

**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:** 1

**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.

### Le skieur de l'impossible: Sylvain Saudan

Texte de Pierre Macaigne  
Editions Pierre-Marcel Favre – 1983  
29, rue de Bourg  
1002 Lausanne

Tout le monde connaît Sylvain Saudan, baptisé «le skieur de l'impossible». Entre 1964 et 1973, il a descendu à skis les plus difficiles montagnes et les plus dangereux couloirs des Alpes. Puis il s'est lancé, dans les vents furieux de l'Alaska, sur les flancs du MacKinley, le toit de l'Amérique du Nord (6187 m), et enfin dans l'aventure suprême, dont il rêvait depuis longtemps: l'Himalaya.



Des frontières du Tibet à celles de l'Afghanistan, cet album reflète la lutte commune de Saudan et de son équipe, leurs joies et leurs drames pour la conquête du premier 8000 m à skis. Trois expéditions vont successivement entraîner l'intrépide skieur, au Nun-Kun (7135 m), au Dhaulagiri (8172 m), qui se termine en tragédie, enfin au Hidden Peak (8068 m), récompense de tous ses efforts.

Sylvain Saudan, aidé par son ami Pierre Macaigne pour le récit, fait revivre ses aventures par une admirable série de photos prises au cours des dernières expéditions.

«Je ne vis pas pour la montagne», a coutume de dire Sylvain Saudan, «je vis avec elle». Ce n'est donc pas seulement un récit d'aventure que cet ouvrage, mais une véritable histoire d'amour.

Prix approximatif: 69 fr.

### Pratiquez du sport – Sans vous faire de tort

Publié par l'ASS et «La Bâloise»  
Case postale 12  
3000 Berne 32

Sous le titre «Pratiquez du sport – Sans vous faire de tort», la Commission médicale de l'Association suisse du sport (ASS) a édité une brochure de conseils d'ordre médical pour sportifs débutants et athlètes confirmés. Son langage facile à comprendre devrait lui permettre de connaître une distribution aussi large que possible. Cette publication s'adresse en premier lieu aux entraîneurs et autres personnes responsables des soins, mais elle peut également être remise aux sportifs.

«Pratiquez du sport – Sans vous faire de tort», avec ses quelque 70 pages, n'est évidemment pas un manuel exhaustif de la médecine sportive. Il a pour but de transmettre aux intéressés une foule d'informations et de petits «trucs du métier» en rapport avec le sport et la santé.

#### Extrait du sommaire:

- Fatigue et récupération
- Les sportifs peuvent aussi tomber malades
- Le chapitre de la nutrition
- Les douleurs musculaires
- Blessures légères dues au sport (traitement et prévention)

Distribution gratuite.

### Du sport plein la tête

Marcel Hansenne  
Edition Flammarion – 1983  
26, rue Racine  
F-75006 Paris

«C'est presque toujours en courant en forêt que les idées contenues dans ce livre me sont venues. C'est, en quelque sorte, ma façon d'écrire avec mes pieds!»

Ces paroles de Marcel Hansenne prouvent qu'il est resté «sportif» avant d'être «écrivain» et pourtant, même s'il fut un des plus grands noms de l'athlétisme international (il détint, en particulier, le record du monde du kilomètre), il est devenu l'un des journalistes les plus appréciés de son temps. Il connaît intimement la fine fleur du sport mondial, que l'on parle athlétisme, bien sûr, mais aussi cyclisme, boxe, football, judo, tennis ou rugby.

La vie sportive et la vie professionnelle de Marcel Hansenne se conjuguent dans cet ouvrage où l'auteur passe d'un sujet à l'autre, selon son humeur, avec beaucoup de verve. Cette promenade décontractée constitue en même temps un témoignage fervent sur le sport de haut niveau, source de vie, de joie et de souffrance, où certaines compétitions ressemblent à une tragédie grecque, dont nul ne connaîtrait d'avance l'issue, et un discours alerte, souvent teinté de malice, sur le monde du sport.

#### Extrait du sommaire:

- Un, deux, trois: partez!
- Le supplice de l'échotier
- Le journalisme tel qu'on l'écrit
- Cendrée grise, cendrée rose
- L'opération Jazy
- Le champion du siècle
- Celui que j'aurais aimé être.

Prix approximatif: 24 fr.

### Offre aux lecteurs de MACOLIN

«Les saisons à Macolin», un livre richement illustré et de grande valeur artistique qui a valu, en son temps, le mérite sportif suisse à Hugo Lörtscher, son auteur, peut être obtenu par les lecteurs de MACOLIN au prix de faveur de 25 fr. L'EFGS a pensé faire, par-là, un geste envers ceux qui sont particulièrement attachés à sa cause. Qu'on se le dise et qu'on saisisse cette occasion unique avant qu'elle ne soit passée...

Les commandes sont à adresser à la Bibliothèque de l'EFGS, 2532 Macolin.

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## LIVRES

### Gymnastique

par Gajdos Anton

72.872

#### Préparation et entraînement à la gymnastique sportive

Paris, Amphora, 1983, 254 p. fig. ill. tab.

Cet ouvrage est destiné plus particulièrement aux entraîneurs des sections sport-études, des centres d'entraînement des jeunes et des centres de haut niveau, aux entraîneurs des clubs de gymnastique et aux professeurs d'éducation physique sportive spécialisés dans l'éducation des jeunes gymnastes.

L'auteur est conscient de ce qu'une certaine problématique actuelle concernant le processus de la préparation sportive des gymnastes n'est pas traitée en profondeur, mais il était limité dans le cadre du présent ouvrage. Il y aborde néanmoins: Les étapes de la préparation sportive – Les composantes de la préparation sportive – Les structures de l'entraînement sportif – La planification et le contrôle du processus d'entraînement – La détermination de la charge d'entraînement – La technique des divers éléments dans chaque discipline. L'auteur espère que le présent ouvrage constituera un outil de travail qui contribuera à l'amélioration de la préparation des gymnastes.

par Laidet Simone, Laidet Lionel  
Demeilles Lucien

72.873

#### «Gym» et forme pour elle

Paris, Amphora, 1983, 128 p. fig. ill.

Ce recueil qui constitue une méthode complète de sollicitation musculaire, avec ses plans d'entraînement pour la débutante et pour la pratiquante avancée, va du travail à mains libres au body-building, lui-même ayant fait l'objet d'une autre parution sous le titre «Musculature au service de la femme», en passant par: Les exercices à mains libres, les exercices au bâton, les exercices aux haltères légers, les exercices à la barre de fer légère, la culture physique abdominale, la culture physique amincissante, l'amincissement de la taille, les hanches, le culturisme ou body-building, la culture physique respiratoire, l'aérobic, le stretching.

Cet ouvrage a donc pour objectif de mettre à la disposition de toutes celles qui recherchent un instrument groupant des familles d'exercices physiques, des plans de travail, des conseils rationnels de diététique, leur permettant d'obtenir la beauté, la sveltesse, la santé, un fidèle compagnon d'entraînement pour la réalisation de leur idéal féminin.

par Moreau Jean-Pierre

72.861

#### Le stretching ou la gymnastique de l'instinct

Paris, Sand & Tchou, 1982, 2 bde, 118 p. ill.

Ce livre n'est pas réservé à des spécialistes; bien au contraire, il devrait intéresser toute personne soucieuse de l'entretien et de l'harmonie de son corps. Il faut d'ailleurs noter que ces techniques sont à la portée aussi bien des très jeunes enfants que des adultes et des personnes du 3e âge.

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.

De l'enfant à l'adulte, l'esprit de la méthode sera le même, seules les motivations différeront.

Au sommaire

Préface de Patrick Segal

Avant-propos

Le comportement et l'instinct

La méthode du stretching

Approche et définition du stretching

Aspects prophylactiques et thérapeutiques

Etude des mouvements de base du stretching

Le stretching dans la vie

Conclusion

par Debourse Marie-Christine

72.875

#### La super forme au jour le jour

Paris, Menges, 1983, 190 p. ill.

L'analyse de ce livre figure dans le no 2/83.

### Jeux

Fédération française de volleyball 71.1350

#### L'entraînement en volleyball

Préparation aux diplômes fédéraux et brevets d'Etat.

Paris, Fédération française de volleyball, 1982, 293 p. fig. ill. tab.

Cette édition de «l'entraînement en volleyball» a été conçue comme outil de synthèse permettant à tous les éducateurs, quel que soit leur niveau d'intervention, de pouvoir mieux comprendre les divers aspects de la pratique du volleyball de compétition.

Il ne s'agit pas d'un recueil de recettes, bien que certains exercices puissent être pris en exemple, mais plutôt d'un document de référence intégrant la connaissance du volleyball, la connaissance du joueur, la connaissance des procédures d'entraînement.

Il propose une démarche qui, dépassant la copie servile de telle organisation tactique d'équipe ou de tel plan d'entraînement, permet de concevoir véritablement un entraînement adapté au niveau de l'équipe ou des joueurs.

Par ailleurs, ce livre servira de base à la préparation aux diplômes fédéraux et, par voie de conséquence, aux sessions spécifiques du brevet d'Etat d'éducateur sportif de volleyball.

par Rigassi Vico, Rigassi Lelio

77.316q

#### Le hockey en Suisse et dans le monde

Lausanne, Edita, 1982, 141 p. ill.

Il peut paraître paradoxal de consacrer un ouvrage au hockey sur glace suisse, au moment où celui-ci traverse une période difficile, du moins sur le plan international. Mais ce paradoxe n'est qu'apparent. Car le moment pourrait être opportun de préparer l'avenir en s'inspirant de quelques-unes des leçons du passé.

De Bibi Torriani à Wayne Gretzky en passant par nos clubs, nos joueurs et l'évolution du jeu en Suisse et dans le monde, sans oublier l'influence du public et de la presse dans ce sport, cet ouvrage vous fait revivre les grandes et moins grandes heures du hockey helvétique et international.

par Vrillac Maurice,  
Sereni Jean-Paul

71.1270

#### Nouveau manuel du footballeur

Paris, Chiron, 1982, 251 p. fig. ill.

Au sommaire

Préface

Préambule

Les caractéristiques du joueur de football

Protocole des examens médicaux

Nutrition du footballeur

La musculation

Massages

Hygiène corporelle

Traumatologie du sport

Dopage

Les installations, l'arbitrage

par Errais Borhane, Weisz Alain

71.1271

#### Basketball. Systèmes offensifs et défensifs

Paris, Amphora, 1982, 152 p. fig.

Au moment où le jeu libre en basketball connaît une certaine vogue aux USA et dans certains pays de l'Est, il pouvait paraître paradoxal de concevoir un ouvrage accordant une large place aux systèmes de jeu.

Ce livre trouve pourtant sa pleine légitimité dans le fait qu'il prétend répondre à la demande d'un grand nombre d'entraîneurs et d'éducateurs confrontés dans leur pratique quotidienne à des choix stratégiques et/ou des tactiques susceptibles de conduire leur équipe vers la victoire. La réalisation de cet ouvrage se justifie en outre, par le fait qu'il ne se centre pas exclusivement sur la description des systèmes de jeu employés lors d'attaques placées, mais qu'il appréhende le jeu dans sa totalité. Il prend en effet en compte l'ensemble des phases qui composent celui-ci.

Ainsi, ont été analysées tout au fil des chapitres les formes défensives et offensives qui caractérisent le jeu moderne. Les schémas tactiques décrits concernent l'ensemble des phases de jeu qui nécessitent une organisation collective relativement systématique, c'est-à-dire: les défenses demi-terrain et tout terrain, les attaques correspondantes, la contre-attaque et le jeu de transition, les remises en jeu sur entre-deux, touche, etc. ■