

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 41 (1984)  
**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**

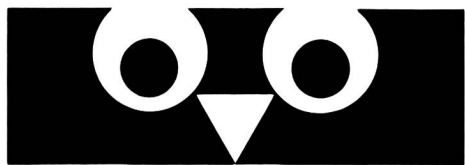
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



# BIBLIOGRAPHIE ET AUDIOVISUEL

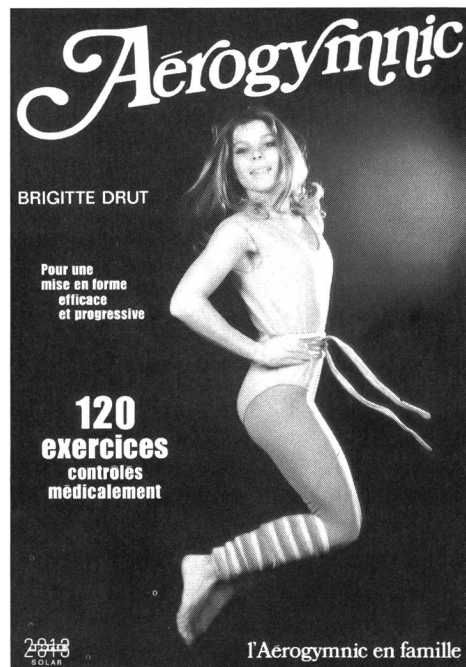
## Pour ma bibliothèque

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.

### Aérogymnic

Par Brigitte Drut et Jean Ginisty  
Editions Solar – 1983  
8, rue Garancière  
F-75006 Paris



Avec la collaboration de Guy Drut et du kinésithérapeute Jean Ginisty, Brigitte Drut, diplômée d'éducation physique, a conçu une gymnastique moderne, facilement assimilable pour tous. Cet ouvrage attrayant, abondamment illustré, constitue une synthèse entre les exercices d'«aérobic», de «body-building» (musculature) et de «stretching» (étirement). L'aérogymnic est une méthode de mise en forme, qui s'adresse à toute la famille. Elle rejette le rythme souvent trop

rapide et oppressant de l'«aérobic», qui place les pratiquants en effort anaérobie, donc en état de dette d'oxygène!

Cette série de 120 exercices complets, bien équilibrés et présentés par ordre de difficulté, est commentée par deux médecins, qui donnent également de *précieux conseils* aux nombreuses personnes souffrant du dos! (Marianne Weber).

Prix approximatif: 24 fr.

### Confiance en soi par le yoga

Selvarajan Yesudian  
Editions du Signal – 1983  
René Gaillard  
1018 Lausanne

Dans sa préface, l'auteur écrit ce qui suit: «C'est par milliers que se comptent aujourd'hui les Occidentaux avides de connaître le mode de vie enseigné par le Yoga, mais un maître ne peut atteindre qu'un cercle restreint. Nos Ecoles de Yoga sont en Suisse. Mais nous sommes certains que les adeptes du Yoga partout ailleurs seront heureux de partager avec nous, même si ce n'est qu'au travers d'un livre, le message que nous aimerions communiquer». Né à Madras en 1916, de religion chrétienne, fils d'un médecin indien, Selvarajan Yesudian est venu étudier la médecine en Europe en 1937. Il s'est inscrit à la Faculté de Budapest où il fut bientôt bloqué par la guerre. Il y a rencontré Elisabeth Haich, pianiste renommée en Hongrie, artiste également connue pour ses talents de sculpteur, et qui faisait déjà autorité en Occident par ses connaissances étendues de la pensée orientale et notamment du Yoga. Ensemble, ils ont écrit un premier livre, *SPORT ET YOGA*, traduit depuis en vingt langues et diffusé dans le monde entier à plus de deux millions et demi d'exemplaires à ce jour.

Porteur d'un passeport britannique, Selvarajan Yesudian resta en Hongrie au péril de sa liberté après l'invasion allemande. Il y subit privations et bombardements, manifestant appui et réconfort à ses nombreux élèves et amis. Un redoublement de succès résulta de cette démonstration de caractère, un courant de force et de sympathie affluant à nouveau sur le jeune maître et sur son entourage.

Dès 1948, les circonstances politiques lui interdirent toute possibilité d'action. Il se résolut, avec Elisabeth Haich, à émigrer en Amérique du Nord. Leur chemin passait

par la Suisse où des amis les pressèrent de rester. C'est ainsi qu'ils s'établirent dans ce pays, et purent y travailler à l'aise.

Les pages de cet ouvrage ambitionnent de rendre le Yoga, science ancestrale de la maîtrise de soi, accessible à chacun, jeune ou vieux, savant ou non. L'auteur cherche à être aussi simple que précis, pour le croyant comme pour l'agnostique, pour l'homme d'action comme pour le philosophe. Il montre que le Yoga n'est pas une sorcellerie orientale, ni un type d'hypnose destiné à cultiver des facultés occultes. Le Yoga est un chemin permettant d'atteindre l'épanouissement de la personnalité et conduisant au bonheur et à la paix en soi, seul moyen de contribuer à la paix.

Prix approximatif: 34 fr.

### Manuel de psychologie du sport

Richard B. Alderman  
Traduction de l'anglais: Jeanne Etoré  
Editions Vigot – 1983  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris

Je l'ai déjà dit à plusieurs reprises dans ces colonnes, la psychologie du sport est une discipline jeune encore, mais elle a acquis rapidement droit de cité au sein des sciences appliquées à l'activité physique et à la compétition athlétique. «A travers le monde», écrit Raymond Thomas dans la préface qu'il consacre à cet ouvrage, «il existe désormais plus de 1300 spécialistes qui, s'ils étudient en priorité le comportement et les motivations du sportif et particulièrement de l'athlète de haut niveau, ne limitent cependant pas leurs investigations à ce secteur de recherche. Ils s'intéressent aussi, par exemple, à la rééducation, à l'aide des activités physiques et sportives, à l'acquisition des habiletés motrices, à la dynamique de groupes, etc.». Le livre d'Alderman semble bien être un des plus complets et des mieux aptes à donner une vue d'ensemble du sujet. Les chapitres traitant de la «psychologie de la compétition», des «motivations fondamentales du comportement» et de l'«agressivité dans le domaine sportif» sont tout spécialement intéressants pour les entraîneurs et les éducateurs sportifs.

Bien qu'écrit dans une langue relativement simple, le «Manuel de psychologie du sport» demande à être lu lentement, par tranches et avec réflexion.

Prix approximatif: 50 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## LIVRES

### Cyclisme

par Delore Michel

75.254

#### Votre vélo

Pièce par pièce

Paris, Amphora, 1983, 176 p. fig. ill.

Qui a inventé la bicyclette? Comment le seul véhicule terrestre mû par l'être humain est-il devenu un phénomène social puis écologique?

Mais – aspect pratique – comment se montent et se démontent les 1500 pièces d'une bicyclette? Pourquoi aciers légers, alliages d'aluminium et matériaux composites envahissent-ils aujourd'hui la bicyclette? Que faut-il en penser? Le cadre, à la fois châssis, squelette et carrosserie, constitue un ensemble complexe: des mesures correctes des tubes lors de la fabrication du cadre dépendent le rendement de la machine, le confort de la personne qui l'utilise, sa sécurité aussi.

Une connaissance précise des dérailleurs permet d'affronter tous les reliefs sans appréhension. Encore apparaît-il nécessaire de détailler de «A» à «Z» votre bicyclette afin d'éviter toute mauvaise surprise une fois lancé(e) sur la route ou dans la rue. Dans son nouvel ouvrage, Michel Delore, auteur et chroniqueur spécialisé dans la bicyclette, pose à son tour une question: merveille de technologie douce, véhicule individuel le plus utilisé dans le monde, la bicyclette ne mériterait-elle pas (enfin) le surnom de... Grande Reine?

### Education physique

par Rieu Christian, Kerouedan Mireille

71.1360

#### Le petit matériel d'éducation physique

Découvertes et jeux au C.P. et au C.E.

Paris, Colin, 1983, 144 p. fig. ill.

Avec des cordes, des balles, des cerceaux, avec des palets de bois décorés par les enfants, avec des anneaux, des bâtons, des foulards... Avec tout ce petit matériel facile à trouver, les auteurs de ce livre ont imaginé un grand nombre de jeux, d'exercices et de multiples variantes.

Ces jeux ne sont pas classés selon une progression imposée.

Les enseignants les choisiront et les combineront selon les conditions locales, selon les initiatives et les possibilités des enfants.

Au terme de la lecture de ce travail, les auteurs souhaitent que le petit matériel donne aux instituteurs l'envie d'utiliser toutes les heures offertes par les programmes à l'Education physique et sportive, tout au long des années d'enseignement à venir.

### Sports nautiques

par Guery Jean-Louis, Le Brun Dominique

78.828

#### De la randonnée en planche à voile

Paris, Solar, 1983, 151 p. fig. ill.

Avec *La randonnée en planche à voile*, Jean-Louis Guéry et Dominique Le Brun présentent le premier ouvrage exposant toutes les techniques particulières de la randonnée en planche: choix des zones de navigation, manœuvres de voile, préparation d'une planche pour la randonnée, organisation d'un bivouac sur la plage, etc. Bref, passer un week-end à explorer le golfe du Morbihan, pique-niquer sur une île au large de Toulon, passer ses vacances en bourlinguant d'une place à l'autre, entre autres loisirs, ne sont que des activités maintenant accessibles à tous.

En définitive, *La randonnée en planche à voile* est le petit manuel du parfait voyageur ou aventurier en planche à voile.

par Werner Samuel

78.751-12

#### J'apprends à nager sans peur

Thonex-Genève, Henzi, 1983, 48 p. fig.

Cette nouvelle méthode pour apprendre à nager, à flotter, à se sentir à l'aise dans l'eau, est basée sur une respiration correcte et adéquate. Elle permet de surmonter, d'éliminer cette peur innée que l'être humain ressent de l'eau et sera utile non seulement aux non-nageurs jeunes et moins jeunes mais également à tous les nageurs n'ayant pas encore pu surmonter une certaine appréhension de l'eau. Tous les parents, éducateurs et maîtres-nageurs y trouveront les éléments de base pour enseigner et faire apprécier la natation.

### Généralités

par Leblanc Michel

03.1554 q

#### Le sport dans la commune. Mieux gérer, animer, former

Paris, «Moniteur», 1983, 144 p. fig. tab.

10 millions de sportifs licenciés, 8 millions de sportifs non licenciés, et plus de 13 millions de scolaires doivent évoluer dans les 80 000 installations sportives répertoriées en France.

Le nombre d'utilisateurs ne cessant d'augmenter, pour chaque commune, se posent de manière de plus en plus aiguë les problèmes de gestion et d'animation de ces installations.

Comment recevoir le plus large public possible?

Comment satisfaire l'ensemble des demandeurs?

Comment garantir le plein et juste emploi des équipements existants?

A ces questions, Michel Leblanc apporte des réponses résolument novatrices. Elles touchent tout à la fois à la formation et au statut du personnel communal, aux modes d'organisation et aux techniques de gestion.

En associant les usagers au fonctionnement des équipements, ces mesures doivent permettre une sensible diminution des coûts d'exploitation.

par Limbos Edouard

71.1364-5/0

#### Jeux de sable et d'eau

Paris, Fleurus, 1983, 96 p. fig.

Les jeux de sable évoquent tout naturellement les plages, les dunes, voire éventuellement les bacs à sable de grande dimension. Quant aux jeux d'eau, ils peuvent se pratiquer au bord de la mer, sur des plans d'eau calmes (ruisseau, rivière au courant lent, étang, petit lac, voire même piscine). Ce sont des jeux pour ces différents lieux que l'on trouvera dans cet ouvrage. Variés, amusants, ils peuvent être pratiqués par de jeunes enfants ou des enfants d'âge scolaire.

La construction de certaines embarcations improvisées passionnera les aînés et sera l'occasion d'activités extraordinaires.

par Perrott J. W.

9.76-1

#### Anatomie à l'usage des étudiants, des professeurs d'éducation physique et des auxiliaires médicaux

Paris, Vigot, 1981, 496 p. fig. ill.

L'anatomie est la science d'organes et de structures vivantes, et elle doit demeurer vivante dans son enseignement. C'est l'une des préoccupations de l'auteur, qui après une étude de base des différentes parties de l'appareil locomoteur, ne manque pas ensuite d'associer régulièrement la géographie du corps à ses fonctions.

Une large place est faite dans l'ouvrage à l'anatomie fonctionnelle et à quelques aspects de biomécanique de l'appareil locomoteur. L'étudiant en progressant dans la lecture de ce livre sera prêt à effectuer les efforts de mémoire qui lui sont demandés, et se souviendra des connaissances acquises, lorsqu'il se rendra compte que l'anatomie envisagée ainsi d'une manière vivante, fonctionnelle et réaliste, répond utilement et parfaitement aux besoins de sa future profession.

Ensuite, le lecteur atteint le chapitre VII qui traite des attitudes: l'éducateur doit être capable en effet de reconnaître les types morphologiques, la valeur des différentes attitudes et les causes des différences dans la présentation et le maintien. Il doit être à même de discerner la mauvaise attitude d'un élève pour pouvoir s'en rendre maître par une série d'exercices adéquats. Puis, dans le but d'élargir les connaissances des structures et des fonctions du corps humain, cinq courts chapitres envisagent les caractères anatomiques essentiels du système nerveux, de l'appareil respiratoire, de l'appareil digestif, de l'appareil circulatoire et de l'appareil endocrinien qui sont responsables respectivement de la commande nerveuse, de la nutrition et du développement harmonieux de l'appareil locomoteur.

La dernière partie du livre tend à démontrer que la finalité de tout sport bien conçu réside dans le développement d'une unité psychosomatique, d'une personnalité. En conclusion, après un rappel des aspects historiques et des caractères nationaux des sports au cours des siècles, il est dressé un tableau raisonné et critique d'une série de sports, basé sur leur valeur éducative. ■