

Nouvelles acquisitions

Autor(en): **Huguenin, Françoise**

Objekttyp: **BookReview**

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

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

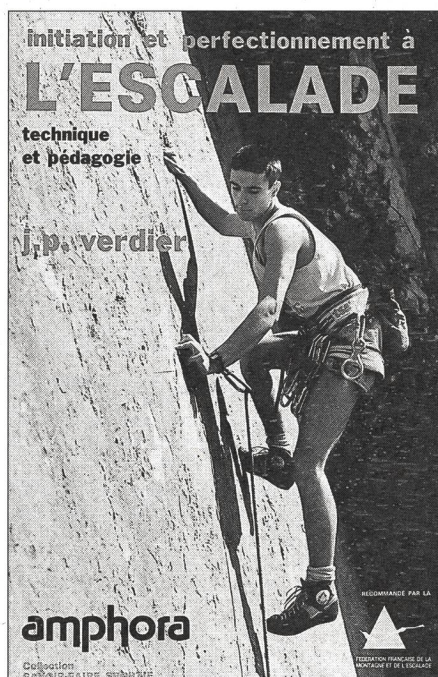
par Verdier Jean-Pierre

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