

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 5

**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:** 29.01.2026

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



# BIBLIOGRAPHIE ET AUDIOVISUEL

## 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.

### Toutes les gymnastiques douces

Marie-José Houareau  
Editions Retz  
Rue du Roule 2  
F - 75001 Paris

Les gymnastiques douces essaient de maintenir leur valeur marchande en bonne place face aux autres formes traditionnelles. Mais, en fait, qu'est-ce qui les différencie? Les premières recherchent une sensation de détente, alors que les autres valorisent l'effort et la technique. Les gymnastiques douces reposent sur une exploration du corps dans sa totalité pour lui permettre de s'exprimer plus librement, méthode qui amène à une maîtrise visant à l'affinement de la coordination des mouvements. L'objectif à atteindre est de se défaire progressivement du carcan qui emprisonne notre corps pour mieux s'ouvrir aux forces et aux courants intérieurs.

Dans une première partie, l'auteur s'attache à définir avec précision les buts et les raisons d'être des gymnastiques douces puis, dans une deuxième partie, elle explique comment, grâce à elles, il devient possible de prendre conscience des diverses parties de notre corps pour mieux le sentir et l'habiter plus complètement. Par «les mouvements naturels de la vie quotidienne», nous réalisons qu'une grande partie de notre potentiel physique reste inutilisée...

Pour ou contre les gymnastiques douces? Une question à laquelle ceux qui auront pris la peine de lire cet ouvrage fort intéressant répondront individuellement.

(Françoise Jeannotat)

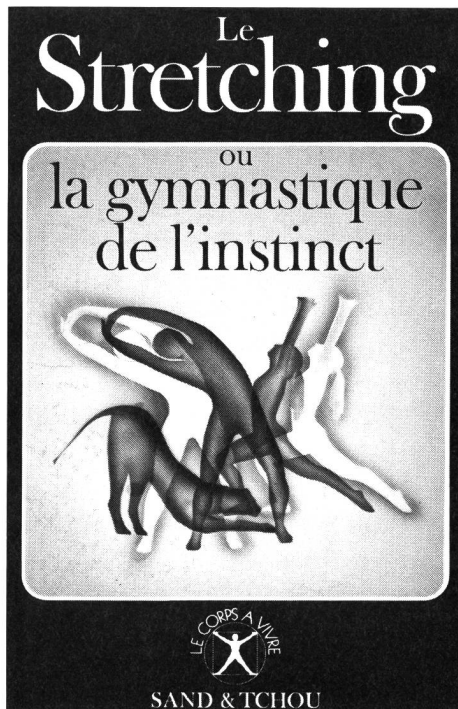
Prix approximatif: 25 fr.

### Le stretching

Jean-Pierre Moreau  
Editions Sand et Tchou - 1982  
6, rue du Mail  
F-75002 Paris

Bien sûr, le stretching est un mot à la mode. Mais peu importe, puisqu'il concerne une forme d'activité que tous les sportifs devraient pratiquer et pour laquelle ils avaient peine à se laisser convaincre lorsqu'elle s'appelait modestement «étirement».

S'étirer est un geste animal dont l'origine mystérieuse se confond avec celle des espèces. On s'étire le matin au saut du lit, on s'étire comme un chat, on s'étire en sortant de sa voiture. L'auto-étirement procure un réel plaisir dans le même temps qu'il délassé ou défatigue.



Jean-Pierre Moreau a compris la nécessité de l'étirement; il utilise dans ses cours plusieurs formes de mise en tension du corps, regroupées sous le vocable de «stretching», mot connu depuis que les Américains nous l'ont rendu familier. Sa technique, fruit de son expérience de thérapeute et d'entraîneur, tonifie la musculature, assouplit et, surtout, favorise l'équilibre du corps et de l'esprit.

A égale distance de la gymnastique et des techniques du yoga, cette méthode douce, où l'intensité de l'effort croît avec le degré de technicité, permet à chacun une adaptation personnelle.

A la portée aussi bien des très jeunes que des adultes quel que soit leur âge, elle satisfera toute personne soucieuse de l'entretien et de l'harmonie de son corps.

#### Extrait du sommaire

- La méthode du stretching (les sensations - la concentration - la respiration - les appuis - l'étirement)
- Aspects prophylactiques et thérapeutiques (l'échauffement et la pratique sportive - la souplesse - la tonification musculaire - etc.)

Prix approximatif: 22 fr.

### Le sport et la femme

Carole A. Oglesby  
Editions Vigot - 1982  
23, Rue de l'Ecole de Médecine  
F - 75006 Paris

Depuis une année ou deux, les livres traitant du sport et de la femme se multiplient. Les Editions Vigot, dans la collection «sport + enseignement», nous en donnent un nouveau, traduit de l'Américain, et qui est en fait un collectif. Dans un premier chapitre, intitulé «Le mythe», Betty Spears brosse à grands traits un raccourci spectaculaire de la participation des femmes au phénomène sportif depuis l'époque de la Grèce antique jusqu'à nos jours. Puis on nous parle des «Critères physiques utilisés pour exclure les femmes des champs d'application de la loi et des activités sportives» (Hudson), de l'«Image du corps et des stéréotypes sexuels» (Mathes), des «Avantages de l'androgynie» (Duquin), de «La sportive et de ses mobiles de réussite» (Birell) et de bien d'autres choses encore, toutes passionnantes et enrichissantes, par le texte et, aussi, par les très nombreuses références bibliographiques.

Prix approximatif: 43 fr.

Un livre du plus haut intérêt vient de sortir de presse. Il s'agit de «Compétition sportive et psychologie», publié par les Editions Chiron sous la direction de G. Rioux et E. Thill. Nous en parlerons 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.

## LIVRES

### Médecine

par Genety Jean, Brunet-Guedj Elisabeth  
9.76-58

#### Le genou du sportif en pratique courante

Paris, Vigot, 1982, 164 p. fig.

Le genou est sans nul doute l'articulation la plus fréquemment lésée en pratique sportive, et pourtant aucun ouvrage n'a pris en charge l'ensemble des problèmes posés par le genou du sportif.

A cette constatation évidente s'ajoutent d'autres arguments ayant motivé la démarche des auteurs:

- Si de très nombreuses publications françaises, et étrangères peuvent être colligées à propos du genou, elles sont fragmentaires ou très éloignées des préoccupations journalières des médecins et des sportifs.
- En outre, l'enseignement magistral de traumatologie est le reflet de préoccupations essentiellement chirurgicales.

Tenant compte de ces états de fait, les auteurs ont tenté d'apporter un document didactique et utile en pratique courante. Dans cet esprit ils ont:

- éliminé la grande traumatologie, celle propre aux préoccupations des seuls chirurgiens,
- choisi un style de présentation écrit permettant une lecture rapide,
- illustré le texte par une iconographie très importante,
- réuni sous la forme de tableaux synoptiques des informations essentielles pour faciliter leur intégration,
- répété certaines données, afin d'éviter des renvois multiples et de permettre le plus souvent possible une utilisation séparée des chapitres,
- placé les rappels anatomiques dans leur contexte pathologique au fil des chapitres,
- placé une bibliographie sommaire à la fin de chaque chapitre (165 titres),
- évité d'alourdir le texte par des statistiques, références et citations.

par Commandré F., Bence Y. 06.1405

#### Explorations fonctionnelles neuro-musculaires en médecine du sport

Paris, Masson, 1982, 143 p. fig. ill.

L'analyse de cet ouvrage figure dans le no 8/1982, page 22.

### Cyclisme

par Salviac Pierre

75.242q

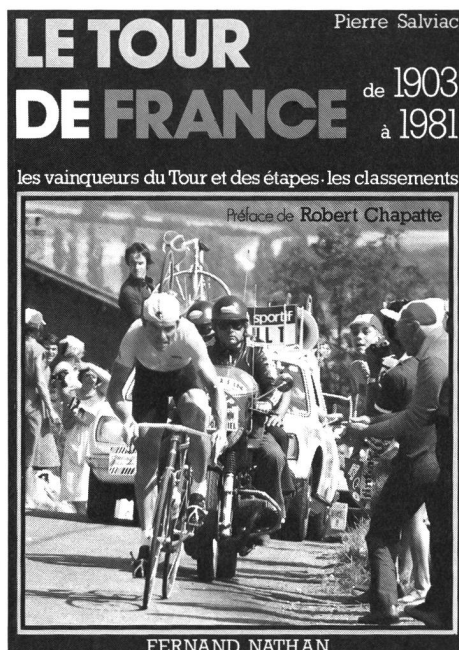
#### Le tour de France

Les vainqueurs du tour, les vainqueurs d'étapes, les classements de 1903 à 1981

Paris, Nathan, 1982, 74 p. ill.

Voici le livre d'or du Tour de France.

Il raconte par l'image et les chiffres la belle histoire d'un événement tellement populaire que, reconnu d'utilité publique, il est devenu une institution nationale. Cent millions de téléspectateurs suivent grâce à l'Eurovision les étapes décisives de haute montagne. Et le président de la République n'hésite pas à se déranger pour remettre sur les Champs-Élysées le maillot jaune au vainqueur.



A la fin de cet ouvrage se trouve la bible la plus complète jamais écrite à propos du Tour. Figurent dans ce livre d'or tous les coureurs ayant été classés depuis 1903, tous les vainqueurs d'étape, et sont rappelés tous les grands moments de cette épreuve dont Robert Chapatte, auteur de la préface, se plaît à dire «qu'elle échappe à la banalité, et ne s'accommode que de l'épique».

par Durry Jean

75.239q

#### L'en cycle opédie

Paris, Denoël, 1982, 424 p. fig. ill.

420 pages et plus de 600 illustrations ont paru nécessaires pour présenter, en cinq parties, les thèmes suivants:

*La bicyclette et l'industrie du cycle* qui décrit l'évolution de la merveilleuse machine de 1817 à nos jours, l'anatomie de la bicyclette et son entretien, ses modes de fabrication et sa présence dans le monde.

*Cyclotourisme?* Voici pour vous aussi bien des préceptes et des conseils propres à la pratique d'aujourd'hui que l'histoire vivante des débuts évoquée par un des compagnons de Velocio.

*Cyclisme et règle de vie* nous parle de deux aspects essentiels. Le texte sur *le cyclisme et le droit* traite des problèmes pénaux, comme de la responsabilité civile, nés de l'usage de la bicyclette soit comme moyen de transport, soit en compétition. Celui intitulé *cyclisme et santé* ne néglige ni la diététique, ni les soins ou précautions éventuels; il s'adresse aux «coursiers», mais aussi aux autres catégories de pédaleurs: enfants, femmes, promeneurs du troisième âge, handicapés physiques.

### Patinage

par Moyset René

77.606-4

#### Initiation au patinage


Paris, Bornemann, 1982, 64 p. fig. ill.

Il était souhaitable qu'un tel ouvrage vît le jour pour éveiller, chez les jeunes, l'intérêt que présente le patinage sur glace et dissiper chez eux l'appréhension qui accompagne toujours l'inconnu.

Grâce à cette initiation, les débutants n'auront plus la pénible impression d'être à la merci de leur ignorance, ils feront leurs premiers pas avec la confiance que leur apportera ce recueil de bons conseils.

#### Au sommaire

Patinage d'hier et d'aujourd'hui  
L'équipement  
L'enseignement du patinage sur glace  
Mouvements de base du patinage  
Le patinage artistique en compétition  
Le glossaire du jeune patineur  
Liste des patinoires  
Fédération française des sports de glace  
Ligues régionales



## GYM-JAZZ

Cours de vacances pour débutants

**25 au 30 juillet 1983**

Pour personnes avancées

**1er au 6 août 1983**

Interlaken

Renseignements et inscriptions:

**Mme Fränzi Schwarz**

Obere Dorfstr. 82, 8968 Mutschellen

Téléphone 057 33 40 29