

**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:** 36 (1979)

**Heft:** 5

#### **Buchbesprechung:** Bibliographie

**Autor:** Jeannotat, Yves / Moesch, H. / Rossi-Kilchenmann, M.

#### **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**

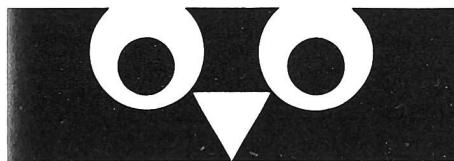
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



# BIBLIOGRAPHIE

## Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat

(Bibliographie établie avec le concours de la Librairie Payot SA, Lausanne)

Après une introduction qui nous explique comment le cyclisme peut se prêter à des investigations scientifiques, la première approche du thème est physique. Les auteurs partent des données énergétiques de base avant d'entreprendre une description remarquablement claire du travail que font les muscles en pédalant. Pour ceux que la théorie embarrasse, une petite porte de sortie est prête sous forme d'un «manuel du possesseur de muscles»! Tout fier de se voir confirmé qu'il a des muscles qui travaillent pour lui, le sourire de notre athlète risque pourtant de se figer en se voyant classé pour ses capacités d'endurance juste au-dessus d'un mixer (0,1 CV) et en tout cas bien en-dessous d'un vélocimètre (env. 0,4 CV). Cette anecdote illustre bien la différence de puissance que nous sommes en mesure de produire suivant que l'effort est bref ou, au contraire, de longue durée. Celui qui voudrait approfondir ses connaissances dans ce domaine peut se reporter à une publication de Whitt dans la revue *Ergonomics*<sup>1</sup>, plus accessible et moins volumineuse que l'ouvrage «*Bicycle Science*» que nous citent les auteurs. On passe ensuite en revue tout ce qui peut limiter notre progression, à savoir: notre condition physique, la méchante montée et l'adorable descente, les pneus, le vent et la pluie. L'intention de n'importe quel mordu étant de faire des progrès, il lira avec avantage les chapitres analysant la manière de pédaler et, surtout, celui qui parle de condition physique. Après les réglages techniques, c'est donc aussi l'entraînement à suivre que les auteurs nous enseignent. Le fou du chronomètre constatera avec plaisir qu'on lui fournit même un plan d'entraînement cadre qu'il peut adapter à ses performances.

Un chapitre est également dédié à la nourriture. L'amateur de «petites recettes secrètes» sera peut-être déçu, car le sujet est traité de manière très générale. Le régime dissocié scandinave n'a pas été oublié, ni d'ailleurs les inconvénients qu'il comporte.

On insiste quelque peu sur les besoins vitaminiques en y incluant, chose curieuse, des substances (laetrile, acide para-aminobenzoïque et autres) dont l'action vitaminique, chez l'homme, est parfaitement nulle.

Les méthodes détaillées pour mesurer la quantité de graisse d'une personne nous semblent déplacées. D'abord elles sont compliquées et, ensuite, l'obésité ne nous semble guère être le problème majeur du sportif. La progression de la condition physique se voit d'ailleurs bien mieux et plus simplement sur la «montée-test» (chronométrée ou non) près de chez soi. Il est donc inutile de recourir à une détermination de la composition corporelle pour mesurer ses progrès sportifs. Si vraiment votre curiosité vous fait entreprendre ce genre de mesure, nous vous proposons d'avoir plutôt recours à la méthode «Zuti-Golding»<sup>2</sup>, avec laquelle on n'a pas besoin de tout un laboratoire pour savoir si l'on est obèse ou non.

Un chapitre de recherche à la mode: la question des types de fibres musculaires, s'est aussi faufilee dans l'ouvrage. Nos muscles sont composés d'une mosaïque de fibres. Ces fibres ont des propriétés propres. Ce fait, connu depuis plus de cent ans<sup>3</sup> fait actuellement les délices de beaucoup de chercheurs. Les résultats connus à ce jour ne nous semblent cependant pas assez clairs pour justifier une place dans un ouvrage d'intérêt général, ceci d'autant plus que l'on ne sait pas du tout si notre sportif peut, par l'entraînement, changer quoi que ce soit à la proportion des fibres musculaires qu'il possède. Le sujet abordant la transpiration et des besoins en eau est fort bien présenté, accompagné en fin de livre de toute une série de conseils pour l'habillement par temps froid, les rhumatismes à éviter et les courbatures à ne pas passer sous silence.

Ces conseils reflètent vraiment l'expérience d'un enthousiaste de la petite reine. Le livre abonde en renseignements et s'avère très complet, malgré la hâte apparente avec laquelle il semble avoir été assemblé (paragraphes qui se répètent, p. 142/8, et références peu soignées). Bien conscients qu'ils ne sont pas les seuls au monde à essayer de mettre leurs mérites en lumière, les auteurs se sont ingénier à mettre à la disposition du lecteur toute une série de références qui rappellent l'existence d'autres sources d'information. Ils émettent d'ailleurs le vœu que le lecteur soit amené à tirer parti d'autres formes de renseignements à la suite de l'exposé qui leur est donné. En vous suggérant ainsi de lire le livre de A. Sharpe («*Bicycles and Tricycles*»), datant malheureusement de 1894, il leur a échappé que ce livre a été réimprimé récemment<sup>4</sup>. L'accès à cet ouvrage fondamental ne pose donc aucun problème. J'aurais encore souhaité (mais rien n'est parfait en ce monde), que l'on ajoute une touche philosophique complémentaire en mentionnant l'étonnant ouvrage de J. McCullagh: «*Pedal Power*»<sup>5</sup>.

### Références:

- <sup>1</sup> Whitt, F. R. A note on the estimation of the energy expenditure of sporting cyclists. *Ergonomics*, 14 (3): 419-424 (1971)
- <sup>2</sup> Zuti, W. B.; Golding, L. A. Equations for estimating percent fat and body density of active adult males. *Medicine and Science in Sports*, 5 (4): 262-266 (1973)
- <sup>3</sup> En 1873, L. Ranvier démontre que la contraction des muscles à fibres «rouges» était bien plus lente que celle des muscles à fibres «blanches».
- In: Ranvier, L., Propriétés et structures différentes des muscles rouges et des muscles blancs, chez les Lapins et chez les Râles. *Comptes rendus de l'Académie des Sciences*, Paris, 77: 1030-1034 (1873)
- <sup>4</sup> Sharp, Archibald. *Bicycles and Tricycles: an elementary treatise on their design and construction, with examples and tables*. MIT Press, Cambridge (USA) 1977, 536 p., ill. \$ 12,50
- <sup>5</sup> McCullagh, James C. *Pedal power: in work, leisure and transportation*. Rodale Press, Emmaus PS (USA), 133 p. ill., \$ 4,95

### The physiology and biomechanics of cycling

Faria, I.E., Cavanagh, P.R.

J. Wiley, New York 1978, 179 p., ill.  
(En langue anglaise)

Pour le rationaliste, une bécane est un engin qui roule, et ce n'est qu'au moment où tout se bloque que le propriétaire se demande ce qui peut bien se passer.

Pour le fan du cyclisme, espèce très prolifique actuellement, elle est devenue une compagne qu'il doit analyser et psychanalyser à fond. Pour un vrai fanatique, un livre sur la bicyclette et son utilisation devraient ressembler à un «Kama Sutra» du cycle.

Messieurs Cavanagh et Faria, véritables amoureux de la bicyclette, ont voulu nous faire participer à leurs joies et problèmes.

Le livre n'en est pas devenu pour autant sensuel, mais il faut dire à leur décharge que la matière est plutôt squelettique et assez problématique à serrer de près.

## Acquisitions de notre bibliothèque/ médiathèque

M. Rossi-Kilchenmann

### Philosophie, psychologie

par Joël Défontaine **01.563**

**Thérapie et rééducation psychomotrice**  
du développement psychomoteur à l'approche thérapeutique

Paris, Maloine, 1977. – 8°. 245 p. fig. ill.

La trentaine, l'âge de la plénitude et de l'ascension sereine... A eux seuls ces deux mots illustrent la psychomotricité 1977. Elle a bien vécu. Elle devient... elle a un avenir.

Cet avenir, l'organisation européenne de rééducation psychomotrice l'associe avec la connaissance, la communication, l'implication.

Notre but en créant cette publication « Thérapie et rééducation psychomotrice » est d'ouvrir à tout un chacun qui se sent concerné par la psychomotricité, un vaste lieu de rencontres, d'échange et de réflexion sur la psychomotricité.

Elle se composera d'articles très électriques, oscillant entre les vécus racontés et l'approfondissement des vécus; entre les vécus expérimentaux, éducationnels et les vécus thérapeutiques.

### Excursions / Alpinisme

par Patrice de Bellefon **74.481**

#### L'alpinisme

Paris, Denoël, 1977. – 8°. 285 p. fig. ill.  
Collection Connaissance et Technique

Patrice de Bellefon est né le 26 août 1938 à Toulouse. Tout jeune il découvre la montagne dans les Pyrénées ariégeoises et réussit sa première ascension difficile, en hiver, à l'âge de 17 ans. Il participe à de nombreuses premières et à de grandes ascensions hivernales. Guide de montagne en 1961, il aborde avec une conception originale l'exercice de cette profession dans les Pyrénées. En près de 20 ans il a parcouru quantité d'itinéraires, surtout dans les Pyrénées, mais aussi dans les Alpes du Nord, l'Oisans, le Vercors, les Alpes du Sud.

Hors de ses montagnes d'élection il a également mis sur pied plusieurs expéditions qui l'ont conduit sur de nombreux sommets dans tous les continents.

Sa plus grande originalité est d'être toujours aussi intéressé par l'alpinisme de haute difficulté après avoir réussi, parmi une multitude d'autres, plus de 200 ascensions très difficiles, sans pour cela limiter à cette activité sportive, sa passion pour la montagne et la nature. En effet, sensibilisé aux divers problèmes posés par le développement du tourisme d'altitude, il participe activement à la sauvegarde du caractère singulier des Pyrénées et de la vie dans leurs hautes vallées. Ses réflexions sur l'avenir de la montagne dans notre civilisation et son éthique sur les activités sportives et de plein air en altitude ne laissent indifférent aucun milieut montagnard.

### Sport de combat et de défense

par Abe Ichiro **76.303**

#### Judo

Paris, Chiron, s.a. – 8°. 202 p. ill.

Le Judo est un sport difficile à comprendre. Celui qui le pratique doit faire preuve de beaucoup de bonne volonté, et d'énormément de persévérance. Pour faire un bon Judoka, il est absolument nécessaire de recevoir un enseignement approprié, étudié, et certainement progressif, donné par un professeur possédant lui-même une parfaite formation Judo, tant au point de vue technique, qu'au point de vue didactique.

### Art / Musique / Sport

par Jacques Baril **9.76**

#### La danse moderne

d'Isadora Duncan à Twyla Tharp  
Paris, Vigot, 1977. – 8°. 448 p. ill. Collection Sport et Enseignement, 6.

La danse moderne est une forme d'expression corporelle née de la transposition par le danseur, au moyen d'une formulation personnelle, d'un fait, d'une idée, d'une sensation ou d'un sentiment.

Un danseur moderne doit donc inventer et réinventer sans cesse une phraséologie du mouvement afin que celui-ci conserve toujours le caractère d'inédit et traduise l'intériorité de son exécutant.

La danse moderne est un produit du XXe siècle. Elle n'est pas le fait d'un accident, mais celui d'un besoin, d'une nécessité qui s'impose naturellement à certains artistes convaincus qu'il leur est désormais impossible de créer en marge des préoccupations esthétiques de leur temps.

### Cyclisme

par Serge Laget **75.184**

#### Le cyclisme

Champions, compétitions palmarès, entraînement  
Paris, Larousse, 1978. – 8°. 192 p.

Nous sommes tous, un jour ou l'autre, montés sur une bicyclette et c'est pourquoi sans doute aucun de nous demeure indifférent au sport cycliste, même s'il y a bien loin de la roturière bicyclette de tourisme à la « petite reine » de la course.

Ce livre, qui ne se veut pas œuvre de technicien ni même d'historien, mais de « passionné », contribue à nous faire souvenir. Ainsi surgit la longue cohorte de ces coureurs, hommes et femmes, qui depuis plus de cent cinquante ans ont sillonné routes et pistes sur leur drôle de machine.