouvrage, on trouve:

- Un programme pédagogique d'initiation
- Des procédés pour renforcer le mental, améliorer la condition physique et enrichir la gestuelle
- Une approche structurée du perfectionnement permettant d'établir un programme personnalisé d'évolution du niveau de performance

## Gymnastique

par Laty Dominique

72.1178

### La gym au quotidien

Aller, Marabout, 1991, 2 expl., 186 p., fig., lit.

Pressé, stressé, pas le temps de s'occuper de son corps? Dès aujourd'hui, grâce à ce guide, tous les frustrés de la forme trouveront le moyen de faire sans effort leur gymnastique quotidienne.

Il est parfaitement possible d'exploiter les gestes de la vie de tous les jours pour mieux prendre conscience de son corps et faire travailler tous les muscles en douceur.

- Les bons mouvements à faire au réveil, pendant les trajets, les stations debout, les courses, le bain, etc.
- Quelques exercices pour lutter contre le mal de dos et le stress.
- Un programme «spécial forme» en dix minutes.

par Ruchpaul Ananda

02.88

### Le salut au soleil.

#### Essai sur le Hatha-Yoga

Paris, Guy Trédaniel, 1991, 237 p., fig., ill.

Cet ouvrage s'adresse à tous. Ainsi chacun y trouvera des éléments de réponse aux questions, fondamentales ou simplistes, qui se présentent aux apprentis du travail sur soi; et peut-être, au niveau du dialogue silencieux que le corps entretient avec l'esprit, certains pourront reconnaître les grandes options de l'inconscient collectif, les courants profonds communs à tous.

Cet essai, fondé sur la connaissance des cycles et des rythmes, qui régissent l'homme et l'univers, s'inspirant des philosophies indienne et taoïste, propose une nouvelle vision de la hiérarchie classique d'un cours de Hatha-Yoga. La mise en évidence des rapports invisibles et subtils que l'homme entretient avec l'univers, est établie par le jeu des symboles et des archétypes. Ainsi, chacun intégrant sa propre expérience, est conduit vers cette conscience d'unité. ■

Solution:

Un jeu et on «spor't» mieux...

L'espalièr: SANTÉ



Réservez dès maintenant pour 1992

### Camps polysportifs pour écoles et associations sportives

**Sion:** vous découvrirez notre centre sportif dans le site romantique du petit lac de Sion dans une région de vacances du Valais.

#### Installations:

- 4 courts de tennis intérieurs
- 4 courts de tennis extérieurs
- 2 courts de squash
- 4 courts de badminton
- 1 minigolf
- possibilité de se baigner
- sports nautiques
- terrain de football
- endroit idéal pour le jogging

#### Possibilité d'hébergement:

- Camping (au bord du lac)

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Olivier Mabillard  
Centre de Tennis + Squash CIS  
Les Iles  
1950 Sion, tél. 027 36 19 29