

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

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Bibliographie

**Autor:** Bourquin, Constant

**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:** 12.01.2026

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

(Suite de la page 42)

### J'aime le sport parce que j'aime la vie (suite)

Evgueny Evtouchenko

Un jour, alors qu'on discutait sa poésie dans un séminaire, quelqu'un émit de sévères critiques. Incapable de ce contenir, Polzhenyan bondit de sa place en proignant et charcha instinctivement un Mauser imaginaire. Il fallait un exutoire à sa colère: il s'empara de son haltère et, plutôt que de la lancer à la tête de son impitoyable critique, se mit à la baisser et à le lever avec une incroyable rapidité. Les yeux du critique suivaient involontairement les mouvements de cette masse de métal sombre et, comme on pouvait s'y attendre, son ardeur critique décrut. Ses lèvres finirent même par bredouiller quelques éloges sur les indubitables vertus de la poésie de Pozhenyan; après quoi, l'haltère regagna sa place.

(...) Actuellement, Pozhenyan dirige le tournage d'un

film dont il a écrit le scénario. Je le rencontrais un jour à l'aéroport, alors qu'il s'apprêtait à partir pour tourner des extérieurs. Sa veste à la mode craquait aux coutures, comme toujours, et dessous, Pozhenyan arboreait triomphalement son maillot rayé de marin. Il tenait, d'une main, sa minuscule valise dans laquelle il n'y avait sans aucun doute rien d'autres que son rasoir, ses espadrilles de gymnastique, sa corde à sauter, ses gants de boxe, sa balle de caoutchouc et ses extenseurs, et de l'autre son éternel compagnon: l'haltère. « Eh bien, comment marche le cinéma ? C'est dur ? » lui demandai-je.

Pozhenyan me lança un clin d'œil malicieux et regarda son haltère.

« Je la soulève et la vie me paraît meilleure. Ma grosse petite amie ! », répondit-il. Puis, oscillant légèrement, comme sur le pont d'un navire démonté, il s'éloigna vers son avion. Je compris, à ce moment-là, que ce gars-là ne perdrait jamais le Nord.

Suite de la page 48

### Bientôt un test européen...

On comprend l'euphorie qui s'est manifestée dans divers milieux face au redressement réel et tant attendu de la gymnastique artistique helvétique. Il faut toutefois savoir garder raison et se dire que ce redressement ne signifie pas que nos «magnétiens» sont à la veille de retrouver les premières places sur le plan international — premières places qui fût longtemps leur apanage — mais qu'il tend simplement à diminuer l'écart nous séparant d'un nombre assez élevé de pays. Ce qui n'est déjà pas si mal... car les pays en question ne cessent de progesser! Avec bien sûr le Japon et

l'URSS qui continuent à être «intouchables», mais avec aussi d'autres nations dont les gymnastes ne cessent de faire un bond en avant. Comme, par exemple, ceux de l'Allemagne de l'Est ou de Pologne, ou encore certains Italiens et Yougoslaves, alors que les spécialistes aux engins des Etats-Unis à nous étonnent de même que le Thécoslovaques. Puis, plus près de chez nous, les Français, grandement aidés par un semi-dirigisme, ou encore les Allemands de l'Ouest font de gros efforts pour retrouver leur place, un même désir se marquant dans les pays Scandinaves. Tout cela on a pu l'apprécier lors des «mondiaux» de septembre dernier à Dortmund.

Mais on pourra mieux le constater encore dans quelques semaines, c'est-à-dire au cours du 7e Championnat d'Europe aux engins qui se déroulera les 25 et 26 mars à Tampere (Finlande). Avec un nombre d'inscriptions jamais atteint puisque 23 pays européens seront présents... la Grèce étant la seule absente!

Et ce sera pour nos représentants un test véritablement valable, puisqu'ils seront confrontés avec les 2 meilleurs gymnastes aux engins des pays en question. Alors, attendons avec impatience les résultats de cette proche compétition... qui montrera l'ampleur du redressement de la gymnastique artistique suisse!

### L'alcool aujourd'hui

183 pages, 4 hors-texte. Prix: Fr. 5.—. Editions SAS, Lausanne. Le Secrétariat antialcoolique suisse vient de publier une petite encyclopédie de poche traitant les aspects actuels du problème de l'alcool en Suisse. Un coup d'œil jeté à la table des matières, page 180 et suivantes, vous renseignera d'emblée sur la variété du contenu, à commencer par l'action de l'alcool sur le cerveau, mécanisme dont l'étude est surtout essentielle pour comprendre les manifestations de l'alcoolisme aigu, jusqu'aux chapitres consacrés à l'alcoolisme chronique, ses causes, ses phases, son traitement.

L'alcool serait-il à notre époque autre qu'il n'avait été dans le bon vieux temps ? La substance elle-même, définie par sa formule chimique, n'a certes pas changé. Par contre, les effets qu'elle provoque sur le cerveau de l'homme s'insèrent aujourd'hui dans un contexte social fort différent et qui en modifie profondément leur portée. La mise en circulation de véhicules toujours plus rapides sur nos routes, le rôle sans cesse croissant des techniques dans la vie quotidienne, les exigences accrues auxquelles chacun doit répondre, la nécessité aussi d'une discipline commune mieux respectée, et d'autres raisons encore, fournissent la meilleure justification à ces lignes par lesquelles l'auteur de « L'alcool aujourd'hui » conclut le chapitre introductif de son livre: « Qui voudrait contester que, dans cette seconde moitié du XXe siècle, le problème de l'alcool se pose bien différemment qu'à son début ? »

Nous pensons également que cet abrégé du problème de l'alcool en Suisse, incluant aussi les notions élémentaires sur les lois fédérales et cantonales, constituera pour vous une source, à l'occasion utile, de renseignements, et que vous l'incorporerez volontiers à votre bibliothèque.

Cet élégant petit volume, enrichi de quelques hors-texte dont celui d'une représentation hiératique de Bacchus, qui vient d'être édité par le Secrétariat antialcoolique suisse à Lausanne, constitue en fait une très utile encyclopédie de poche destinée à l'information objective sur les aspects actuels du problème de l'alcool.



construit des  
skilifts et  
télésièges

modernes et  
avec des installa-  
tions de sécurité,  
du petit Pony-lift  
démontable sans  
poteaux,  
aux installations  
ultra-modernes.

Demandez  
notre conseiller



**Walter Städeli, 8618 Oetwil am See**  
**Fabrique de machines**

Tél. 051 / 74 42 63



## Bibliographie

Pont, A.

CD: 796.92

Ski alpin. Choix d'itinéraires avec 64 pl. Vol. 3: Alpes valaisannes. Zollikon, Club Alpin Suisse, 1965. — 8°. 219 p. fig., 34 pl. — Fr. 15.80.

Fervent des hauts sommets, guide diplômé et instructeur de ski, M. André Pont, de Sierre, a parcouru la rive gauche des Alpes, de Saint-Gingolph à la Furka. Il a consulté avec persévérance les cartes de géographie. Il a questionné l'alpiniste, le guide, le douanier. Il s'est perdu dans les grandes étendues blanches, sur les routes d'une certaine solitude, vers les zones méconnues que le touriste néglige encore. Et aujourd'hui, il présente aux amoureux du ski en altitude, aux amis de la peau de phoque — et à ceux qui veulent le devenir — un intéressant recueil intitulé « Guide Skieur » édité par le Club alpin suisse. Une brochure de quelque 200 pages qui propose aux skieurs de haute montagne un choix d'itinéraires pour les excursions à ski dans les Alpes valaisannes, 265 randonnées, présentées de façon claire et précise, conduisant l'alpiniste d'Anniviers au Simplon, du val d'Hérens à Panossière, de Conches à Ferret, etc. En publiant ce livre, précise le comité central du CAS, « notre intention était de signaler les plus belles ascensions à ski des cimes les plus sûres, plutôt que des ascensions exceptionnelles qui exigent des conditions toutes particulières de neige et de temps ». Et le rédacteur, M. A. Pont, d'ajouter: « Nous avons tenu à faire connaître de façon équitable toutes les régions qui offrent aux amateurs de la peau de phoque des possibilités plus ou moins considérables. Certaines vallées favorisées par la puissante réclame des stations hôtelières sont surpeuplées en période de vacances blanches, alors que bien des sites non moins merveilleux et d'un autre genre de beauté demeurent le fief d'une infime catégorie de touristes. »

Le volume est illustré d'une soixantaine de planches. Elles n'ont pas le caractère de « carte géographique », mais représentent quelques massifs des Alpes, pris par avion et sur lesquelles le parcours du skieur est clairement tracé en rouge. En introduction, utile entre tous, le petit bréviaire à l'usage du skieur en cas d'avalanche.

Fouler aux pieds une neige encore vierge de toute trace humaine, s'engager dans des lieux isolés, là où la mécanique n'a pas encore pénétré, c'est un rêve qui se trouve peut-être en partie irréalisable pour de nombreux passionnés d'altitude. Car cela suppose connaissance exacte des lieux, de l'itinéraire à suivre, etc. Il fallait pour cela que soit écrit « Guide Skieur ». Le recueil de la plus grande utilité pour qui veut s'aventurer l'hiver en haute montagne. Pour qui veut explorer des régions inconnues, détachées de toute réclame publicitaire, mais qui n'en sont pas moins tout aussi belles.

Ceux qui ont déjà mesuré la grandiose beauté des paysages d'hiver en altitude feront plein usage de ce petit recueil. Pour les autres, « Guide Skieur » sera le premier moyen d'évasion vers le chemin des hautes cimes, situées aux confins des pistes surpeuplées.

Th. F. « Feuille d'Avis du Valais »

### La diététique du sportif et la nôtre

Le sportif, et nous entendons par là surtout le sportif de compétition, consomme un plus grand nombre de calories que l'homme au repos, que le travailleur sédentaire, que le promeneur (à pied ou à bicyclette). Le surcroît de calories dont il a besoin se mesure à peu près exactement. En fait, il a été mesuré. Il s'exprime en besoin calorique horaire.

Le skieur de vitesse a besoin de 960 calories supplémentaires, le joueur de simple en tennis de 800, le cycliste sur route (par vent debout) de 600, le coureur sur piste de 220, le lutteur de 900, le boxeur de 600, l'escrimeur de 600, le footballeur de 400. Si vous voulez en savoir davantage, lisez le livre passionnant dont j'ai tiré les renseignements ci-dessus. Il a pour titre « Guide alimentaire du Sportif », pour auteurs un médecin spécialisé et une diététicienne qui a fait ses preuves: le Dr A.-F. Creff, chef de consultations à l'Hôpital Saint-Michel de Paris, médecin nutritionniste des équipes olympiques de France, et Mme Léone Bérard, présidente de l'Association des diététiciennes de langue française et diététicienne des équipes olympiques de France. (...)

Le Dr. Creff et Mme Bérard se sont fait une place, dans un domaine à peu près vierge, qui de longtemps ne leur sera disputée. Sans plus attendre, l'on peut dire qu'ils font figure de classiques en matière de physiologie alimentaire, particulièrement quand celle-ci est appliquée aux sportifs.

Notre guide débute nécessairement par le rappel de quelques notions de base, que l'on trouve non moins nécessairement dans tous les traités d'alimentation: glucides, lipides,

protides, acides aminés, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, besoins énergétiques, besoins plastiques, assimilation et désassimilation (métabolismes étudiés jusqu'à l'anabolisme et au catabolisme), rations équilibrées, hygiène alimentaire. L'on y trouve aussi une étude pratique des aliments, qui sera fort précieuse à l'usager.

Mais la partie essentielle de l'ouvrage, c'est en fait le guide promis à tous les sportifs, en fonction de la spécialité qui est la leur. Tous les sujets capables de les intéresser sont abordés et traités: ration en période d'entraînement, alimentation équilibrée en tous temps, régime carnivore, végétarien ou végétalien, ration alimentaire dans les 24 heures précédant la compétition, ration pendant la compétition, ration de récupération. (...)

En ce qui concerne les boissons, nous sommes d'accord avec les auteurs. Seule l'eau est indispensable. Comme ils le disent, « toutes les autres boissons ne visent finalement qu'à apporter de l'eau à l'organisme sous une forme plus agréable à consommer ». Et c'est une occasion de rappeler que l'eau destinée à être buée doit être fraîche, limpide, claire, inodore, suffisamment aérée, légèrement saline, pure et bactériologiquement non suspecte.

Que dire d'un vin léger, titrant dix degrés d'alcool, réellement naturel ? Certains diraient qu'un tel vin contient, dans la proportion de 90 pour cent, l'eau de la meilleure qualité qui soit, une authentique eau de végétation. Eh bien, pour Creff et Bérard, qui sont loin d'être des mémriers, il est définitivement établi que, physiologiquement parlant, le vin est d'un apport nul pour le sportif. « Il est actuellement prouvé, disent-ils, que l'alcool, même en petite quantité, est inutilisable pour les dépenses du travail musculaire ou pour la lutte contre le froid. Il est donc inutile de demander à l'alcool, même sous forme de vin, un surcroît d'énergie ou une sensation de réchauffement par temps froid ».

Creff et Bérard, je viens de le faire remarquer, ne sont pas des mémriers. Ils distinguent la théorie, absolue, et la pratique, toujours ouverte aux transactions. Ils tiennent compte des habitudes de chacun. Ils pensent, par exemple, que les Français, qui de longue tradition boivent chaque jour leur verre de vin, peuvent supporter, furent-ils champions du monde dans telle discipline, une ration quotidienne de vin sans en souffrir. Mais une ration de bon vin, en quantité très modérée, à un degré alcoolique ne dépassant pas 10 (ce qui n'est pas facile à trouver à une époque où le dernier des reginglards, grâce à la chaptalisation, dépasse très couramment 12). Cette ration de bon vin à 10 degrés est estimée à un tiers de litre par jour pour un athlète, soit un verre à chaque repas. L'idéal d'après nos physiologistes, serait que l'apport calorique de chaque jour ne doive pas plus d'un vingtième à l'alcool.

La bière est totalement contre-indiquée, du fait de sa teneur en acide carbonique qui peut entraîner des phénomènes de flatulence, d'éruption et d'irritation intestinale. Le cidre, qui a une action laxative et irritante pour l'intestin, du fait de son acidité élevée, ne peut être permis qu'à des sportifs qui en ont l'habitude et qui le supportent, et de toute manière à faible dose.

Boissons idéales: les eaux minérales non gazeuses et faiblement minéralisées, les bouillons de légumes, les infusions légèrement sucrées, le lait écrémé, les jus de fruits.

En somme, l'hygiène alimentaire du sportif, c'est l'hygiène de l'être humain doué d'un minimum d'intelligence et qui se porte donc, dans l'aventure de la vie, candidat bien portant ! On leur recommande, à l'un et à l'autre, de manger lentement, de mastiquer longuement chaque bouchée, de façon qu'une insalivation suffisante permette une bonne assimilation. L'on pense que leur psychique, de part et d'autre, est en cause dans l'acte de se nourrir — que les plats qui leur sont offerts doivent être préparés avec soin et être appétissants. « Pour des raisons, dit-on, psycho-nutritionnelles et gustatives élémentaires ». Dit-on en termes particulièrement distingués !

Mais l'on ajoute, fort judicieusement, que l'absorption des aliments ne doit pas s'accompagner d'une ingestion de boissons qui diluent les sucs digestifs et ralentissent la digestion. Donc boire peu, fort peu, durant que l'on mange. Ce qui ne signifie pas qu'il faille oublier de boire entre les repas — vu que « les boissons sont indispensables pour compenser la spoliation en eau et en sels minéraux provoquée par l'exercice musculaire ».

Je voudrais aborder cent autres détails passionnantes, à la suite de nos auteurs, attentifs, précis, efficaces. Ils pensent à tout, ils ont réponse à tout. Moi, leur lecteur, j'ai désormais tout ce qu'il me faut pour devenir un champion — sauf, malheureusement, l'âge qui conviendrait, sauf une affinité élective pour un sport déterminé, sauf la préparation, sauf l'entraînement, et sauf (c'est là le plus grave) ce qu'on appelle la classe ! Mais je suis détenteur de la diététique idoine...

Constant Bourquin « Tribune de Genève »