

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 46 (1989)
Heft: 11

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline / Müller-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: 02.04.2025

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



Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger
(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.

Entraînement et alimentation du sportif

Dr Alain Dolly/Gilbert Robert/
Philippe Robert
Editions Amphora – 1989
14, rue de l'Odéon
F - 75006 Paris

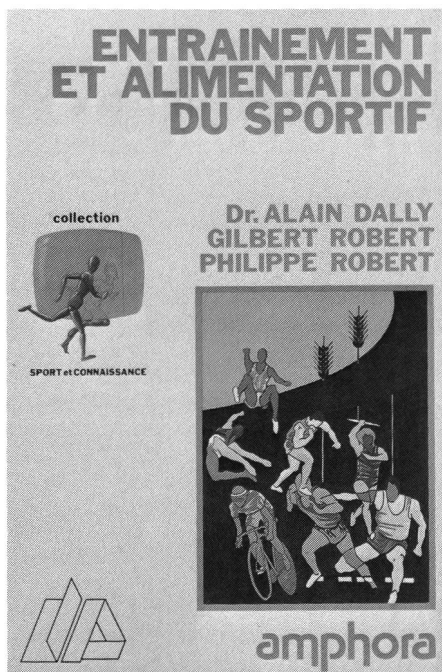
Entraîneur d'athlétisme, médecin et enseignant à l'INSEP de Paris, le Dr Hervé Stephan dit, de l'ouvrage que je présente ici: «Toutes les questions que vous pouvez vous poser sur la pratique du sport trouveront une réponse dans cet ouvrage.» Cette affirmation, un peu globale tout de même, a l'avantage de faire comprendre que la diététique, ce domaine qui préoccupe tant de monde – et pas seulement dans le sport – n'y est qu'un élément parmi d'autres et, en particulier, l'entraînement et la pathologie sportive.

Dans sa première partie, «Entraînement et alimentation du sportif» est riche et peut-être irremplaçable parce que la diététique y est juste suffisamment vulgarisée pour être bien comprise, ce qui est loin d'être le cas dans beaucoup d'autres ouvrages traitant du même sujet, ouvrages qui foisonnent sur le marché à l'heure actuelle.

Les autres parties sont moins convaincantes, il faut le souligner. On sent nettement que les auteurs ont voulu parler de tout sans en avoir la place et, peut-être, sans en avoir le temps. Définir le sport en un quart de page par exemple, et même si c'est par le biais d'une citation de Giraudoux, ou dire en une demi-page ce que fut le sport à travers l'histoire, c'est utopique et totalement inutile. Malgré cela, en ouvrant les deux yeux sur la partie «alimentation» et en en fermant un sur le reste, on ne regrettera pas d'avoir acheté ce livre.

Extrait du sommaire:

- Les besoins énergétiques du corps
- Quand faut-il utiliser des compléments alimentaires?
- Les plaisirs de la table
- Boire pendant l'entraînement et la compétition



- Peut-on jeûner et faire du sport pour maigrir?
- Les pathologies courantes du sportif
- Insuffisance coronarienne et insuffisance cardiaque
- Affections musculaires, tendineuses et osseuses
- Annexes (le glucose, le pollen, la levure de bière, les sels minéraux, etc.)

Prix approximatif: 40 fr.

Sacrée pétanque: Le grand livre du jeu de boules

René Espana
Editions Hatier Rageot – 1988
8, rue d'Assas
F - 75278 Paris Cedex 06

Ce livre débute par une petite leçon d'histoire où l'on retrouve des traces du jeu de boule d'il y a 9000 ans en Egypte et en Turquie, en Grèce aussi. L'«Encyclopédie des jeux et des Sports» et «Le Guide ethnologique», publié par les Editions des Musées nationaux en disent plus long. Puis on entre dans le vif du sujet. C'est un témoignage vivant de la façon dont ce passe-temps, ce loisir, ce sport complet qu'est la *pétanque* – inventée, dit-on, en 1910 à La Ciotat – a gagné ses lettres de noblesse. Pagnol l'a immortalisée dans sa trilogie par une partie homérique. Richement illustré (merci Roger Viollet, Doisneau, Niepce, entre autres) par des photos historiques, anecdotiques, magiques, poétiques sur lesquelles l'habillement de tous les jours des protagonistes n'ôte rien à l'élégance du geste.

22

Vous y trouverez aussi les commentaires de personnalités telles qu'Eddie Barclay, Jean-Pierre Foucault, Daniel Hechter, fervents amateurs de pétanque, un lexique du jeu de paume, de la boule Lyonnaise, du jeu provençal et de la pétanque.

Prix approximatif: 59 fr.

Vaincre l'Amazone:

Joe Kane
Editions Robert Laffont – 1989
31, rue Falguière
F - 75725 Paris

Le sport est à la recherche de l'aventure: chemin détourné pour remonter aux sources de l'évasion et à ce qui reste de nature sauvage et protégée sur le globe. Le livre «Vaincre l'Amazone», de l'Américain Joe Kane (traduction: Dominique Defert), publié par les Editions Laffont dans la collection... «L'aventure continue...», est donc le bienvenu. Il s'agit du récit d'une expédition regroupant dix citoyens du monde, neuf hommes et une femme. Ils sont montés sur les hauteurs du Mont Mismi, dans la Cordillère péruvienne, à plus de 5000 mètres d'altitude, animés d'une seule idée: descendre intégralement le plus long fleuve de la planète: l'Amazone (6500 kilomètres), à la force des bras. Un exploit jamais réalisé! «Le cours d'eau va contribuer à révéler, chez les membres de l'équipe, le meilleur et le pire. Dans la souffrance, l'effort et les moments de grande joie, dans la peur et la solitude, ils vont découvrir leur vérité et avancer à grands coups de pagaies vers leur destin.»

Prix approximatif: 35 fr.

Vient de sortir de presse:

Au cœur du hockey

Un livre remarquable de Gérard Métroz, journaliste sportif valaisan et grand spécialiste de ce sport fascinant qu'est le hockey sur glace. S'il a confié son ouvrage aux Editions canadiennes Compton, c'est un peu parce qu'il se sent dans ce pays, où il a longtemps vécu, comme chez lui. Je reviendrai très prochainement sur cet ouvrage, qui traite essentiellement des «principes fondamentaux, des mentalités et des styles» qui caractérisent le hockey. L'adresse de Gérard Métroz: 9, rue de Plaisance, 1920 Martigny. Tél. 026 22 96 52. ■

Nouvelles acquisitions

Françoise Müller-Huguenin

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

Sports d'hiver

par Pelissier Philippe,
Billouin Alain

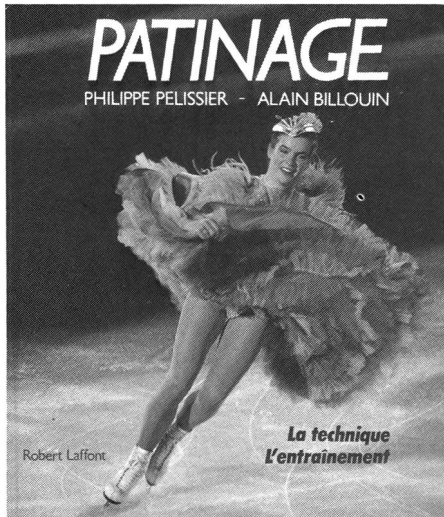
77.811

Patinage

La technique, l'entraînement

Editions Robert Laffont, SA, Paris 1989, 239 p. fig. ill.

Le patinage artistique est l'une des disciplines sportives les plus populaires et les plus pratiquées en France. Son audience n'a cessé de croître depuis 20 ans grâce à la retransmission des grands championnats. Il bénéficie du rayonnement olympique accentué par l'organisation en France des Jeux d'Albertville 1992. Il a aussi ses stars



qui vous donnent rendez-vous dans cet ouvrage: Katarina Witt «la divine», Brian Orser, Brian Boitano, Natalia Bestemianova-Andrei Bukin et toute la jeune vague Petrenko, Bowmann, Kadavy... Au moment où une grande révolution s'accomplit avec la disparition des figures imposées (en 1990-91), «Patinage» est le premier ouvrage dans le monde entier à guider selon les nouvelles normes.

Place à l'artistique, à la chorégraphie avec le concours de Claude Bessy et Cyril Atanassoff de l'Opéra. Et vive la danse sur glace qui a ouvert de nouvelles voies.

par Ragache J.-C., Rousset D.,
Thiévenaz R.

77.802

Vers un nouveau ski de fond? La technique du patinage

Aix-en-Provence, Edisud, 1988, 119 p. fig. ill.

Les auteurs n'ont pas voulu ce livre comme le manuel du patinage à skis en dix leçons. Ils ne proposent pas une pé-

dagogie complète du patinage. Ils ont plutôt souhaité familiariser les lecteurs avec les concepts qui sont en train de naître avec cette technique... naissance d'un monde avec ses drames, ses remises en question... déjà son histoire... ses règles, ses astuces, ses mécanismes, sa gestuelle, son matériel, ses joies, son avenir... Ils n'ont pas voulu, enfin, opposer les deux techniques du ski de fond, valoriser l'une au détriment de l'autre. Au contraire, s'ils réussissent à leur faire découvrir l'une pour mieux apprécier l'autre, s'ils les convainquent d'adopter le moderne et de découvrir ou redécouvrir l'ancien, de concilier les deux, ils auront atteint un de leurs buts et une nouvelle carrière de fondeur s'offre à eux. Cette citation encore, trouvée en première page: «Le pas de patineur permet d'accroître la vitesse pour prendre un élan ou prolonger la glissade sur le plat. Il est élégant, gracieux et dénote un sens parfait de l'équilibre.» (Hallberg)

par Bruyat Thierry,
Nerva Jean

77.797

La nouvelle glisse

Paris, Laffont, 1989, 224 p. fig. ill.

Les auteurs de cet ouvrage vous livrent clé en main le fruit de leurs expériences partagées avec les enfants, les adultes, les couloirs et les compétitions. La technique, les comportements, la psychologie et les sensations sont abordés à l'image de la nouvelle glisse, simple, fraîche et joyeuse. Quel que soit votre niveau, vous saurez quel matériel choisir, comment prendre un télésiège ou de quelle façon évoluer en poudreuse, sur piste, dans les bosses ou dans les pentes les plus fortes. A chaque instant, des photos étonnantes et une idée fixe: l'état d'esprit câlin, théorie de glisse investissant le pratiquant dans une continuelle démarche d'efficacité, de prestance et de douceur. Pour ceux qui aiment se faire plaisir et parfois se donner un peu de mal, le résultat sera là, certain, prouvé, doux ou explosif selon les natures, du plus timide au plus fou des amoureux de la neige.

par les Editions de l'Alphabet 77.801

Vous et le ski.

Apprendre, comprendre, connaître le ski

Paris, Larousse, 1988, 192 p. fig. ill. tab.

C'est un guide pour tous ceux qui aiment ou pratiquent le ski, qu'ils soient débutants ou chevronnés, spectateurs ou téléspectateurs.

Vous pourrez tout apprendre, tout comprendre et tout savoir sur:

- la préparation
- la pratique
- l'équipement
- les disciplines
- les stations
- la grande histoire du ski
- les compétitions
- les classiques
- le gotha
- les palmarès.

Généralité

par Piers Serge

07.610-13

Danse jazz pour tous

Paris, E.P.S., 1988, 30 p. fig. ill.

Le livret *Danse jazz pour tous* est destiné plus particulièrement aux débutants. Il s'adresse aux enseignants d'EPS ou instituteurs et aux futurs professeurs de danse voulant faire découvrir la technique de danse jazz à leur classe, par exemple à travers un cycle.

De nombreux exercices sont proposés, de l'échauffement à la variation chorégraphique. Pour chacun d'eux une description écrite concise, limitée généralement aux mouvements des jambes et du buste, accompagne les illustrations représentant les étapes successives du mouvement. Les mouvements sont assez simples. C'est pourquoi leur description n'est pas accompagnée de conseils techniques et pédagogiques.

par Failliot Petra,
Failliot Patrice

70.2391 q

Dicosport

Le dictionnaire des sports 89

Malesherbes, Dicosport, 1988, 757 p. fig. ill. tab.

Le dictionnaire idéal pour tout savoir et tout comprendre sur tous les sports de A à Z.

Il ne s'agit donc pas d'un dictionnaire de définitions, mais d'un livre d'initiation aux différentes spécialités sportives: historique, structures fédératives, règles principales, installations, équipement, arbitrage éventuellement, résultats et statistiques font qu'on comprend en quelques pages un sport que l'on ne connaissait peut-être pas du tout.

Gymnastique

par Lehmans Jean-Michel 72.1098

Gym câline. 127 exercices pour la jeune mère et son bébé

Paris, Payot, 1988, 128 p. fig.

La Gym câline, présentée dans cet ouvrage, est une gymnastique post-natale qui offre à la femme la possibilité de récupérer, dans le calme et la détente, sans fatigue ni essoufflement, la forme physique et la ligne qui étaient les siennes auparavant. Cette méthode permet en outre le repositionnement des organes et le resangle des muscles de l'abdomen.

Les exercices sont variés et attrayants, de telle sorte que leur exécution régulière n'entraîne pas l'ennui et le renoncement, mais suscite au contraire une forte motivation grâce à la participation de bébé!

Aux bienfaits d'une gymnastique douce, qui redonne son tonus à l'ensemble de la musculature de l'abdomen et du périnée, s'ajoute la dimension affective d'une relation privilégiée entre la mère et l'enfant. Le bénéfice est double: une régénération efficace pour le corps de la mère et un stimulant incontestable pour le développement psychomoteur de l'enfant. ■