**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:** 23 (1966)

**Heft:** 10

**Buchbesprechung:** Bibliographie

**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:** 08.08.2025

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

# Echos de Macolin

**Nora Güldenstein**

Membre du personnel enseignant de l'EFGS, elle nous a quittés à la fin de septembre dernier, pour des raisons familiales notamment. Que voilà un départ qui va quelque peu perturber le cours du stage d'études actuel.
En 1950, le premier cours de maîtres de sport fit du centre de sport de Macolin une véritable école. Il nous fallait une maîtresse de gymnastique féminine. C'est ainsi qu'allait entrer au service de l'EFGS Nora Güldenstein, alors maîtresse de gymnastique féminine au conservatoire de Bâle.
Les résultats réalisés dans la branche spéciale « gymnastique féminine » à l'examen terminant le premier cours de formation furent si élevés, si convaincants qu'ils conférèrent à la nouvelle maîtresse une véritable autorité parmi le personnel enseignant et aux yeux du directeur de l'école. Tant profanes que spécialistes s'extasièrent en effet devant ces fantastiques progrès réalisés en si peu de temps. Un pareil résultat n'était possible qu'à la condition que la maîtresse, de grande valeur, sût imposer sa personnalité. Madame Güldenstein était vraiment parvenue à enthousiasmer ses élèves pour la belle discipline qu'elle enseignait.
C'est ainsi que durant près de 17 ans elle allait cultiver avec un énorme succès la seule branche qui mette à l'EFGS l'accent sur la musique. Les nombreuses élèves qu'elle a formées continuent aujourd'hui son œuvre dans des écoles et instituts de notre pays, mais aussi d'Allemagne, du Danemark, de Suède, de Norvège, de Finlande, en Afrique même, ainsi qu'en Amérique du Sud et au Canada.
L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport perd en Nora Güldenstein une maîtresse de valeur internationale qui, par son savoir et son autorité humaine, a contribué au bon renom de Macolin. Nous lui en exprimons notre sincère reconnaissance et lui souhaitons de grandes joies parmi sa belle famille.

# Bibliographie

Creff, A. F.; Bérard, L. CD: 613.2:796
**Guide alimentaire du sportif.** Paris, Ed. Stock, 1966. — 8°. 276 p. — Fr. 18.10.

**Avertissement des auteurs**

Une alimentation rationnelle et équilibrée est un des éléments qui permettent aux activités physiques de développer toutes leurs possibilités.
Il est déjà loin le temps où le sportif se contentait de quelques vagues séances d'entraînement, le plus souvent non contrôlées. A l'heure présente toute réussite athlétique ne peut être que la résultante d'un certain nombre de facteurs:

— entraînement général,
— préparation spécialisée,
— contrôle médical,
— observation d'une bonne hygiène de vie,
— et enfin, diététique correcte adaptée à la discipline sportive pratiquée et, aussi, à l'individu.

La diététique sportive doit faire partie intégrante de la préparation biologique de tout sportif, et, à plus forte raison, de tout athlète de compétition.
On a beaucoup écrit sur l'alimentation des sportifs, tant il est vrai que cet aspect de leur préparation a toujours intéressé les entraîneurs, les médecins et tous ceux qui, de près ou de loin, avaient à cœur de retirer les quintessences de l'effort physique. Bien des opinions ont été émises. Souvent contradictoires, elles ajoutaient à la perplexité de l'athlète. Mais, maintenant qu'elle est devenue une science s'appuyant sur une meilleure connaissance de la physiologie cellulaire, sur une meilleure compréhension des processus chimiques et métaboliques, la diététique permet de suivre la dégradation et l'utilisation des aliments dans l'organisme et, de ce fait, de mieux connaître la valeur de l'énergie qu'il peut en retirer.
Bien sûr, comme toutes les sciences, la diététique reste mouvante, sujette même, parfois, à des modes. Cependant, elle a fait, ces dernières années, de tels progrès qu'elle peut maintenant s'affirmer, combattre certaines formes d'empirisme où elle se trouvait confinée et ouvrir large la voie des découvertes futures.
Il y aura bientôt deux ans, nous avons écrit un livre de diététique intitulé Sport et alimentation. Ouvrage technique, il s'adresse surtout aux médecins, aux entraîneurs, aux kinésithérapeutes soucieux de comprendre les mécanismes de la biologie cellulaire et les problèmes posés par la physiologie nutritionnelle appliquée aux sports. Ces notions sont parfois arides (ou tout au moins difficiles à saisir) pour qui n'a pas de formation médico-sportive. Aussi, conscients de ces difficultés de compréhension, ce que nous souhaitons dans le présent guide, c'est mettre à la portée de tous les sportifs s'intéressant à la diététique, les moyens qui devraient leur permettre de s'alimenter correctement.
Ce manuel est divisé en trois parties.
Après un rapide historique, la première partie nous permettra d'aborder l'étude des principes généraux de l'hygiène alimentaire en général et de la diététique sportive en particulier. Partie un peu ingrate, parce que faisant état des unités de mesure utilisées en diététique, elle est cependant nécessaire à la compréhension des chapitres suivants. Nous avons essayé de la simplifier le plus possible. Mais il arrive un moment où on ne peut plus aller au-delà d'une certaine simplification, un moment où le vocabulaire ne permet plus de s'exprimer autrement. Ces quelques pages un peu difficiles sont de couleur différente. Certes le lecteur pourra ne pas les lire, pour aborder d'emblée les chapitres pratiques, mais nous l'engageons cependant à faire l'effort pour les comprendre, car certaines lois diététiques lui apparaîtront par la suite plus accessibles.
La deuxième partie nous permettra d'aborder l'étude pratique des aliments proposés aux sportifs. Nous y recommanderons l'emploi de certains aliments et nous essaierons de dire pourquoi nous adoptons cette attitude. A l'opposé, nous dirons les raisons qui nous incitent à déconseiller l'emploi de certains autres.

La troisième partie nous permettra d'étudier les rations sportives. Après avoir classé les sports en trois grandes catégories:

1. les sports de courte durée qui ne permettent pas de l'alimenter pendant la compétition,
2. les sports de moyenne durée qui tolèrent une alimentation percompétitive,
3. les sports de longue durée qui obligent l'athlète à s'alimenter pendant l'effort,

nous étudierons successivement:

1. La ration d'entraînement.
2. Les rations de compétition.
3. La ration de récupération.

Si de la lecture de ce guide, l'athlète retire quelque enseignement lui permettant, sinon d'améliorer ses performances, du moins de prolonger sa vie sportive et de vivre en homme sain, alors nous aurons atteint notre but et nous en serons satisfaits.