Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 1

Buchbesprechung: Nouvelles acquisitions

Autor: Müller-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: 01.07.2025

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

Nouvelles acquisitions

Françoise Müller-Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFSM ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois.

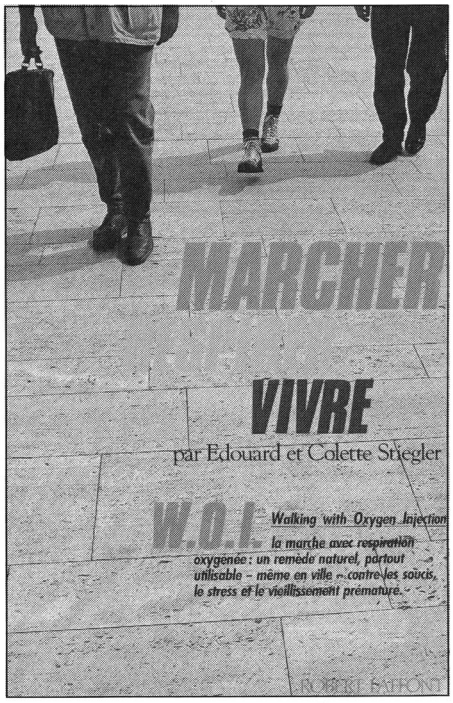
Médecine

par Stiegler Edouard et Colette **06.1934**

Marcher, respirer, vivre

Paris, Laffont, 1989, 143 p. fig. tab.

La marche avec respiration oxygénée, permet de:
- brûler des calories avec un exercice qui ne provoque pas de pressions anormales sur les os, les muscles et les articulations;
- augmenter ses capacités intellectuelles par une meilleure oxygénation;



- améliorer son système cardio-vasculaire;
- diminuer ses tensions intérieures;
- découvrir enfin la sérénité de la manière la plus naturelle: *respirer.*

Edouard Stiegler, passionné de marche et de recherche sur le comportement, apporte à l'individu confronté à des difficultés d'ordre physiologique ou psychologique une meilleure adaptation, ainsi qu'un accroissement de la force physique et une endurance à l'effort prolongé.

Il a mis au point sa propre technique respiratoire adaptée à la société moderne, qui permet à chacun d'optimiser son oxygénation grâce à une maîtrise de la respiration.

par Martin Robert **06.1930 q**

Muscle, ligament, tendon du sportif et mésothérapie

Rouen, C.M.R.S. du C.H.U., 1989, 280 p. fig.

Cet ouvrage se veut avant tout pratique, ce qui est important pour la médecine et les médecins du sport. Robert Martin pose les indications, les moyens, après un rappel physiopathologique et diagnostique. Il ne craint pas de donner «ses recettes» et ses critères de jugement. Cet ouvrage doit donc être très utile pour les médecins du sport et les médecins en général qui sont de plus en plus sollicités par les sportifs qui, outre la rapidité et l'efficacité, ont besoin que le traitement ne soit pas assimilé au dopage. C'est un très bon ouvrage de médecine pour des médecins.

Jeux

par Lewis Beverly **71.1392-10**

Améliorez votre drive
Les techniques d'un swing parfait

Turnhout, Solar, 1989, 80 p. fig. ill.

Cet ouvrage s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Beverly Lewis pense que même si notre niveau de puissance peut être différent, nous devrions utiliser les mêmes principes fondamentaux pour jouer au golf. Elle a disputé tellement de compétitions avec des hommes qu'elle peut affirmer que les joueurs amateurs sont plus proches d'une joueuse professionnelle que d'un joueur, car les deux envoient la balle à une distance équivalente. Généralement ils sont prêts à reconnaître avec générosité que le swing fluide et délié d'une golfeuse professionnelle peut leur donner une idée assez précise de l'objectif qu'ils doivent atteindre.

Dans cet ouvrage, vous trouverez des conseils de nature à améliorer votre golf, quel que soit votre niveau.

par Lewis Beverly **71.1392-11**

Améliorez votre handicap
Comment jouer les coups les plus difficiles

Turnhout, Solar, 1989, 80 p. fig.

Les douze premiers chapitres de ce livre abordent en détail la manière dont il faut jouer sur les lies en montée, en descente et en pente latérale, sur le fairway, autour du green et dans les bunkers. Les trois chapitres suivants sont consacrés à l'utilisation des bois de parcours, aux arbres et aux roughs, chapitre dans lequel sera exposé la technique correcte pour obtenir plus de longueur quand c'est nécessaire, et un bon contrôle autour du green.

Les deux derniers chapitres traitent de coups particuliers du petit jeu, auxquels ils faudra faire appel sur les greens à paliers et surélevés.

Tous les golfeurs pourront réduire considérablement leur handicap en améliorant leur petit jeu, et, avec l'aide des premiers chapitres de cet ouvrage qui traitent des lies en pente autour du green et dans les bunkers, vous devriez étendre votre répertoire dans le petit jeu.

par Lewis Beverly **71.1392-12**

Améliorez votre jeu

Turnhout, Solar, 1989, 80 p. fig.

Si vous avez une idée précise de ce qu'il faut faire et de la trajectoire à donner à votre club, vous améliorez vos chances de produire ce bon swing. Cet ouvrage se propose de vous familiariser avec la géométrie du swing, de vous expliquer les raisons de l'utilisation de certains coups, et ce que vous devrez faire pour les redresser.

Gymnastique

par Grant Andry, M'Baye Aline **72.1104**

La gym douce

Paris, J'ai lu, 1989, 142 p. ill.

Raideurs, douleurs diffuses, tensions musculaires... autant de souffrances dont notre corps se passerait bien. La vie moderne est agressive: stress et tensions sont notre lot quotidien. Si nous ne pouvons guère en éliminer les causes, nous avons les moyens d'en limiter les effets, souvent même de les faire disparaître. Réduire ces petites douleurs, retrouver le bien-être d'un corps équilibré, harmonieux, c'est possible, quels que soient son âge et sa condition physique. Et cela loin des performances et des efforts souvent excessifs du type «body building» où le corps s'épuise plus qu'il ne s'épanouit.

Ce livre propose donc quelques exercices simples, à faire chez soi, à son propre rythme et en douceur: à chacun de découvrir les bienfaits de la relaxation et de la décontraction... Tout simplement pour pouvoir se sentir mieux dans son corps.

par H. Spring, U. Illi, H.R. Kunz, K. Röthlin, W. Schneider, T. Tritschler **72.1113**

Stretching et tonification dynamique

Paris, Masson, 1988, 144 p. fig.

La gymnastique d'étirement devenue célèbre sous la dénomination de «stretching» prend une place majeure ces dernières années dans le sport et la réadaptation.

Dans une première partie de cet ouvrage sont montrés tous les principes nécessaires à une réalisation correcte de la gymnastique d'étirement et de tonification. Dans une deuxième partie, sont abordées les données théoriques relatives à l'étirement et à la tonification musculaire.

Ce livre s'adresse aux sportifs eux-mêmes ainsi qu'à ceux qui assurent la formation et les soins: entraîneurs, professeurs de gymnastique ou moniteurs de sport, rééducateurs, kinésithérapeutes, médecins et même aux particuliers intéressés par le sujet. ■