

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 10

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Nyffenegger, Eveline / 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:** 30.03.2025

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

## Pour ma bibliothèque

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.

### La plongée en apnée

#### Physiologie et médecine

Jacques H. Corriol  
Editions Masson – 1996  
120, boulevard Saint-Germain  
F-75280 Paris Cedex 06

De plus en plus d'adeptes s'adonnent  
à la plongée en apnée pratiquée depuis  
des millénaires, non pas comme sport de  
loisirs, mais comme gagne-pain par les  
«ama» coréennes et japonaises, puis par  
les pêcheurs de perles et d'éponges de la  
Méditerranée. Toutefois, les contraintes  
exercées sur le corps par le milieu aqua-  
tique, la pression hydrostatique en parti-  
culier, peuvent avoir des incidences né-  
fastes sur les fonctions physiologiques et  
provoquer des accidents si l'on n'y prend  
garde.

Dans le premier chapitre de son étude  
(deuxième édition), Jacques Henri Cor-  
riol, professeur honoraire à la faculté de

médecine de Marseille, ancien biologiste-  
chef de service des hôpitaux, décrit les  
origines et l'évolution de la pratique de la  
plongée en apnée.

La physiologie de l'homme immergé  
(les effets physiques, morphologiques,  
les transferts sanguins, etc.), les perturba-  
tions des fonctions respiratoires et cardio-  
circulatoires sont ensuite longuement  
développées ainsi que les effets de l'en-  
traînement sur les performances en du-  
rée et en profondeur. Le dernier chapitre  
est consacré aux divers incidents et acci-  
dents (dangers du tuba, hypercapnie len-  
te, gastralgies, pertes de connaissance  
anoxiques, accidents de décompression,  
etc.).

Cette étude détaillée permet de répon-  
dre à de nombreuses questions comme  
la durée de l'apnée volontaire et les fac-  
teurs respiratoires qui la limitent; la pro-  
fondeur maximale de plongée et ses ris-  
ques. Elle propose aussi des mesures  
simples pour tenter de diminuer le nom-  
bre des accidents. C'est une source de  
références précieuses pour les médecins  
du sport, les médecins des fédérations  
concernées, les moniteurs de plongée,  
les institutions faisant appel à des plon-  
geurs professionnels.

Prix approximatif: 49 fr.

### Tennis et mental

Alain Poilvez  
Editions Chiron – 1996  
25, rue Monge  
F-75005 Paris

Ceux qui sont entraînés mentalement  
ont appris à gérer le stress. Ils sont ca-  
pables de créer un courant d'énergie po-  
sitive afin d'élever leur niveau de jeu, ou  
au contraire de se calmer quand ils se  
sentent provoqués. Ils ont confiance en  
eux et en leur talent. Ils savent mainte-  
nir une concentration totale durant tout  
un match. Ils visualisent leur performance  
avant et après, analysent victoires et dé-  
faites afin de continuer à progresser.  
Enfin, ils restent toujours positifs, même  
après plusieurs échecs. Selon H. Hopman,  
*75% du tennis sont mental, les autres  
25% reposent sur le fait d'être capable de  
donner un coup de raquette.* Mais rares  
sont ceux qui sont véritablement con-  
fiants sur la manière de se préparer men-  
talement. Alain Poilvez propose, dans cet  
ouvrage de la collection *MentalSport*, un  
programme qui tient compte des plus ré-  
cents progrès en psychologie appliquée  
au sport. Ce programme est avant tout  
pratique et directement utilisable par le

joueur, quel que soit son niveau. Il est  
basé sur des exemples précis, des histoi-  
res vécues, des analyses psychologi-  
ques, des conseils et des exercices prati-  
ques.

Ce «livre de recettes» aide à compren-  
dre et à venir à bout de pièges psycholo-  
giques non seulement en sport de compé-

#### Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

4. Osais – 5. Nasse  
1. Bâton – 2. Abusa – 3. Tubas  
La tête au carré:

tition, mais également dans la vie de tous  
les jours. Par les clés et les conseils pro-  
digés, l'entraînement semblera moins  
difficile, les fautes moins pesantes et les  
matches plus aisés. Le chemin pour ac-  
céder à un niveau supérieur apparaîtra  
plus clair et le joueur se donnera la pos-  
sibilité d'atteindre son potentiel maxi-  
mum. Quel que soit le niveau, le plaisir  
de pratiquer le tennis n'en sera que plus  
grand!

Alain Poilvez, nous dit Patrice Domi-  
guez, directeur technique national en  
France voisine, *est un de ces entraîneurs  
que le terrain a formé et que le contact  
des meilleurs entraîneurs français et  
étrangers a enrichi.*

Prix approximatif: 30 fr.

### Physique et karaté

#### Le secret de la puissance

Christian Courtonne  
Editions Chiron – 1996  
25, rue Monge  
F-75005 Paris

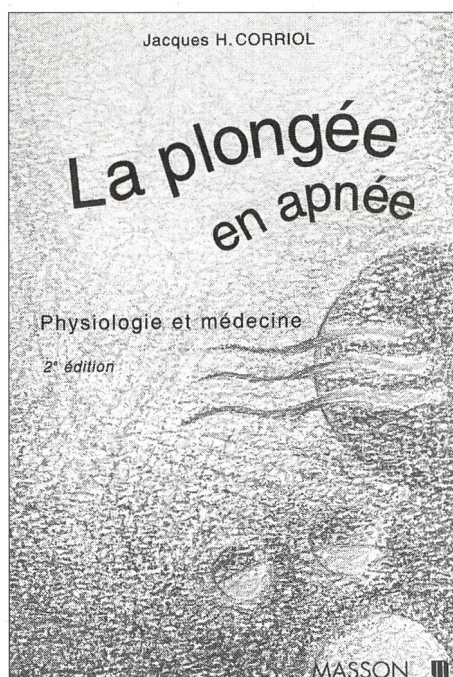
Après *Anatomie du karaté*, qui a été  
très apprécié dans le milieu des arts mar-  
tiaux, Christian Courtonne nous propose  
son second ouvrage, *Physique et karaté*.  
Il est le résultat d'une pratique de 25 an-  
nées auprès des plus grands maîtres et  
d'amis sincères.

Ses objectifs sont les suivants:

- la compréhension du corps en arts  
martiaux,
- la recherche de la vitesse maximale et  
de la puissance!
- la connaissance des gestes justes.

Il est richement illustré de planches en  
couleur facilement lisibles qui décrivent  
les mouvements et le travail musculaire.  
Les exercices sont expliqués étape par  
étape, de façon claire et précise.

Prix approximatif: 66 fr. ■





# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFSM ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois (tél. 032 / 276 308).

Les cassettes vidéo peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'EFSM (tél. 032 / 276 362).

## Gymnastique

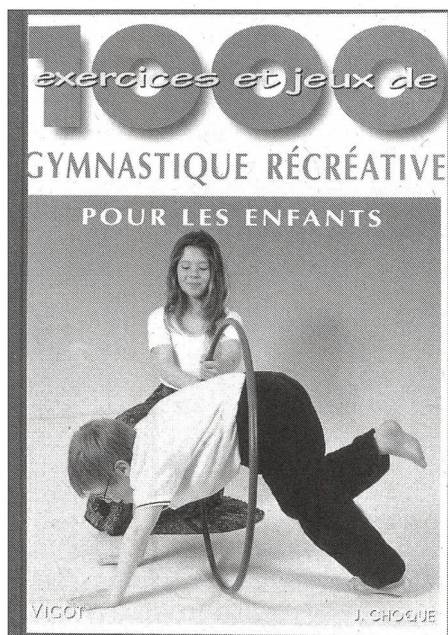
par Choque Jacques

9.76-163

**1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants**

Paris, Vigot, 1995, 155 p., fig., lit.

Collection Sport + Enseignement, 163



Cette méthode propose 1000 jeux et exercices simples, précis, accompagnés de dessins explicatifs, pouvant être réalisés aussi bien à l'école qu'en club de sport, centre de loisirs ou même à la maison et visant avant tout à respecter le bien-être de l'enfant, son plaisir et son développement naturel. Originalité, plaisir, créativité caractérisent la démarche éducative proposée dans ce guide pratique que toute personne responsable d'enfants pourra mettre rapidement en application.

## Médecine

par Pilardeau Paul

06.2255

**Biochimie et nutrition des activités physiques et sportives. Le métabolisme énergétique**

Paris, Masson, 1995, XIV, 407 p., fig., tab. Collection «Abrégés»

Dans cet ouvrage destiné aux médecins et biologistes du sport, le docteur P. Pilardeau s'est attaché essentiellement à décrire les modifications endocriniennes et métaboliques chez les sportifs en fonction du type d'effort, de sa durée, de son intensité et du statut nutritionnel. L'originalité de son approche réside dans l'interaction de données très diverses issues de la physiologie, la biochimie, la nutrition. Cet éclairage multidisciplinaire permet d'accéder à une meilleure compréhension de la biologie de l'effort physique.

## Alpinisme

par Millon Pierre

74.926

**Randonnées pédestres entre Léman et Mont-Blanc: Salève, Chablais, Giffre, bordure helvétique et pays du Mont-Blanc**

Aix-en-Provence, Edisud, 1995, 157 p., ill., cartes, lit.

L'auteur de ce magnifique ouvrage s'est fixé comme objectif de «sauter» de montagne en montagne, par un chemin plus détourné, qui permettra à tout randonneur de visiter ces massifs, parfois éclipsés par le prestige du Mont-Blanc: Salève, Chablais et Giffre. Ce «saut» le portera dans ces contrées souvent écartées des classifications traditionnelles: val d'Illiez, Emosson (Suisse) et hauteurs de Vallorcine, auxquelles l'auteur a décidé d'adjoindre les pentes les plus proches du massif des Aiguilles-Rouges, pour leur caractère panoramique et de conclure par une incursion dans le cirque de la Charpoua, au-dessus de la Mer-de-Glace.

Une nature discrète et généreuse, avec son grand livre d'histoires, son terrain de jeux, ses leçons de géologie ou ses lieux de contemplation attend tous ceux qui, animés par un désir de partir à sa découverte, ne tarderont plus à boucler le sac...

## Jeux

par Niembro Fernando, Llinas Julio

09.472

**Innocent. L'affaire Maradona**

Paris, Editions Bernard Grasset, 1995, 265 p.

La sanction qui a frappé Diego Maradona lors du dernier Mondial a suscité d'immenses polémiques: ce footballeur de génie s'était-il vraiment dopé? Etais-ce, au contraire, une manœuvre de la CIA qui, dans sa lutte contre les cartels de la

drogue, voulait faire un exemple? Etais-ce, enfin, une façon de hâter l'élimination de l'équipe d'Argentine qui devait rencontrer celle des Etats-Unis? Des coulisses du «Football business» à la haute diplomatie, de la Mafia au sport, du sexe au fric, de Naples à Washington, les auteurs s'informent et racontent.

Un dossier passionnant, une enquête-vérité où personne n'est épargné et qui, par-delà l'univers du football, raconte une histoire où la violence se mêle à l'émotion. ■

## Le coin de la vidéo

### Triathlon

**La fascination du triathlon**



La vidéo présente le triathlon dans toute sa diversité et témoigne de la fascination que cette branche sportive exerce sur la jeunesse. Des athlètes de haut niveau, mais aussi des écoliers et des écolières y sont saisis en pleine action et leur enthousiasme est manifeste aussi bien pendant l'entraînement que durant la compétition.

Triathlon signifie compétition à trois épreuves. Un trois-épreuves composé des trois sports les plus pratiqués que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. Le triathlon doit sa fascination à cette pluridisciplinarité, à sa nouvelle dimension d'effort sportif et à son défi de la performance.

### Bulletin de commande

Envoyez-moi contre facture:

\_\_\_\_\_ cassette(s) vidéo

**«La fascination du triathlon»**

Prix par cassette: Fr. 30.90 TVA incluse

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

A envoyer à: EFSM, médiathèque, CH-2532 Macolin. Fax 032 / 276 404. ■