

**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:** 39 (1982)  
**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Huguenin, Françoise

### **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**

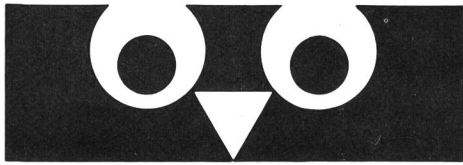
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.04.2026

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



## Pour ma bibliothèque

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

### L'alimentation des cyclistes

Dr J.-P. de Mondenard  
Editions Amphora - 1981  
14, rue de l'Odéon  
F - 75006 Paris

Que ce soit dans le cadre ou en marge de la pratique sportive, l'alimentation est devenue un sujet de préoccupation général. Mais pourquoi un livre spécialement consacré à ce que doivent manger les cyclistes? Parce que ce sport, qu'il soit de loisir ou de compétition, présente des caractéristiques qui lui sont véritablement propres. «L'alimentation de chaque cycliste, écrit l'auteur, dépend de trois données bien précises:

- la durée de la randonnée
- l'intensité de l'effort, fonction du parcours (plat, montées)
- le degré de préparation

Il faut savoir adapter son alimentation en fonction de son comportement sur une bicyclette. Le vélo-promenade sur quelques kilomètres, à petite vitesse, avec plusieurs arrêts, ne nécessite aucune nourriture spéciale. Par contre, une randonnée de trois heures à 25 km/h impose un apport de «carburant». Souvent, le cycliste occasionnel s' imagine que la diététique de l'effort ne le concerne pas. Pour lui, elle est réservée au seul coureur type Tour de France. Et il s'étonne d'être sujet à des «coups de pompe» si, d'aventure, il roule plus d'une heure.»

Les pratiquants du cyclisme, comme ceux de la course à pied, sont de plus en plus nombreux. Cet ouvrage, qui vient enrichir la collection «sports et loisirs» des éditions Amphora sera une précieuse source de

renseignements pour les «rouleurs de la grande solitude»: bases et règles alimentaires avant, pendant et après ce genre d'effort, erreurs à éviter, problèmes de poids, quelques exemples de menus, surtout, sont autant de sujets et de raisons d'avoir ce livre sur l'un des rayons de sa bibliothèque personnelle.

Prix approximatif: 30 fr.

### Les urgences du stade

C. Zuinen et F. Commandré  
Editions Masson  
120, Bd Saint-Germain  
F-75 280 Paris Cédex 06

«L'augmentation du temps de loisir et la trop grande sédentarité de la vie moderne, écrit le Dr Most, ont contribué à la prise de conscience du besoin de mouvement. Encore faut-il que ce mouvement soit bénéfique et que sa qualité et sa quantité ne viennent pas nuire à cette recherche d'une meilleure hygiène de vie. L'activité physique spontanée du sédentaire est souvent inadaptée soit par une pratique insuffisante, soit par excès, le sujet voulant obtenir des performances flatteuses sans le temps de préparation nécessaire.

Ainsi, quelle que soit l'intensité d'activité physique en jeu: pratique sportive ou compétition de haut niveau, l'empirisme tend à faire place progressivement à des méthodes plus rationnelles: mesures de paramètres physiologiques et physiques, surveillances périodiques, etc.

La recherche de la meilleure performance et la nécessité de repousser toujours plus loin les frontières du possible, ne laissent plus de place à l'improvisation dans l'acquisition de la performance sportive de qualité.

L'environnement du sportif s'est modifié, l'athlète n'est plus seul, que ce soit pendant la préparation, au moment de la compétition, ou encore après celle-ci.

Dans ce concert, activités physiques pour le plus grand nombre et compétition pour l'élite, la Médecine du Sport joue un rôle sans cesse croissant. Elle a d'abord été nécessaire aux seules fins de l'aptitude à la pratique du sport puis, par la suite, les médecins se sont spécialisés dans le traitement et la réparation des traumatismes, avant d'intervenir à titre préventif lors de la préparation à la compétition: c'est la surveillance médicale de l'entraînement -

explorations fonctionnelles, physiologiques, diététiques, psychologiques, etc.» Ce livre sert, en quelque sorte, à faire le point des connaissances. Certes, il s'adresse en priorité aux médecins praticiens, mais les auxiliaires médicaux, les enseignants, les dirigeants sportifs même, en retireront, eux aussi, le plus grand profit. «Shoot, volée, reprise, le gardien de but se précipite au-devant du ballon! Son genou heurte de plein fouet l'avant-centre qui s'effondre sous les hurlements de la foule en délire. Et voici le magicien! «Le soigneur», petite mallette à la main, se précipite pour pétrir de sa main «magnétique» la région traumatisée, sous l'œil des caméras complaisantes. Le public suspend son souffle. Le joueur se relève, reprend le match, sans souci des désordres possibles de ses myofibrilles.»

Ce flash médico-sportif habituel, quasi incantatoire, s'inscrit dans le classicisme populaire. Au diable les conseils! La vedette surmontant son handicap a tenu son pari. Le public est satisfait.

Magicien? Oui mais... à l'approche des vieux jours?... Non, «le moindre accident de terrain nécessite d'être traité avec compétence et sans faiblesse. Toute bavure diagnostique ou thérapeutique est lourde de conséquences et un perfectionnisme médical doit être exigé pour obtenir la meilleure et la plus rapide réparation possible de la lésion.

#### Extrait du sommaire:

- pathologie cardiaque et réanimation
- pathologie pulmonaire
- pathologie locomotrice
- pathologie abdominale
- urgences gynécologiques
- urgences ophtalmologiques
- application des traitements physiothérapeutiques en urgence sur le stade

Prix approximatif: 35 fr.

«**Les mémoires de Terront**», un livre de collectionneurs que tous les passionnés de cyclisme désirent lire - comme les passionnés d'athlétisme désirent lire l'«Orgue du Stade» d'André Obey - mais sans pouvoir le trouver, vient d'être réédité par les Editions Prosport, rue Popincourt 61, F-75011 Paris. Nous en reparlerons dans notre prochain numéro.

## Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFGS ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois.

Une liste complète des nouvelles acquisitions (celles de langue française sont relativement peu nombreuses) paraît chaque mois sous forme d'un fascicule que l'on peut obtenir par abonnement annuel de 7 fr. S'adresser à:  
*Bibliothèque de l'EFGS, 2532 Macolin*

## Généralités

par Thibert Jacques, Thibert Pascal 70.1658q

### Une année de sport

Paris, Solar, 1981, 196 p. ill.

Une année de sport n'a d'autre prétention que de venir, chaque automne, offrir un regard sur les sports et les champions distingués par l'actualité. A travers ceux-ci et ceux-là, c'est tout le sport et tous les pratiquants que ce livre désire honorer. Il le fait en toute humilité en promettant de n'oublier, au fil des années, aucun des «chevaliers de l'impossible», aucun des «peintres de l'inutile». Courez, sautez, lutez, dribblez.

par Gérard Le Joliff 70.1674

### Le sport est à tout le monde

Paris, éd. sociales, 1981, 220 p.

Le sport est à tout le monde, et d'abord à ceux qui le pratiquent: ils sont seize millions, près du tiers de la population, en France. Des cinq minutes quotidiennes de culture physique jusqu'aux médailles olympiques, ce sont pourtant des réalités bien diverses que nous fait découvrir Gérard Le Joliff.

Au long de son livre s'affirme l'image du sport comme activité culturelle, comme phénomène social, comme enjeu de luttes politiques.

L'exemple de l'Olympisme (dernière partie du livre) apporte des lumières très neuves sur cette question et montre l'efficacité de la démarche mise en œuvre.

L'auteur est un pratiquant sportif, c'est un dirigeant d'association: son expérience et ses réflexions sont celles d'un spécialiste. Cependant, ce qui fait l'originalité de son livre, ce sont les pistes qu'il ouvre à la réflexion de tous, sportifs et non sportifs, c'est la volonté d'aborder les questions de telles manières que soient lancés de véritables débats... dans l'esprit du sport.

La femme d'aujourd'hui et le sport 03.1487

Paris, Amphora, 1981, 142 p. tab.

L'analyse de ce livre figure dans le numéro 1/82 à la page 22.

## Médecine

par Zuinen C., Commandre F. 06.76

### Les urgences du stade

Paris, Masson, 1981, 190 p. fig. ill. tab.

L'analyse de ce livre figure dans ce numéro à la page 22.

## Cyclisme

par Mondenard J.-P. De 75.231

### L'alimentation des cyclistes du loisir à la compétition

Paris, Amphora, 1981, 223 p. fig. tab.

L'analyse de cet ouvrage figure dans ce numéro à la page 22.

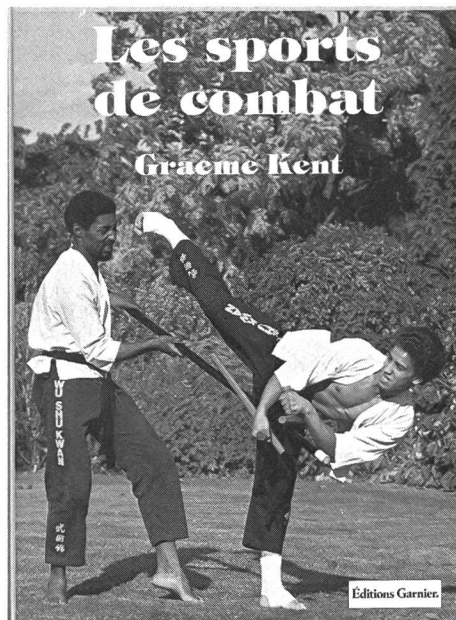
## Sports de combat et de défense

par Graeme Kent 76.371q

### Les sports de combat

Hong Kong, Macmillan, 1981, 96 p. fig. ill.

L'homme est, par nature, agressif. Depuis des milliers d'années, il a dû se battre pour se protéger et défendre son territoire. Les hommes préhistoriques se battaient entre eux à mains nues ou avec des pierres ou des bâtons. Peu à peu, les armes s'améliorèrent et les arts martiaux se perfectionnèrent.



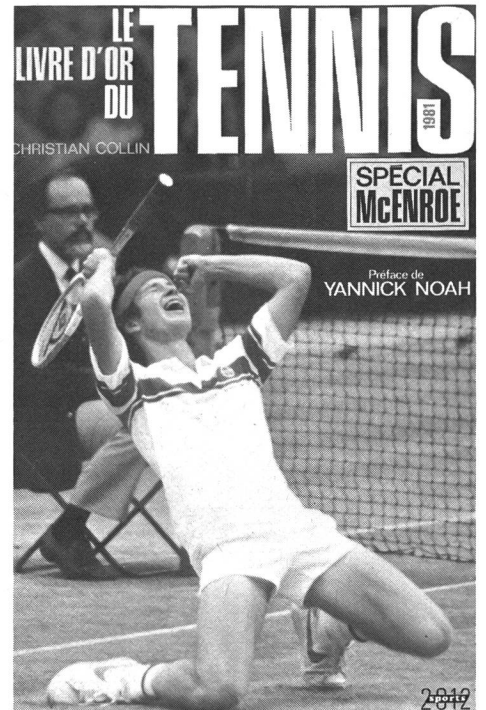
Les sports de combat montrent de quelle façon les tactiques de combat quittèrent les champs de bataille pour, une fois adaptées, devenir les compétitions modernes que nous connaissons aujourd'hui. Ce livre retrace l'histoire des sports, tels que l'escrime, la boxe, la lutte, le tir, le tir à l'arc et le judo. La modernisation des techniques sportives, les Jeux olympiques et les champions célèbres, tels que Annie Oakley, Mohammed Ali, Big Daddy et Bruce Lee, ont tous contribué à la popularité dont ces sports bénéficient.

## Jeux

par Collin Christian 71.1231q

### Le livre d'or du tennis 1981

Paris, Solar, 1981, 128 p. ill.



En 1981, le duel John McEnroe-Björn Borg a pris un virage décisif: tout en restant le maître sur terre battue, Borg a été détrôné par McEnroe à Wimbledon. En remportant sa troisième victoire à Flushing Meadow, McEnroe, le champion qui déclenche la tempête sur son passage, est le nouveau numéro un mondial. C'est pourquoi le livre d'or du tennis 1981, l'ouvrage traditionnel de Christian Collin, comporte un «Spécial McEnroe», en hommage aux exploits du jeune Américain.

Mais tous les autres champions sont également présents dans ce livre. L'étonnant José Luis Clerc, le tenace Ivan Lendl, le combatif Jimmy Connors, les «revenants» Victor Pecci et Vitas Gerulaitis sont les principales figures d'une fresque riche en couleurs et en émotions.

Chez les femmes, l'ascension de la toute jeune Hana Mandlikova, la volonté de Chris Evert-Lloyd, le retour de Tracy Austin sont les trois événements majeurs dont le livre d'or du tennis 1981 tire la leçon.

Enfin, pendant que Yannick Noah se confirme parmi les meilleurs du monde, Thierry Tulasne et Pascal Portes restent dans son sillage avec des hauts et des bas. L'essentiel est atteint: le tennis français est prospère. Ce livre, préfacé par Yannick Noah, est le smash de la saison.

## Athlétisme

par Lunzenfichter Alain, Segal Patrick, Cormier Jean 73.419

### Le marathon... dans la foulée du professeur saillant

Paris, Denoël, 1981, 270 p. fig. ill.