

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 5

**Buchbesprechung:** Bibliographie

**Autor:** Jeannotat, Yves / 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**

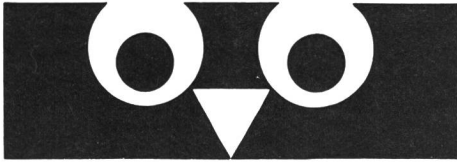
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 14.03.2025

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



# BIBLIOGRAPHIE

## Pour ma bibliothèque

par Yves Jeannotat

(Bibliographie établie avec le concours de la Librairie Payot SA, Lausanne)

### Le Yoga – science de la connaissance

Par Jean Roost  
Editions du Signal  
Route du Signal 30  
1018 Lausanne

M. René Gaillard, directeur des Editions du Signal, ne se trompe pas lorsqu'il affirme que le livre de Jean Roost n'est pas qu'un ouvrage de plus sur le yoga», mais un condensé d'expérience et de réflexion d'une qualité rare, qui en fait une œuvre tout à fait marquante.

Le yoga s'est tellement répandu pendant ces vingt dernières années, qu'il est actuellement beaucoup plus connu que réellement compris. Présenter cette science en la rétablissant dans son contexte authentique et en exprimant clairement les buts visés par ceux qui en furent les créateurs, est donc une nécessité. Et ces objectifs, il faut le savoir et l'admettre, se situent bien au-delà d'une simple «forme» physique améliorée, ou d'un bien-être partagé.

«Mon objectif en écrivant cet ouvrage, écrit l'auteur, a été de fournir à tous ceux que le yoga intéresse, un solide outil de travail, propre à donner aux chercheurs sincères un élan suffisant, ce qui les amènera à une conscience plus claire d'eux-mêmes et, qui sait, à une perception de la réalité ultime.»

Attiré par les arts et le théâtre, Jean Roost entreprend finalement un apprentissage de... pâtissier. Mais il ne cède pas à son penchant naturel et, entre deux fournées de gâteaux, il mémorise et récite les textes classiques de Racine à Camus, en passant par Molière, Maupassant, Giraudoux et Anouilh. Bientôt, il entre à Radio-Genève comme... technicien du son. C'est en 1958 qu'il découvre le yoga, grâce au livre de S. Yesudian «Sport et yoga». Il va, par la suite, se rendre en Inde pour y remonter aux sources. De retour au pays, il est engagé comme chef d'émission à la télévision. Mais sa passion du yoga est trop forte: dès 1968, il quitte tout pour enseigner cette science. Après avoir publié «Yoga, science de la connaissance», il rêve de rendre les anciens écrits compréhensibles et limpides à tous les hommes d'aujourd'hui.

Extrait de la table des matières

*Première partie: Le Yoga, Science de l'Etre*

- Chapitre 1 Les fondements du Yoga
- 2 Les lois universelles
- 3 Connaissance de l'Homme
- 4 Le Yoga de Patanjali

*Deuxième partie: Pratique du Hatha-Yoga*

- Chapitre 5 Les objectifs de la pratique
- 6 Les assouplissements
- 7 Les postures
- 8 La maîtrise du souffle

*Troisième partie: Pratique du Raja-Yoga*

- Chapitre 9 Théorie de la Voie royale
- 10 Pratique de la Voie royale

*Quatrième partie: Le Yoga dans la vie*

- Chapitre 11 Pratique quotidienne
- 12 Les Chemins de la connaissance

Prix indicatif: 45 fr.

### Le bobsleigh

Par Jacques Christaud  
Editions Chiron – 1980  
40, rue de Seine  
75006 Paris

On aime ou on n'aime pas! Toujours est-il que le «grand frisson» passe lorsque les «bobeurs» descendent la piste sinueuse, lisse et polie comme un miroir. On sait le rôle que la Suisse joue, dans ce sport, au plan international. C'est d'ailleurs en bob à deux qu'elle a gagné, par Schaerer et Benz, sa seule médaille d'or aux récents Jeux olympiques d'hiver de Lake Placid. Les passionnés liront donc avec un intérêt certain la petite étude de Jacques Christaud, étude qui va du rappel historique à l'analyse des statuts et de règlements de concours quelquefois assez compliqués. Préfacé par Eugenio Monti, ancien champion du monde, et par... Guy Drut (on se demande bien ce que le champion olympique du 110 m haies vient faire dans cette galère; mais il est vrai qu'elle compte, dans ses rangs, toute une pléiade d'anciens champions d'athlétisme, appréciés pour leur force et leur vitesse), le livre de Christaud parle également du bob sur route, de l'entraînement d'été, de l'ambiance des compétitions, avant de présenter un palmarès complet et la description des pistes les plus réputées.

Prix indicatif: 15 fr.

### Psychothérapie par les méthodes naturelles

Par André Passebecq  
Editions Dangles – 1980  
18, rue Lavoisier  
45800 St-Jean-de-Braye

Les éditions Dangles lancent une nouvelle collection fort intéressante: «Psycho-soma» (le corps et l'esprit), dont le premier volume:

«Psychothérapie par les méthodes naturelles», d'André Passebecq, enseigne comment se libérer de ces fléaux que sont: fatigue, stress, dépression, insomnie, angoisse, troubles psychologiques et sexuels, anxiété, chocs émotionnels, neurasthénie, surmenage, complexes, agressivité, tensions, etc.

Les thérapeutiques actuelles – méthodes médicales palliatives et suppressives – s'avèrent incapables d'enrayer l'escalade de ces souffrances... et de ces dépenses. Il est grand temps que les méthodes naturelles de santé décrites dans ce livre entrent en jeu, soient reconnues et largement répandues. La santé mentale est indissociable de la santé organique, et les méthodes orthobiologiques ici présentées – exemptes de drogues (sauf exceptions rarissimes) –, par des techniques NON TRAUMATISANTES NI MUTILANTES, adaptées à chaque individu, apportent bien souvent un recours PRÉVENTIF et CURATIF très sûr... et durable! Depuis 30 ans, une équipe de scientifiques, d'enseignants et de psychologues expérimente et applique ces méthodes respectant l'intégrité – et la dignité – de l'être humain, en les affinant constamment. André Passebecq en donne la synthèse et les clés fondamentales permettant d'aborder une nouvelle vie psychologique plus équilibrée, plus saine et plus harmonieuse.

*Titres des parties:*

- I Les maladies nerveuses dans notre société
- II Fondements de la psychosomatique naturelle
- III Fatigue, surmenage, dépression
- IV Traitements, latrogénie, paix thérapeutique
- V Le terrain et les agressions
- VI Elements de diagnostic psychosomatique
- VII Traitements orthobiologiques
- VIII Hygiène et thérapeutique individuelle et psychosociales

Prix indicatif: 35 fr.

*Solution de la grille no 6*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	H	A	M	P	I	G	N	O	N
2	A	I	L		A	L	L	U	R	E
3	P	O	U	R	R	I		T	O	T
4	E		M		C	A	I	R	N	
5		B	I	P		Q	U	I		L
6	R	E	N	I	L	U	O	M		I
7	E	X	I	G	U	E		E	R	G
8	I		U	N	E		A	N	O	N
9	N	E	M	O		L	A	T	T	E
10	E	S		N	O	I	R		S	S

## Nouvelles acquisitions de notre bibliothèque/ médiathèque

Françoise Huguenin

### Sciences sociales et droit

03.1120<sup>22</sup>

**Armée suisse.** Pour bien lire la carte. Guide pratique pour s'orienter à l'aide d'une carte et d'une boussole. Berne, OCFIM, 1979. – 8°. pliant.

par Amado G. et Guittet A.

03.1297

#### **La dynamique des communications dans les groupes**

Paris, Colin, 1975. – 8°. 210 p. fig. tab.

Parti d'une analyse des formes les plus archaïques de communication (le langage animal, le langage non verbal), cet ouvrage débouche sur l'étude des langages émotionnels au sein des petits groupes: le toucher, le cri, la transe.

Tout au long de ce parcours, le lecteur est confronté à un va-et-vient entre théorie et pratique, concepts et expériences. Il découvre comment la théorie de l'information, la linguistique, la théorie des systèmes, la psychologie expérimentale, la psychanalyse fournissent des modèles pour une lecture efficace des phénomènes de groupes. Le recours constant aux exemples et aux cas concrets lui permet de rester en contact étroit avec la réalité et l'action; la présentation des techniques de formation (psychodrame, groupe de diagnostic, groupe de créativité et de rencontre) le sensibilise aux situations dans lesquelles ces recherches théoriques trouvent une application naturelle.

L'étudiant, l'enseignant, le psychologue, le travailleur social, le formateur trouveront ainsi dans ce livre un outil d'analyse et un instrument de formation directement utilisables pour la compréhension de la vie des groupes.

par Pittet, R.; Descœudres, G.; Burky P.

03.1120<sup>20</sup>

#### **Le revers des médailles**

Lausanne, Tribune-Le Matin, s.a. – 8°. 36 p. ill.

Le sport en Suisse est, en Europe, l'un des mieux outillés, mais c'est également l'un de ceux qui réussit le moins de résultats globaux. Pourquoi? Dans cette brochure, les auteurs ont approché une dizaine de représentants de nos sportifs d'élite afin de leur faire raconter comment ils doivent ou peuvent se préparer. La leçon est édifiante et l'on distingue vite le chemin qui demeure à parcourir. En lisant ce petit dossier, les responsables, les dirigeants trouveront sans doute matière à réflexion. Ils verront peut-être des ébauches de solutions, ils ajouteront ces témoignages à la somme de leurs connaissances et en tireront peut-être profit, pour le bien des sportifs, l'amélioration de leur condition de champions.

### Médecine

par Simard C.

06.1080<sup>34q</sup>

#### **La nutrition du joueur de hockey**

Montréal, CAHA, 1972 – 4°. 32 p.

Au sommaire  
Nutrition générale  
Besoins énergétiques  
Glycogène du muscle  
Ajustement du poids corporel  
Jour de l'épreuve

par Desbonnet E.

70.1398

#### **Comment on devient athlète**

Paris, Athlétique, 1914. – 8°. 183 p. fig. ill.

Cette œuvre a pour but d'enseigner aux Français le culte de l'exercice, mais de l'exercice pour lui-même, pour les résultats qu'il donne, en mettant en garde les jeunes gens contre le danger que pourrait avoir pour eux, s'ils se sont donné auparavant des muscles et des organes solides, la pratique des jeux sportifs, toujours violents.

par Berner-Wuthrich R.

06.1248q

#### **Accidents survenus au cours de l'éducation physique et du sport scolaire dirigé**

Travail de diplôme Université de Bâle, Univ., env. 1979. – 4°. 112 p. fig. tab.

Ce travail donne une évaluation des accidents au cours d'une activité sportive dirigée dans le cadre scolaire. Cette évaluation a été élaborée après compulsion de 27.220 déclarations d'accidents établies par les maîtres de l'enseignement public, primaire, secondaire inférieur et supérieur des cantons de Bâle-Ville et de Genève, de 1969 à 1973. Les rapports médicaux y afférents ont également été consultés. En raison du nombre élevé de cas étudiés, cette statistique présente un intérêt certain.

### Sports d'hiver

par Chastagnol R.

77.537 q

#### **Ski et montagne de France**

Paris, Vuarnet, 1978. – 4°. env. 200 p. fig. ill.

«Ski et Montagne» présente toutes les stations et les centres de sports d'hiver en France classés en 8 massifs montagneux: Les Alpes du Nord Haute-Savoie Mont Blanc/Les Alpes du Sud Savoie//Les Alpes Dauphiné/Les Alpes du Sud et la Corse/Les Pyrénées/Le Massif Central/Le Jura/Les Vosges. Ces massifs sont eux-mêmes découpés en Secteurs géographiques proches des grands centres urbains. Le lecteur trouvera au début de chaque chapitre

une présentation de la région avec un aperçu historique, un aperçu géographique, et des cartes de ces grandes régions de sports d'hiver où les secteurs géographiques sont distingués par des couleurs différentes. Avant ou à la suite de ces cartes est dressée, par secteur, la liste des stations et des centres de ski alpin ou de ski nordique de la région présentée.



D'autre part, toujours dans le but de guider au mieux le choix du lecteur, ce livre a uniformisé et harmonisé les rubriques les plus intéressantes pour chacune des stations. Celles-ci donnent en détail tous les renseignements touristiques, techniques et sportifs pour les saisons d'hiver et d'été.

## Tir

par *Cadet J.*

**79.40<sup>31</sup>**

### Technique de tir de compétition

Nouvelles formules rationnelles pour l'automatisation synchronisée du geste. Montreuil, Selbstverl. d. Verf., s.a. – 8°. 12 p. ill.

## Art, musique, sport

par *Challet-Haas J.*

**07.502**

### Manuel pratique de danse classique

Analyse des principes et de la technique de la danse.

Paris, Amphora, 1979. – 8°. 319 p. fig. ill.

Ce livre est destiné à faciliter la compréhension des mécanismes de la technique de la danse classique et à favoriser la découverte de sa parfaite architecture. Il s'efforce de montrer les bienfaits que cette technique est susceptible d'apporter au corps et à l'esprit si elle est pratiquée avec discernement, et les méfaits dont elle peut être responsable quand elle est utilisée à mauvais escient.

La classification des pas par « genres » et une liste alphabétique des pas nommés et transcrits en cinématographie font de ce volume un aide-mémoire facile à consulter.

La matière de cet ouvrage est le fruit d'un cours sur l'analyse de la technique de la danse classique, professé depuis une quinzaine d'années. Appuyée sur la décomposition rigoureuse qu'apporte la notation du mouvement inventée par R. Laban, cette étude a permis de mettre en lumière la structure équilibrée de la technique classique : son architecture est conçue selon les directions définies et stables dans lesquelles s'inscrivent tous les pas.

par *Bordier Georgette*

**06.1234**

### Anatomie appliquée à la danse

Le corps humain, instrument de la danse. 4e éd. Paris, Amphora, 1978. – 8°. 491 p. fig.

Tout au cours de ce livre, le lecteur pourra étudier successivement la charpente ou squelette, les modes d'assemblage des pièces osseuses ou articulations, les jointures ou éléments passifs et de maintien, l'appareil musculaire ou éléments moteurs et de soutien.

S'il désire un enseignement complet, il devra consulter la table des matières qui lui indiquera les pages à consulter dans chacun de ces chapitres.

Les techniciens s'enrichiront par toutes les analyses approfondies qui figurent dans ces pages, mais les artistes se réjouiront également de voir que l'auteur, dans un style bien à elle, a un sens aigu de la beauté graphique.

## Jeux

**70.1200<sup>9</sup>**

Jeux Olympiques Internationaux à Athènes (22 avril–2 mai 1906). Règlements. Première partie. Sports athlétiques, Gymnastique, Escrime, Foot-Ball, Lawn-Tennis. Athènes, Comité des Jeux Olympiques, 1905. – 8°. 70 p. fig.

par *Conquet P.*

**71.1028**

### Contribution à l'étude technique du rugby

Paris, Vigot, 1964. – 8°. 203 p. fig. ill.

La présente étude correspond en réalité à une double nécessité. Car, si d'une part, elle tend à équilibrer naturellement la recherche, d'autre part, elle correspond à une nécessité imposée par l'évolution du jeu.

C'est un travail détaillé de ces actions, à la touche, à la mêlée, des lignes arrières, tant en attaque qu'en défense, précédées d'un examen d'ensemble du jeu, destiné à mettre en évidence certains principes, certaines notions que le lecteur retrouvera par la suite et qui présideront la plupart des actions qu'il aura à examiner. L'auteur essaie de voir ensuite quelle orientation tend à prendre le jeu, et quelles dispositions devra prendre l'éducateur sportif.

Cet ouvrage devrait permettre une meilleure compréhension du jeu et contribuer ainsi au progrès du rugby français.

## Philosophie, psychologie

par *Daco P.*

**01.616**

### Les prodigieuses victoires de la psychologie moderne

Verviers, Gérard, 1960. – 8°. 511 p. fig.

Le cerveau règne en maître sur le corps entier. Il gouverne nos gestes, nos actes, nos pensées, notre vie. Il déclenche aussi certaines maladies qui, hier encore, étaient considérées comme magie ou possession diabolique. Grâce à la psychologie, qui dépiste et explique nos mobiles les plus profonds, la connaissance du comportement de l'homme a fait plus de progrès en cinquante ans que la médecine générale en cinq siècles. Ce livre, qui est le fruit des recherches les plus récentes, a permis à des milliers de personnes de recouvrer l'équilibre. Son tirage a déjà dépassé les 600 000 exemplaires en langue française; il a été publié en plusieurs langues étrangères. Il est incontestablement le « bestseller » de la psychologie, grâce à sa clarté, sa diversité, sa valeur humaine.

par *Chevalier Philippe*

**77.600<sup>21q</sup>**

### Exemple pratique d'entraînement mental pour le ski alpin

Travail de diplôme entraîneur I, Macolin, EFGS/CNSE, 1979. – 4°. 30 p. fig. ill.

Au sommaire

Présentation psychologique – pédagogique

Buts

Entraînement mental en deux phases

Systèmes

Corrections