

**Zeitschrift:** Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 12

**Buchbesprechung:** Un livre qui arrive à son heure

**Autor:** Tamini, N.

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

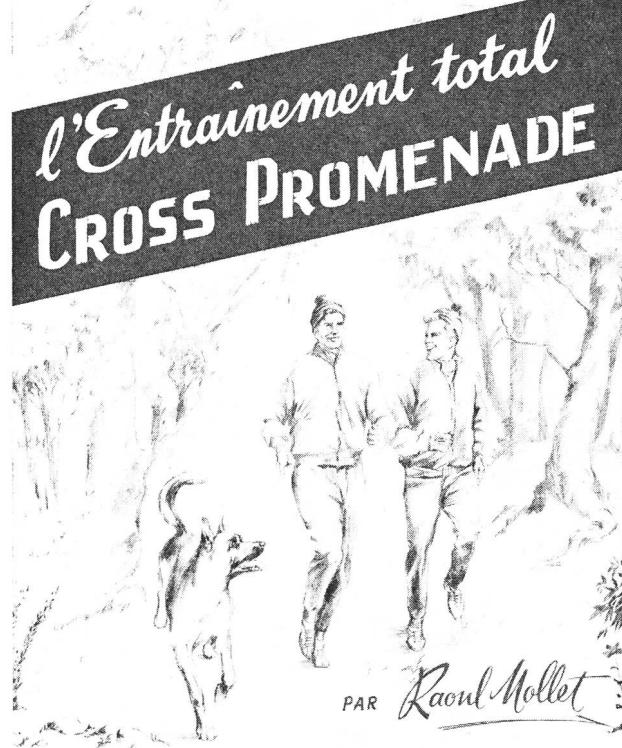
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

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

# Un livre qui arrive à son heure

N. Tamini



« Un livre qui vient à son heure, écrit, dans sa préface, M. Victor Boin, président du Comité olympique belge. Et je crois pouvoir certifier qu'il permettra aux moniteurs et aux athlètes d'établir des programmes d'entraînement bien adaptés à chaque personnalité ... » A plusieurs reprises, j'ai eu le plaisir de présenter cet ouvrage à des sportifs romands. Skieur, décathlète ou coureur à pied, chacun d'eux a eu cette même réaction : quelques minutes de lecture, puis : « Peux-tu me le procurer ? »

Maurice Coquoz, sportif exemplaire s'il en est, qui a fêté cette année, mine de rien, ses 42 printemps, rencontre l'autre jour un ami qui vient de reprendre l'entraînement après quelques années de « dolce fariente ». « Je lui ai dit, m'écrivit-il, que j'avais quelque chose pour lui et je lui ai fait parvenir le « Cross Promenade », que je me suis empressé de lire encore une fois ... »

Quel est donc ce livre qui semble répondre avec tant de force à l'attente des sportifs de chez nous ?

## Deux livres en un

« Cross Promenade », c'est en premier lieu une étude des courants actuels du sport moderne.

- « Le sport, fait social universel », « Jeune âge des champions », « Apport de la médecine sportive », tels sont quelques-uns des titres des chapitres principaux de cette première partie.
- L'auteur y compare les solutions appliquées par les grands et les petits pays : bourse d'étude pour sportifs, bataillon de Joinville, athlète d'Etat, etc.
- A la lumière des enseignements des physiologistes sportifs et des entraîneurs de renom, il examine ensuite les qualités physiques de l'homme : endurance, résistance, vitesse, force, puissance.
- Puis, après avoir exposé les problèmes inhérents à l'alimentation, à la diététique sportive, il propose des menus-types et d'avant-rencontre. Il aborde

également l'étude des problèmes psychiques du sportif et décrit l'année de l'athlète moderne et la saison d'une équipe.

## Le Cross Promenade

Cette partie de l'ouvrage traite exclusivement de la pratique du « Cross Promenade ». Il s'agit là d'une remarquable synthèse des moyens modernes d'entraînement organique :

- la 1<sup>re</sup> section décrit la mise en train, les exercices de respiration et l'assouplissement.
- la 2<sup>e</sup> section définit une série d'exercices-clés, dynamiques et isométriques.
- la 3<sup>e</sup> section illustre le travail de vitesse, le jeu des accélérations, le dur travail en montée.
- la 4<sup>e</sup> section présente le travail d'endurance et de résistance au sein de la forêt, sous forme de travail continu ou d'interval-training.

## L'auteur

Le colonel d'aviation Raoul Mollet, secrétaire général permanent du Conseil International du Sport Militaire (CISM), n'est de loin pas un inconnu. Participant olympique en pentathlon moderne aux Jeux de 1936 et de 1948, il fut également champion du CISM à l'épée en 1947.

Directeur technique des grands stages du CISM, depuis 1962 il est chargé de la préparation sportive générale des élites olympiques et des équipes représentatives de Belgique.

Notons en outre — Gamoudi le dit à qui veut l'entendre — que le colonel Mollet n'est pas étranger au succès de ce coureur, qui, on s'en souvient, a pris la 2<sup>e</sup> place du 10 000 m des J. O. de Tokyo.

Demandes, renseignement et documents : R. Mollet, 34, Boulevard Général-Jacques, Bruxelles.