

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 54 (1997)
Heft: 12

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Nyffenegger, Eveline / Huguenin, Françoise

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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)

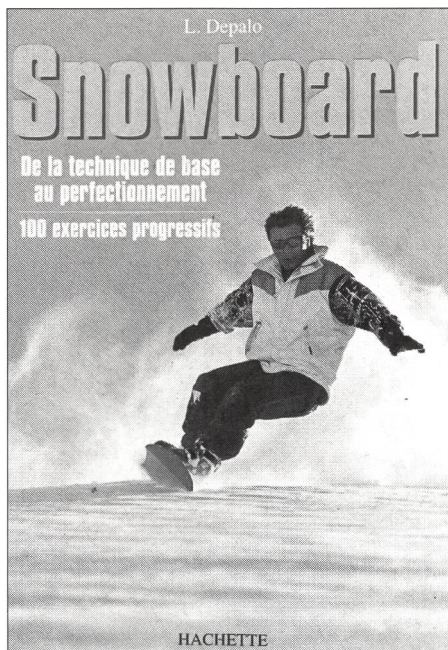
Les livres analysés à cette page ont été
lus et trouvés suffisamment intéressants
et utiles pour mériter d'être achetés.

Snowboard

De la technique de base au perfectionnement

100 exercices progressifs

Lino Depalo
Hachette - 1997
43, Quai de Grenelle
F-75905 Paris Cedex 15
par Diffulivre, 1025 St-Sulpice



Si vous avez décidé, cet hiver, de vous mettre au snowboard pour découvrir une glisse différente de celle du ski où la technique est primordiale, l'ouvrage que nous vous présentons ici vous sera très utile! C'est un guide complet, le plus actuel possible au niveau de l'équipement et des techniques de conduite. Il permet une approche progressive qui va des exercices les plus élémentaires jusqu'au niveau

technique le plus élevé, hors compétition. Des photos couleures de bonne qualité aident à la compréhension des 100 exercices proposés, expliqués dans le détail. De plus, les erreurs les plus fréquentes sont signalées. On trouve encore dans cet ouvrage l'ensemble des techniques pour affiner son style, de la descente en poudreuse au freestyle, des indications pratiques et des conseils d'achat pour choisir le matériel et l'équipement adapté à chaque niveau, un glossaire exhaustif, un index des exercices, un index des termes techniques ainsi que des informations sur les compétitions et les stations d'été et d'hiver européennes équipées pour le snowboard. Le format de cet ouvrage fait qu'on peut facilement le glisser dans sa poche.

Prix approximatif: 26 fr.

L'apnée-glisse en monopalme

Francis Fèvre
Editions Chiron - 1997
25, rue Monge
F-75005 Paris

Les sports de glisse se taillent un joli succès auprès des jeunes et de ceux qui le sont restés. Un nouveau venu vient enrichir l'offre déjà existante: il s'agit de l'apnée-glisse en monopalme! Ce dernier permet de réaliser le vieux rêve présent depuis toujours dans l'imaginaire collectif de devenir un dauphin ou une sirène... L'apnée-glisse en monopalme est une nouvelle forme de sensation où puissance, vitesse et glisse se combinent pour procurer un plaisir inconnu dans les autres types de nage. Cet ouvrage, le premier écrit sur l'entraînement à l'apnée, s'adresse à tous ceux qui aiment évoluer dans l'eau, nageurs «classiques» ou avec palmes, plongeurs, chasseurs sous-marins, surfers. La méthode de Francis Fèvre privilégie le travail de la condition physique, l'effort d'endurance et la qualité de la nage. Toutes les étapes de la progression sont décrites, de l'initiation au perfectionnement, jusqu'au niveau «expert», avec des programmes d'entraînement simples, adaptés et modulés en fonction des capacités de chacun. La progression se fait tant sur les plans technique (efficacité maximale et dépense énergétique minimale) et physique (travail musculaire, respiratoire et cardio-vasculaire), que mental (concentration, connaissance de soi). Une fois bien maîtrisés l'apnée puis les mouvements ondulatoires en bipalme, les exer-

cices présentés permettent de s'initier à la monopalme. On passe là à la découverte de performances extraordinaires: vitesse supérieure, distance parcourue à moindre coût énergétique. En apnée verticale, on remonte deux fois plus vite!

Outre son efficacité dans les déplacements, la monopalme est aussi un facteur de bien-être physique et psychique. Sur le plan musculaire, elle renforce la sangle abdominale et les lombaires, assurant ainsi une meilleure protection du dos en nage classique. De plus, le mouvement même de la monopalme - cette ondulation fluide où le corps semble être en phase avec les éléments - procure une impression d'harmonie et de plénitude à nulle autre pareille!

Prix approximatif: 30 fr.

Football à l'école

Essai de réponses

Editions Revue EPS - 1997
11, avenue du Tremblay
F-75012 Paris

Le football suscite encore et toujours un tel enthousiasme qu'il occupe aujourd'hui une place privilégiée dans notre société. Il est important que les enseignants des établissements scolaires puissent prendre appui sur les pratiques sociales les plus motivantes pour mener leur mission d'éducation. C'est pourquoi, la Fédération française de football, la direction des écoles et l'Union sportive de l'enseignement du premier degré se sont associées pour élaborer un document précis et illustré à l'usage du maître d'école, mais qui s'adresse tout autant aux entraîneurs et aux moniteurs des clubs sportifs. Il fait partie de la collection «Essai de réponses» bien connue de nos lectrices et lecteurs.

Ce document pédagogique se divise en trois unités d'apprentissage regroupant chacune quinze à dix-huit séances hebdomadaires. A chaque séance (présentée sous forme de fiche) correspond un objectif particulier, un exercice illustré et ses variantes. Les auteurs expliquent aussi les phénomènes observés lors de l'exercice et la manière dont ils peuvent être analysés grâce aux autres disciplines enseignées à l'école.

Ce manuel comprend les règles du jeu dans le détail et des compléments d'informations sur des sujets aussi divers que les trajectoires de balle, l'entretien du gazon ou la pratique du football à l'école.

Prix approximatif: 40 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).

Généralités

par Mordillo

07.881

Les sportifs

Issy les Moulineaux, Editions Vents d'Ouest, 1995, 52 p., ill.

Ce petit livre comprend tout une série de maxims signées par des célébrités et accompagnées à chaque fois d'un dessin humoristique couleur de Mordillo.

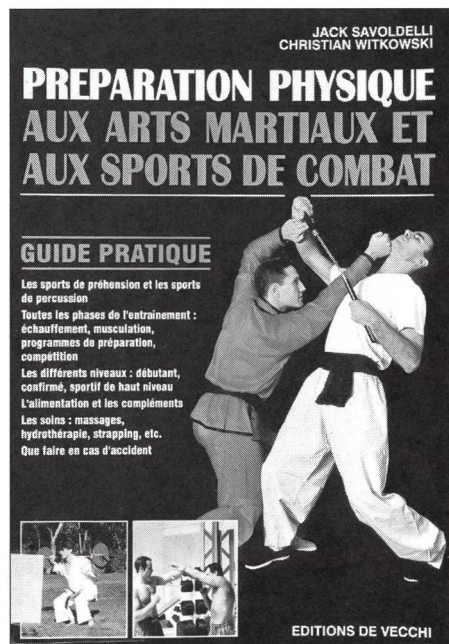
Sports de combat

par Savoldelli Jack,
Witkowski Christian

76.618

Préparation physique aux arts martiaux et aux sports de combat. Guide pratique

Paris, De Vecchi, 1996, 236 p., fig., ill., tab., lit.



Dans cet ouvrage, le lecteur trouvera:

- des exemples de plans d'entraînement prenant en compte tous les paramètres

possibles: types de sports (sport de préhension ou de percussion), but à atteindre, calendrier, état du sportif, etc.;

- des menus et des conseils diététiques pour les jours d'entraînement, les jours de compétition, selon qu'il s'agit de perdre du poids ou d'en prendre, etc.;
- les différentes méthodes de relaxation et de training mental;
- les précautions à prendre pour éviter les incidents et les premiers gestes à effectuer en cas de blessure.

C'est un livre de référence dont la consultation doit faire partie de la préparation aux divers sports de combat.

Alpinisme

par Albisser Peter

74.824

Précis de météorologie pour l'alpiniste. Une plaquette facile à comprendre et d'emploi journalier permettant d'évaluer les développements météorologiques dans les Alpes

Berne, Club alpin suisse, 1995, 119 p., fig., ill., lit., tab.

L'alpinisme étant l'une des activités humaines les plus dépendantes de la météorologie, chaque alpiniste devrait en connaître les principes de base.

Le but de cet ouvrage est d'essayer de donner au lecteur les connaissances nécessaires à une évaluation et à une utilisation des trois aides fondamentales dont il dispose:

- les cartes météorologiques;
- les baromètres (altimètres);
- les observations personnelles de certains phénomènes météorologiques.

Athlétisme

par Dhellemmes Raymond

73.673

EPS au collège et athlétisme. Enseigner l'athlétisme pour éduquer physiquement: expérimentation de cycles d'athlétisme avec des classes de 5^e

Paris, Institut national de recherche pédagogique INRP, 1995, 240 p., fig., tab., lit. Didactiques des disciplines

Cet ouvrage présente la conception, l'analyse et l'évaluation de trois cycles d'athlétisme de sept à neuf séances: course de haies, javelot et triple saut. Il présente également les différents éclairages d'une approche: orientations générales, problématiques des contenus conduisant aux démarches et objets proposés, études de cas et illustrations concrètes. L'ensemble constitue une réorganisation/formalisation *a posteriori* tendant à rendre cohérent l'enseignement des trois spécialités. Les nombreux tableaux et schémas contribuent à faire apparaître cette approche commune. Un guide d'utilisation facilite le cheminement du lecteur.

Jeux

par Molodtsoff Philippe

71.2416

Le tennis de table... en tête. Préparation mentale appliquée à la compétition

Montrouge, Editions France Tennis de Table, 1995, 243 p., fig., tab., lit.

Attendu depuis longtemps par les passionnés, voici le premier ouvrage axé sur la formation mentale du pongiste. Il constitue une première référence pratique concernant le domaine psychologique dans le tennis de table et est le fruit des 30 années d'expérience de son auteur, ancien joueur de haut niveau et entraîneur national.

Cet ouvrage s'adresse à un large public à l'intérieur d'un vaste domaine: volumineux, il doit permettre à chacun de trouver matière à réflexion et progression... ■

Le coin de la vidéo

Ski

Le saut à skis



Depuis le rêve d'Icare, les hommes ont essayé de voler. Avec le saut à skis, il semble que cela soit possible pendant quelques instants. A peine ont-ils acquis la maîtrise de leurs skis que de très jeunes enfants sont déjà fascinés par le saut à skis et testent leurs aptitudes lors de compétitions sportives. Ce film présente une méthode très attractive d'enseignement du saut à skis.

Bulletin de commande

Envoyez-moi contre facture:

_____ cassette(s) vidéo

«Le saut à skis»

Prix par cassette: 36 fr. 20, TVA incluse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Signature: _____

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