

**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:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 30.03.2025

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

**Rédacteur responsable:** Yves Jeannotat

**Rédactrice adjointe:** Eveline Nyffenegger

**Autres membres de la rédaction:** Jean-Pierre Boucherin, Françoise Müller-Huguenin

**Secrétariat et coordination graphique:**  
Eveline Nyffenegger

**Adresse de la rédaction:** Ecole fédérale de sport,  
2532 Macolin – Tél. 032 22 56 44  
Télex: 931 230 ets ch  
Téléfax: 032 22 62 91

**Abonnement annuel:** 29 fr. (Suisse) et 33 fr. (étranger)

**Encaissement:** le service PTT des abonnements aux journaux enverra la facture pour un trimestre, un semestre ou une année, selon la date du début de l'abonnement.

**Vente au numéro:** 3 fr. (Suisse) et 3 fr. 50 (étranger)

A commander à:  
Ecole fédérale de sport, 2532 Macolin

**Impression:** Imprimerie W. Gassmann SA,  
2501 Bienne

**Régie des annonces:** Agence d'annonces SA,  
rue Franche 11, 2501 Bienne – Tél. 032 21 62 96/95

**Enregistrement des abonnés et changements d'adresse:**

Service PTT des abonnements aux journaux,  
3029 Berne  
(Communiquer les changements d'adresse au moyen de la form. PTT N° 257.04, disponible dans tous les bureaux de poste.)

**Date de parution:** le 15 de chaque mois.

**Délai rédactionnel:** 2 mois avant la parution.

Les articles signés reflètent l'opinion de leurs auteurs, mais pas nécessairement celle de l'éditeur ou de la rédaction. Les manuscrits ne sont pas rendus à leurs auteurs.

**Reproduction et citations:** autorisées avec mention des sources. Un exemplaire justificatif est souhaité.

Le contenu des annonces n'engage pas la responsabilité de la rédaction.

**Ont collaboré à ce numéro:**

*Pour la photo:* Hugo Lörtscher.

*Autres illustrations:* p. 1: Tony Marchand; p. 6 et 8: Yves Jeannotat, p. 11: tiré du catalogue de l'exposition «Le Corps et l'Esprit» (fondation de L'Hermitage), p. 14 en haut: Noël Tamini; p. 15 à gauche, 16 et 17: Keystone, 3e et 4e pages de couverture: Stéphane Gerber.

**MACOLIN/MAGGLINGEN paraît mensuellement en trois langues:**

français  
italien  
allemand

**Commission de rédaction:**

*Président:* Hans Altorfer (rédaction allemande)

*Membres:* Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger (rédaction française), Arnaldo Dell'Avo et Nicola Bignasca (rédaction italienne), Hugo Lörtscher (photos), Suzanne Probst Meyer (secrétariat)

**Photo de couverture:**

Branche Fitness: au-dessus de la barre?

## Sommaire



Entre l'homme et la nature  
Y. Jeannotat

Page

1



La branche Fitness tout de neuf vêtue!  
B. Bechter

2



Fondements biologiques de l'entraînement en endurance  
J. Hegner

4

L'importance des hydrates de carbone pour le sportif  
N. Bachl

9



Sport éternel  
Y. Jeannotat

11

Le «stretching» du coureur à pied  
J. Turblin

12



Aujourd'hui, que peut-on savoir des gymnastes roumaines?  
N. Tamini

14

L'âge biologique plus important que l'âge chronologique  
C.I. Bucur

18



J+S: ceux qui partent, ceux qui arrivent!  
Ch. Wenger

20



CFS: investir à bon escient  
H. Löffel

21



Pour ma bibliothèque  
Y. Jeannotat et E. Nyffenegger

22

Nouvelles acquisitions  
F. Müller-Huguenin

23



24