

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 8

**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**

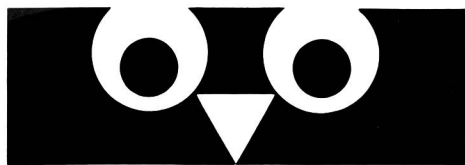
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 11.01.2026

**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.

### Manger pour gagner

(La bible de la nutrition)

Dr Robert Haas

Editions Robert Laffont – 1985

6, place Saint-Sulpice

F-75279 Paris Cedex 06

Non, ce n'est pas «un livre de diététique de plus»! Le Dr Robert Haas, qui, rappelons-le, est à la base des succès constants de Martina Navratilova, a su écrire un livre clair et précis, basé sur les dernières découvertes scientifiques, sans toutefois tomber dans une vulgarisation facile.

Le régime de «top-niveau» qu'il préconise est adapté aux teneurs du sang: ainsi, avant de vous lancer dans un grand bouleversement alimentaire, prenez la peine de faire effectuer un test sanguin, indiquant les taux de cholestérol HDL (le bon!), de cholestérol total (le mauvais!), de glycémie, de lipides et d'acide urique entre autres. Ces données sanguines sont le point de départ du plan diététique du Dr Haas. Il s'agit surtout de restreindre les graisses et d'augmenter les glucides afin de «rajeunir son sang» et d'acquiescer un rapport idéal muscles/poids.

Ce programme, destiné aux sportifs avant tout mais également à toute personne active, met l'accent sur les aliments de base que sont les céréales, les pâtes, le pain complet, les pommes de terre et sur les aliments complémentaires: les légumes et les fruits, les volailles, les poissons et les viandes maigres (en petites quantités). Le «gros steak» qu'affectionnent certains sportifs est donc mis au rancart! S'il ne bannit pas l'alcool, à consommer cependant en très faibles doses, le Dr Haas insiste tout particulièrement sur les besoins de notre corps en eau. A ce propos, il critique les boissons pour sportifs, qui contiennent souvent *trop de sodium, de potassium et de sucre*, et que l'on a tendance à ingurgiter en trop grande quantité pour tout et

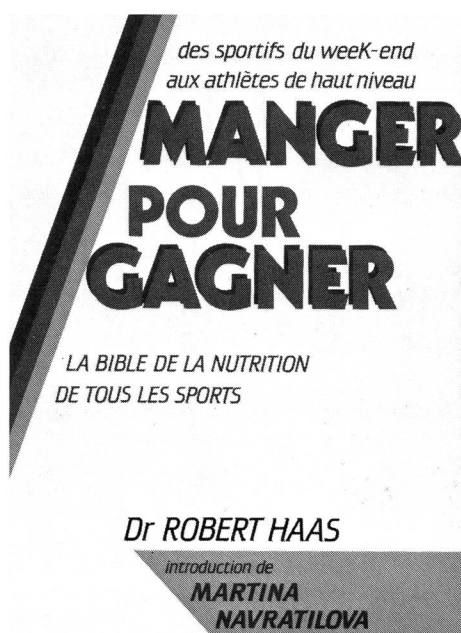
pour rien. Le sucre et le sel de ces préparations «contribuent à prolonger le séjour de l'eau dans l'estomac et loin des points du corps qui en ont besoin: les muscles».

Les données scientifiques – rôle des antioxydants par exemple – sont suivies d'anecdotes amusantes et intéressantes concernant certaines «étoiles» du sport: un cocktail bien américain, ponctué par quelques petits slogans de publicité personnelle! Mais on ne saurait lui en tenir rigueur, vu la richesse de son ouvrage, dont 45 pages sont consacrées aux recettes, très détaillées, permettant de mettre en pratique les programmes qu'il a prévus pour chaque type de sport. Ainsi, la catégorie 1 regroupe les adeptes du jogging, du ski, de l'aérobic, du cyclisme et de la natation, alors que les tennismen/women sont placés dans une catégorie à part.

Comme le dit Martina Navratilova dans la préface de l'ouvrage, «tous ceux qui font du sport sont vivement engagés à prendre connaissance des dernières grandes informations nutritionnelles de «Manger pour gagner» avant d'avalier une autre bouchée de leurs plats préférés!»

(Marianne Weber)

Prix approximatif: 31 fr.



robert laffont

### Quel est l'avenir du sport de haut niveau?

Rapport du 23e symposium de Macolin

Georg Anders/Guido Schilling

Editions EFGS – 1985

2532 Macolin

Comme je l'ai dit dans mon éditorial, Guido Schilling, chef de l'information à l'EFGS de Macolin, a rédigé et mis au point de remarquables rapports des symposiums qu'il a organisés au cours des années passées. Le dernier à être sorti de presses est celui qui traite de l'avenir du sport de haut niveau. Certes, les lecteurs de langue française qui ne connaissent ni l'allemand ni l'anglais devront se contenter d'une portion congrue. Toutefois, ils trouveront en traduction les prises de position proclamées à l'issue du Congrès, prises de position dites «Thèses de Macolin», portant sur la professionnalisation du sport, sa commercialisation, son idéologisation, ses relations avec les mass media et la manipulation des performances. Ce chapitre vaut à lui seul que l'on achète le livre, car il s'agit sans doute d'un texte fondamental dans le domaine de l'éthique du sport. Cet ouvrage peut être obtenu pour la modique somme de 15 fr. à l'EFGS, 2532 Macolin.

Un autre rapport, que l'on peut se procurer au même endroit, a été publié en même temps. Il s'agit de celui qui porte sur le Symposium de 1983 et dont le thème était: «Emotivité et performance dans le sport».

### Association suisse des sciences appliquées aux sports (ASSAS)

Actes de 5 séminaires internationaux

Publication: Louis Burgener/Urs Altermatt/Kurt Kipfer/Otto Pfändler

Editions Peter Lang SA

Jupiterstrasse 15

3000 Berne 15

Les activités physiques et sportives (les jeux, les fêtes, l'éducation physique, les sports, les loisirs, le tourisme, etc.) constituent un des aspects essentiels des civilisations, et leur étude pluridisciplinaire intéresse toutes les sciences.

Aussi l'ASSAS a-t-elle enregistré près de 500 communications en allemand, en français ou en anglais qui touchent à plus de 30 pays de tous les continents.

Adresse de référence:

ASSAS, Case postale 165

3000 Berne 9 ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Gymnastique

Editions Solar

72.944q

### Wu-shu

**Les secrets de la gymnastique chinoise. 100 exercices pour être en forme**

Paris, Solar, 1984, 144 p., fig.

Cet ouvrage vous permettra de découvrir les secrets des techniques du Wu-shu, à la fois classiques et modernes, souples et subtiles, captivantes et efficaces.

Il est divisé en 3 parties: formes externes d'exercices (principes, exercices de soie, pour le premier âge, ludiques, des paysans, de pause, figures animales), formes internes d'exercices (principes, boxe de l'ombre taiji, maniement de l'épée taiji, duo taiji), exercices en vue de prévenir certaines maladies (principes, les dix-huit traitements, exercices de respiration, oculaires, automassage, bains, tableau d'exercices).

## Art - Musique - Sport

par Midol N., Pissard H.

07.658

### La danse jazz

**«de la tradition à la modernité»**

Paris, Amphora, 1984, 142 p. ill.

Dans la première partie de cet ouvrage, Nancy Midol présente la danse jazz en suivant le chemin qui conduit celle-ci de la tradition africaine à la modernité new-yorkaise. Dans la seconde partie de l'ouvrage, Hélène Pissard donne la parole à des danseurs-chorégraphes et à des enseignants de la danse jazz. Ces artistes exposent leurs conceptions relatives aux domaines artistiques, techniques et pédagogiques de la danse jazz.

## Sports aquatiques

par Stern-Veyrin Olivier

78.895

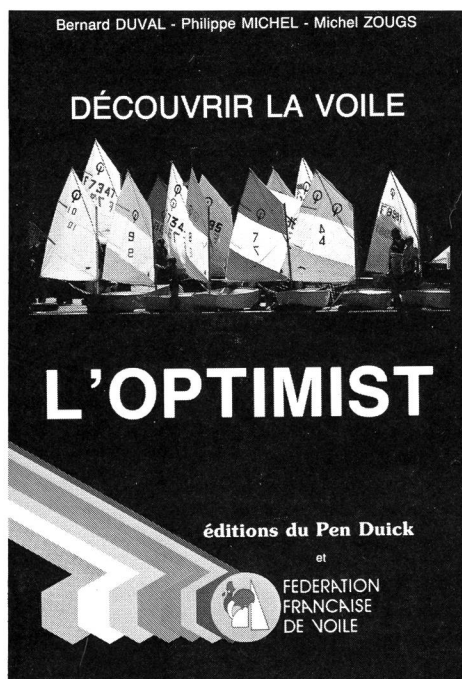
### Navigation en haute mer

Le point et les routes

Paris, Arthaud, 1985, 219 p. fig. tab.

Cet ouvrage est un classique apprécié pour sa simplicité, sa précision et son humour, en dépit de la complexité du sujet abordé. La première qualité de ce livre est la clarté. Pour parler de questions relevant des mathématiques, l'auteur recourt à un raisonnement concret, à des comparaisons profanes et même à des dessins humoristiques. La seconde vertu de cet ouvrage: sa réelle utilité. Il s'efforce en effet d'apporter une réponse aux multiples questions que se pose un navigateur avant le départ, puis en mer.

Enfin, *Navigation en haute mer* est moderne, pratique. L'auteur y a rassemblé des notions générales - habituellement éparpillées dans des cours très divers -, des renseignements précis glanés ici et là et des conseils dont il a lui-même vérifié le bien-fondé.



par Duval B., Zougs M., Michel P. 78.898

### Découvrir la voile avec l'optimist

Versailles, Pen Duick, 1985, 120 p. fig. ill. tab.

Dans ce livre, les auteurs ont évité volontairement les explications trop théoriques, souvent rébarbatives pour les enfants, en proposant des apports simples, présentés de façon attractive, avec des dessins, accompagnés d'un commentaire. Leur ambition est d'apporter aux enfants et à leurs initiateurs (parents, amis, animateurs...) les bases nécessaires à la compréhension de l'activité.

Dans le but d'aider à la construction d'une démarche personnelle et dans la recherche de l'autonomie du pratiquant, des moyens d'auto-évaluations sont proposés.

par Jeremy Evans

78.872q

### La planche à voile - guide complet

Paris, Arthaud, 1984, 190 p. fig. tab. ill.

Comment la planche à voile est-elle née, et comment s'est-elle développée durant ses vingt premières années d'existence? Quelles sont les différentes planches du marché?

Laquelle choisir et acheter?

Quelle est la théorie fondamentale de la planche à voile, et comment tirer profit des premières leçons?

Comment s'y prendre quand le vent forçit; et, lorsque cela ne va plus, comment veiller à sa sécurité?

Vous trouverez la réponse à ces questions, ainsi qu'à beaucoup d'autres, dans ce guide...

par Boissin Ely

78.888

### Et vogue la plaisance

Paris, Amphora, 1984, 182 p. fig. ill.

Une galère originale sur laquelle il vous faut embarquer. Supposant que vous avez déjà des notions de voile, Ely Boissin ne fait que resserrer les liens qui existent déjà entre vous et votre bateau. Avec un humour audessus de tout soupçon, *Et vogue la plaisance* est non seulement le livre que l'on doit avoir à bord, mais également un texte plus ou moins biblique que l'on prend plaisir à faire feuilletter à ses amis. D'une lecture fort agréable, il fait un tour plus complet de tous les problèmes, qu'à l'exception de vous-même, tous les autres ignorent. Dès la première page le ton est donné, mais si vous commencez par la dernière, peut-être aurez-vous l'impression de vous regarder dans une glace et vous découvrirez alors... que vous savez sourire. *Et vogue la plaisance* ne veut pas faire de vous un navigateur hauturier, mais simplement, un homme de mer.

## Généralités

Institut national du sport et de l'éducation physique

70.1944q

### Travaux et recherches en E.P.S.: évaluation de la valeur physique

Paris, I.N.S.E.P., 1984, 241 p. fig. ill. tab.

L'évaluation du talent et la planification de l'entraînement sont les dimensions essentielles de l'optimisation de la performance sportive. En collaboration avec les fédérations sportives et en liaison permanente avec certains instituts étrangers, l'INSEP tente depuis 1977 de définir le cadre et d'élaborer les outils d'une évaluation fondée sur les différents paramètres de la performance. Ce document est le fruit d'une équipe parvenue à une première étape de la démarche dont la nature pluridisciplinaire et la complexité légitiment un approfondissement.

Il ne reste qu'à espérer que ce travail soit poursuivi, afin de permettre aux fédérations de progresser rapidement dans la meilleure connaissance de la potentialité de leurs athlètes.



Fanions

Insignes brodés

Bannières

Drapeaux à hisser

Mâts

**HEIMGARTNER DRAPEAUX SA WIL**  
9500 Wil/SG Tél. 073 22 37 11