

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 43 (1986)
Heft: 6

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

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

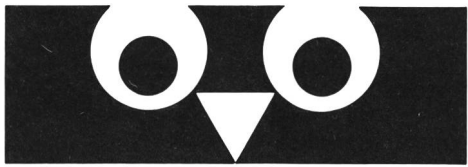
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 01.04.2025

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



Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat
(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.

Apprendre à plonger: un jeu d'enfant

Jean-Pierre Malamas
Editions Vigot - 1985
23, rue de l'École-de-médecine
F-75006 Paris

Jean-Pierre Malamas est professeur d'éducation physique et sportive au bénéfice d'un 2e degré de plongée subaquatique. Avec Danielle Mattei, qui l'a aidé à rédiger cet ouvrage, il exerce au Collège Flesch, à Ajaccio, où la plongée subaquatique est enseignée jusqu'à la terminale et où elle peut être choisie comme option au baccalauréat.

Dans cet ouvrage, «il s'est agi, pour l'auteur, de réfléchir à la valeur éducative de la plongée subaquatique, de dégager et de proposer un ensemble de pratiques propres non seulement à enseigner un sport de manière rationnelle, mais aussi, comme dans toute œuvre éducative, à promouvoir l'acquisition et/ou la mise en valeur de qualités et d'aptitudes personnelles. On a donc affaire, ici, à la fois au travail d'un spécialiste, mais aussi à une visée éducative globale qui veut contribuer à la formation et à l'expression maîtrisée de la personnalité».

«La plongée: un jeu d'enfants»? Oui, à certaines conditions!

Extrait du sommaire:

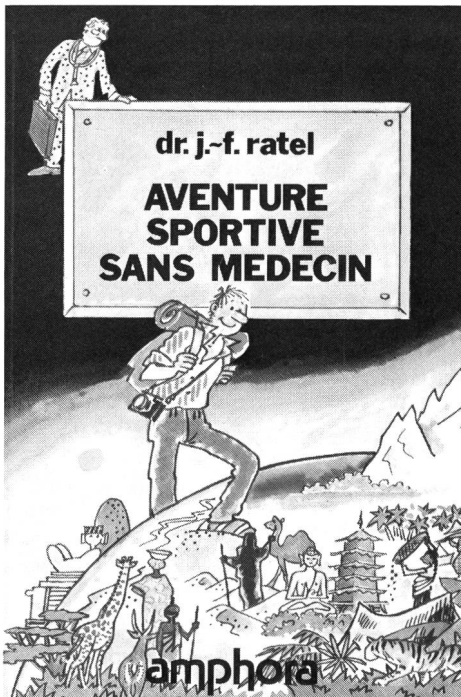
- L'enseignement de la plongée
- Progression pédagogique
- Organisation générale de la plongée
- Physiologie
- Physique
- La table de plongée
- Matériel et réglementation.

Prix approximatif: 54 fr.

Aventure sportive sans médecin

Dr Jean-François Ratel
Editions Amphora - 1986
14, rue de l'Odéon
F-75006 Paris

Tous les sportifs n'ont pas, comme c'est le cas des cyclistes avec le Dr de Mondenard, un médecin à... portée de main. Ce livre-ci s'adresse donc à ceux qui vont se retrouver seuls, dans des conditions parfois difficiles, sans recours possible à une quelconque structure sanitaire locale. Le décor peut être la montagne, une île ou le désert: il signifie toujours l'isolement sur le plan médical.



L'aventure est toujours magique et merveilleuse au départ. Malheureusement, elle se transforme parfois en long supplice ou en catastrophe par manque de précautions, de préparation ou d'informations. Ce livre n'est pas un recueil de recettes médicales, ni un médecin de papier à emmener sur place, au cas où...; il est un document d'informations précises, indispensables à la préparation, et ceci dans trois domaines bien précis:

- Précautions à prendre sur place et avant le départ

- Elaboration d'une pharmacie adaptée et acquisition des connaissances nécessaires à son utilisation
- Conduite à tenir devant telle maladie ou tel accident.

Prix approximatif: 29 fr. 20.

Cyclisme: médecine sportive

Dr Jean-Pierre de Mondenard
Editions Amphora - 1986
14, rue de l'Odéon
F-75006 Paris

Le Dr de Mondenard est «un» médecin des sports parmi les autres, mais il est sans doute «le» médecin du sport cycliste par excellence. C'est que le vélo et lui font bon ménage. On dit qu'il totalise plus de 120 000 kilomètres et 709 ascensions de cols, chiffres qui n'ont d'ailleurs qu'une valeur relative, car ce n'est pas tellement dû au kilométrage si, finalement, on entre par ses tripes dans les boyaux de «la petite reine»! Mais il est sûr qu'ayant pédalé comme il l'a fait, le Dr de Mondenard connaît mieux que d'autres les exigences et les effets de la bicyclette sur l'organisme.

Le présent ouvrage, «Cyclisme et médecine sportive», fait suite à la «Consultation médicale du cycliste (tome I)», à la «Santé des cyclistes» (tome 2), aux «Cyclistes en question» (tome 3) pour s'inscrire dans la collection: Les réponses du spécialiste!

Dans ce manuel de conseils, l'auteur est amené à traiter d'une façon accessible à tous et de manière très concrète, puisque à partir des problèmes de tout un chacun, de questions aussi diverses que la façon de tester soi-même son aptitude physique, l'art de manger juste pour pouvoir pédaler à plein régime, les trucs pour conserver malgré les ans des mollets toujours fringants, etc...

Extrait du sommaire

- Les premières sorties
- Comment tester son potentiel physique
- Pédaler à plein régime
- Préparation hivernale (footing)
- Incidents de parcours (fourmillements dans les doigts, tendinites, crampes, mal au genou, comment reprendre après une blessure)
- Vétérans et mollets toujours fringants.

Prix approximatif: 33 fr. 70. ■

Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

Généralités

par *Simonet Pierre*

9.76-82

Apprentissages moteurs. Processus et procédés d'acquisition

Paris, Vigot, 1985, 219 p. fig.

L'analyse de cet ouvrage figure dans le numéro 12/1985 de MACOLIN.

Alpinisme

par *Mestre Michel, Mestre Catherine*

74.651

Randonnée alpine dans les Dolomites
Itinéraires de randonnée et 60 «vie ferrate»
Paris, Arthaud, 1985, 244 p. fig.

Ce guide n'est pas une encyclopédie, et ne prétend pas à l'exhaustivité; ce qui est proposé dans cet ouvrage, c'est un choix d'itinéraires effectués par une petite équipe devenue amoureuse de cette magnifique région que sont les Dolomites. Ce livre est divisé en trois grandes parties: Le groupe de Brenta – Les Dolomites occidentales – Les Dolomites orientales. Toutefois, avant d'aborder ces itinéraires, le lecteur pourra faire connaissance avec ce massif encore peu connu pour beaucoup de montagnards.

par *Bonington Chris*

74.654

Kongur. Insaisissable montagne de Chine

Paris, Arthaud, 1985, 303 p. ill.

Dans la province du Xinjiang méridional, un sommet de 7719 mètres, le Kongur, que Chris Bonington, le célèbre alpiniste britannique décide de gravir, lorsque, à partir de 1980, l'Association chinoise d'alpinisme autorise les expéditions étrangères vers les sommets inexplorés du Tibet et d'Asie Centrale.

Première expédition à être admise par les Chinois, elle est organisée par les Britanniques en 1981 et prévoit un programme ambitieux: l'ascension par 4 grimpeurs de l'un des plus hauts sommets du monde, que vient appuyer une mission de recherches menée par 4 scientifiques.

Remarquablement soudées, les deux équipes réussiront. Le récit de Chris Bonington s'appuie sur les témoignages de chacun des membres de l'expédition. Au-delà de l'exploit, dans les montagnes encore inexplorées du monde, c'est une belle histoire humaine que le lecteur découvre, une histoire qui se déroule aussi avec les hommes de l'ancienne Route de la Soie.

par *Colombel Christine de*

74.656q

L'alpinisme. Randonnée et trekking

Paris, Larousse, 1985, 164 p. ill.

Plus qu'un sport, l'alpinisme est une discipline qui s'exerce sur une scène située aussi bien dans les Alpes que dans l'Himalaya ou dans les Andes... A la diversification des terrains de l'alpinisme s'ajoute le perfectionnement technique, mais on oublie souvent la dimension historique de cette épopée humaine et les problèmes actuels d'éthique ou d'expéditions maintenant ouvertes au plus grand nombre. Cet ouvrage tient compte de tous ces aspects. Les passionnés de la montagne – et pas seulement les grimpeurs de pointe – y trouveront un tableau complet de l'alpinisme: milieu, histoire, matériel et équipement, technique, nouvelles tendances, expéditions, dangers et sauvetage... ainsi que les autres disciplines «de montagne»: randonnée, trekking et des informations sur la photo de montagne.

Sports nautiques

par *Selves Evelyne*

78.929

La planche à voile

Paris, Instant, 1985, 156 p. fig.

Vous trouverez, dans les dernières pages de ce manuel d'initiation, un lexique qui vous permettra d'assimiler le vocabulaire spécifique des planchistes.

Très vite, vous apprendrez à tenir en équilibre et à lever la voile. Vous glisserez alors à votre gré vers de nouvelles sensations de liberté en oubliant les premières difficultés. Lorsque vous aurez terminé la première partie de ce livre, vous serez à même de pouvoir aborder les figures libres sur vos planches de fun.

La seconde partie vous indiquera comment et où trouver les fédérations, les clubs, le matériel, en un mot, tous les renseignements pratiques concernant la planche à voile.

par *Ciroteau F., Benazet D.*

78.922q

Lambolez B.

Kayak de haute rivière

Paris, Arthaud, 1985, 128 p. ill.

Au sommaire:

Avertissement – Pourquoi la haute rivière? – Un peu d'histoire – Les rivières – Le matériel – La technique de descente – La sécurité – Nos trente parcours préférés – Annexes.

Les renseignements figurant dans ce livre sont le fruit de nombreuses descentes et observations. Ils peuvent perdre de leur valeur avec le temps, les auteurs les fournissent à titre indicatif.

par *Molle Philippe*

78.926

Enseigner et organiser la plongée

Paris, Amphora, 1985, 590 p. fig. ill. tab.
L'analyse de cet ouvrage figure dans le numéro 4/1986 de MACOLIN.

par *Hauss Hervé*

78.923q

Apprendre le funboard. Du waterstart au looping

Paris, Gallimard, 1985, 126 p. ill. tab.

Le funboard – la planche de plaisir –, c'est la version sportive et branchée de la planche à voile, celle qui a passé un pacte avec le vent. Parce que le fun va plus haut, plus vite et procure plus de sensations, ses 500 000 pratiquants ont transformé les côtes françaises en autant d'îles hawaïennes. Mais ça, on le savait déjà. Ce que l'on savait moins, c'est que le *fun*, *c'est facile*. Ce livre est l'indispensable guide qui métamorphosera le planchiste débutant en funboarder au bout d'une semaine, et en bourreau des vagues au bout d'un mois. Désormais, l'enfer est à la portée de tous!

Cyclisme

par *Le Goulven Francis, Le Guen Alain*

75.260-7q

Le cyclisme. Comment devenir meilleur?

Paris, PAC, 1985, 40 p. ill.

Le vélo c'est, pour un jeune, une source incomparable de jeu et de découvertes. Instrument simple, il élargit le monde, il est un moyen de devenir autonome et de s'intégrer à un groupe: on fait rarement du vélo tout seul.

Très vite, de la promenade vous aurez envie de passer à l'apprentissage de la course, de la compétition.

Devenir meilleur en cyclisme, sport difficile où les progrès se font par paliers, où il faut surtout respecter les étapes, cela commence par le choix d'un matériel adapté à la fois à vous-mêmes et aux épreuves disputées. Cela suppose, ensuite, de se soumettre à une préparation rationnelle, de ne pas vouloir imiter d'entrée les coureurs du Tour de France. Cela passe, enfin, par la connaissance des principes tactiques qui régissent la vie d'un peloton. Savoir attaquer au moment propice, faire du vent un allié, déjouer les plans de l'adversaire, favoriser ceux d'un équipier, cela s'apprend au fil des kilomètres!

Ce livre a pour seule ambition de vous montrer le chemin. Alors, bonne route et appuyez sur les pédales!

par *Le Goulven Francis, Delamarre Gilles*

75.284q

Les grandes heures du Tour de France

Paris, PAC, 1985, 35 p. fig. ill.

1903: le premier Tour de France, jugé comme une folle entreprise et sans lendemain, est bouclé, non sans quelques romanesques incidents. Dans les années qui suivent, on parle sérieusement de le supprimer...

1985: quatre-vingt-deux ans après le pari d'Henri Desgrange, toute la France est une fois encore au bord des routes pour entrevoir le ruban fugitif et multicolore et guetter la tache jaune du maillot de leader. C'est ce feuilleton annuel que vous raconteront Francis Le Goulven et Gilles Delamarre. ■