

**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:** 12

**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**

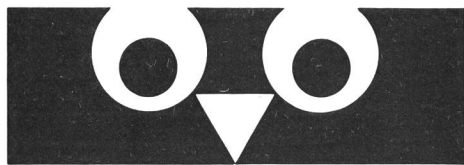
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 01.05.2026

**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)

Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

### Nouveau manuel du footballeur

Maurice Vrillac et Jean-Paul Sereni  
Editions Chiron - 1982  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

Maurice Vrillac et Jean-Paul Sereni ont participé à la vie du football d'une manière exceptionnelle. Ils ont connu des centaines de joueurs et assisté à des matches dans le monde entier. Que ce soit en Coupe du Monde ou lors de simples stages d'entraînement, ils ont recueilli des milliers d'informations qui leur ont permis d'améliorer régulièrement leur expérience. Les caractéristiques principales du livre résident dans le fait que les auteurs abordent tous les problèmes qui se posent une fois ou l'autre au joueur de football. Une énumération sommaire de la table des matières indique quelques-uns des points essentiels traités dans cet ouvrage important: protocole des examens médicaux, alimentation du footballeur, musculation et entraînement, massages, hygiène corporelle, traumatologie du football, dopage, etc. Si l'on ajoute à cela que Maurice Vrillac et Jean-Paul Sereni sont respectivement médecin et masseur de l'Equipe de France de football, on mesure mieux l'importance de ce livre.

Prix approximatif: 36 fr.

### Les couleurs pour votre santé

Manuel pratique de chromothérapie  
Gérard Edde  
Editions Dangles - 1982  
18, rue Lavoisier  
F-45800 St-Jean-de-Braye

Toute la vie sur terre dépend du soleil et de sa lumière. Tous les cycles vitaux, tels que le sommeil, l'activité, dépendent du cycle de la lumière. Toute la biochimie du corps dépend de la lumière. La vie est donc éner-

gie et vibrations. Les couleurs constituent une échelle sensible et élevée de ces vibrations. Elles modifient, influencent profondément nos énergies vitales, nos émotions. Ainsi, elles peuvent donc trouver une application thérapeutique importante. A partir des médecines indienne (médecine ayurvédique), chinoise, tibétaine et égyptienne, où la chromothérapie est déjà utilisée depuis des milliers d'années, l'auteur propose, dans son livre, une méthode de santé et de soins à l'aide des couleurs. Méthode s'appuyant sur la théorie redécouverte par Einstein, que «l'esprit et le corps, l'énergie et la matière, sont en étroite relation et influent mutuellement l'un sur l'autre».

Ainsi, une «Etude générale des couleurs» nous informera brièvement sur la lumière, le mode d'action des couleurs, l'histoire ancienne de la chromothérapie, la correspondance entre les sons et les couleurs, etc. Puis, «L'effet curatif des couleurs», avec leurs propriétés et un aperçu de la médecine ayurvédique en relation avec les couleurs. Le troisième chapitre, consacré à «L'utilisation thérapeutique» indique comment intégrer les couleurs dans la vie quotidienne, de façon heureuse. Après «Le bilan de santé par les couleurs», on trouve un «Index thérapeutique» concernant le traitement chromothérapique de 93 affections. Pour terminer, en annexe, une étude des chakras, de la médecine ayurvédique, des effets de la lumière naturelle et artificielle, etc.

Ce petit manuel, original, pratique, peut permettre à chacun d'apprendre à combiner, à intégrer harmonieusement les effets des couleurs dans sa vie courante: aide efficace contribuant à garder une certaine intégrité physique. (Françoise Jeannotat)

Prix approximatif: 15 fr.

### Guide de la préparation et des soins du sportif

Dr Michel Chan-Liat  
Editions Amphora - 1982  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

«Effrayés par une technologie devenue envahissante, menacés dans leur environnement, les hommes se découvrent une nostalgie pour tout ce qui est naturel. Ce juste retour aux sources, à la nature, laisse une place de choix pour tout ce qui est en rapport avec le corps humain, les mouvements, les jeux, les exercices physiques».

Voilà une observation de valeur. Nous vivons actuellement un véritable phénomène social, une prise de conscience qui, avec l'émerveillement retrouvé, a déclenché une nouvelle vague des sports populaires, sports qui, sans l'exclure, n'exigent pas la compétition: bicyclette, course à pied, etc. Les pratiquants, en l'occurrence, doivent savoir que l'engagement physique nécessite une préparation et que tout effort produit par le corps doit être suivi de soins appropriés. C'est ce que le Dr Chan-Liat enseigne dans son livre au travers de quelques chapitres hautement intéressants traitant de «La contraction musculaire», la «Physiologie de l'effort physique», la «santé» en général, la «Diététique et la préparation biologique à l'effort», l'«Hygiène», le «Massage», les «Premiers soins», etc.

Prix approximatif: 25 fr.

### Self-défense par le karaté

Claude Doudou  
Editions Chiron - 1982  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

«Si le loupard fait de plus en plus la loi, c'est, explique l'auteur de *Self-défense par le karaté*, parce que la plupart des honnêtes gens ne savent pas se défendre: dès qu'ils sont importunés, ils sont paralysés par la peur et l'agresseur a le champ libre!» Cette introduction laisse-t-elle présager un livre encadré de violence? Non! Mais il faut bien admettre qu'elle est pourtant au centre des préoccupations de la société d'aujourd'hui. Une enquête récente a permis de tracer une courbe de progression au cours de ces 20 dernières années: les agressions avec violence ont enregistré une poussée de 159 pour cent, celles commises contre les femmes, de 310 pour cent, alors que la délinquance juvénile a doublé.

Ces chiffres confirment le sentiment d'insécurité que ressent aujourd'hui chacun d'entre nous. Assurer sa propre défense est donc une entreprise morale. Ceinture noire, 5e dan, professeur de karaté diplômé d'Etat, Claude Doudou a sélectionné, dans son ouvrage les techniques de self-défense les plus efficaces: techniques de base, d'abord, puis des cas pratiques d'agression et de parades pour «elle et lui», qui peuvent servir lors des séances d'entraînement.

Prix approximatif: 25 fr. ■