

**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:** 6

**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

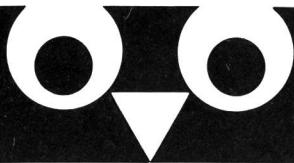
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

## Coureurs, si vous saviez...

Noël Tamini

Editions Spiridon

1922 Salvan (Suisse)

On l'a attendu longtemps, mais il est là maintenant, et le plaisir de le lire n'en est que plus grand. Même s'il est destiné en priorité aux coureurs à pied, cet ouvrage aborde une multitude de sujets qui peuvent intéresser «tous» les sportifs. Pour le reste, il parle d'expérience, il renseigne, il rassure aussi, par exemple dans ce chapitre où il donne la parole à deux entraîneurs pour expliquer en quoi, pourquoi et comment les enfants peuvent aimer la course de longue distance. Plutôt que de me perdre en longs bavardages je cite, ici, un extrait de cette passionnante étude, extrait qui donnera envie de lire le reste, et le livre tout entier, bien sûr, puisqu'il est de la même veine.

## Les enfants aiment la course de fond!

«Le danger ne vient pas d'une initiation précoce à la course de fond, mais bien d'une spécialisation précoce» (Luis Aguiar).

Pat Clohessy, entraîneur de fond et de demi-fond à l'Institut australien des sports, est surtout connu comme l'entraîneur de Robert de Castella (vous auriez pu donner la parole à des enfants, objecteront certains. J'ai préféré la donner à ces entraîneurs, à ces parents, à ces médecins qui furent tous un jour des enfants). Voici comment il définit «les principes de base qui, quelles que soient les distances envisagées, devraient permettre à un enfant de s'entraîner sans risque».

1. *L'adapter progressivement à l'effort:* commencer par lui faire parcourir des distances pas trop longues, et puis n'augmenter la durée et la vitesse que lorsque l'enfant y parvient sans difficulté. C'est-à-dire dès qu'il maîtrise bien la distance de base. Clohessy rapporte que son équipe de cross scolaire s'entraînait tout d'abord en groupe, durant 25 à 30 minutes, avant de passer à 35 - 40 minutes. «Lorsque la condition physique générale avait atteint un niveau satisfaisant», dit-il, «on attaquait plus séchement les parties pentues du parcours, tout en continuant à insister sur la décontraction.» (...)
2. *En arriver à une longue séance hebdomadaire*, de 10, 12, 15, voire 20 kilomètres, selon l'âge, les capacités, le temps disponible, et si possible dans un site agréable, un parc ou une forêt.
3. *Eviter à tout prix la monotonie.* Le programme doit être varié et bien équilibré, faisant alterner des courses longues, des courses de récupération, et des efforts brefs, rapides et soutenus sur des distances plus courtes. Par exemple, sur un parcours parsemé de côtes. (...)
4. *Attention à la loi des effets décroissants.* Un entraînement trop copieux et (ou) trop intensif peut déterminer une baisse des performances.

En conclusion, Pat Clohessy conseille surtout «d'essayer de captiver les jeunes en avivant leur intérêt plutôt que de les miner en les soumettant à rude épreuve».

Karl Lennartz est vraisemblablement l'un des meilleurs spécialistes allemands de

l'entraînement des jeunes. Chez les Lennartz, on court tout d'abord en famille, (...) mais aussi et surtout au sein du célèbre club de Sankt Augustin, en RFA.

Pour bien comprendre d'une part l'influence du Dr van Aaken, le grand précurseur (il y en eut d'autres, comme le Français Raymond Chanon), et d'autre part le milieu dans lequel peuvent évoluer les Lennartz et leurs camarades de club, il faut savoir que c'est en 1977 déjà que la DLV, la «fédé» allemande, a autorisé les cadets et les écoliers à participer à des courses sur route. En outre, (...) bon nombre de médecins du sport et d'autres scientifiques allemands ont étudié depuis des années les capacités d'endurance des enfants. Et ils ont fait notamment cette découverte, qui ne surprendra guère nos lecteurs: la double valeur de santé et de loisir de la course à pied. Faut-il donc bien s'étonner que l'on ait fini par inclure la course de fond et d'autres sports d'endurance au programme d'enseignement sportif des différents «Länder» de la RFA?

Mais, de fil en aiguille, de petits pas à grandes foulées, le jogging et la simple course populaire ne suffisent plus à satisfaire les jeunes Allemands. Ce qu'ils désiraient, c'était s'entraîner correctement, améliorer peu à peu leurs performances, et prendre part à de vraies courses sur route (...).

«Chez nous», notait Lennartz en 1982, «ce qui fait encore défaut, c'est une véritable détection des talents, qui reposeraient sur des assises solides et bien conçues.» Que constatait-il qui alimentait ainsi sa réflexion? Les jeunes que leurs parents ont initiés à la course, et qui ensuite adhèrent à un club, y trouvent aussitôt des germes de déception. «Ce qu'on leur offre alors», dit-il, «c'est en général un entraînement pour coureurs de demi-fonds! Or, eux, ce n'est pas pour faire du 800 m qu'ils avaient adhéré à un club... La plupart seraient d'ailleurs bien trop lents pour cette discipline. (...)



Suit un schéma d'entraînement conçu par tranches d'âge (7 à 9 ans, 10 à 12 ans, 13 à 16 ans), qui constitue probablement un modèle unique et que les lecteurs de MACOLIN trouveront... à la source, avec ces autres chapitres que sont: «Lumières du futur et du passé», «L'enfance de l'art», «Les pelotons sont fleuris!», «D'un bon pied bien chaussé», «Un marathon à l'horizon», «Points de repère ou d'interrogation», «La montagne en fête»! ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Alpinisme

par Belden David

**74.643**

### Verdon. Escalades choisies

Paris, Denoël, 1984, 191 p. fig. ill.

Il n'est plus besoin dans les milieux de la grimpe de présenter le Verdon et ses parois qui filent sur 300 mètres jusqu'aux eaux bouillonnantes de la rivière.

Les voies de ces falaises ont déjà été répertoriées, mais jamais décrites longueur après longueur en expliquant le genre de difficultés rencontrées, la nature de la roche et du passage, l'intérêt de la difficulté. C'est l'objet de ce guide qui traite d'une centaine d'itinéraires, des grands classiques aux «couennes» qui frisent le VIII. C'est donc un choix des plus belles voies, fait par David Belden, un expert en la matière puisqu'il a déjà publié sur le sujet un très bel album.

A ces minutieuses descriptions s'ajoutent des renseignements sur l'accès des voies et des rappels qui y mènent, sur l'hébergement ou la météorologie.

## Automobilisme

par Hazan Philippe

**75.270 q**

### La formule 1

Paris, Larousse, 1984, 164 p. ill.

La Formule 1... une recherche de la performance poussée à son paroxysme, une passion qui force la maîtrise physique jusqu'aux limites de l'inconscient, avec un niveau de risque humain que n'atteint aucun autre sport. Une surenchère d'inventions et de révolutions techniques, sous la dépendance des millions de dollars qui conditionnent la victoire ou l'échec. Avec des photos à couper le souffle, voici cet univers des Grands Prix depuis la création du championnat du monde en 1950: les voitures, les constructions, les écuries, les pilotes, les palmarès.

En toile de fond: vaincre. Une obsession qui hante chaque ingénieur, chaque mécanicien, chaque pilote.

## Equitation

par Labrunie Serge

**79.222 q**

### Chevaux de course

Paris, Richer-Vilo, 1984, 127 p. ill.

L'auteur, Serge Labrunie, ne connaissait pas le sport hippique au moment où il a commencé ses promenades, appareil de photos en mains. Il est parti à la découverte; il a vu les choses comme quelqu'un qui les perçoit pour la première fois: d'un œil sain. De plus c'est un poète. Deux raisons pour que son livre comporte des clichés.

N'y cherchez pas une suite très logique, à la limite du «didactisme»: vous ne la trouveriez pas. Il s'agit d'impressions, parfois de surimpressions, de visions. L'œil curieux de Serge Labrunie enregistre des instantanés, et il vous les propose.

## Cyclisme

par Kobayashi Keizo

**75.271**

### Pour une bibliographie du cyclisme

Paris, Fédération française de cyclotourisme, 1984, 134 p. ill.

Cet ouvrage est en quelque sorte un répertoire des livres imprimés en langue française et parus entre 1818 et 1983 (des origines à nos jours) sur le thème de la bicyclette sous tous ses aspects.

Cette bibliographie, classée par sujets, avec un index par noms d'auteurs et titres d'anonymes, comble une lacune et voit opportunément le jour en une période où le vélo a acquis droit de cité et où les cyclistes et les cyclotouristes sont nombreux sur les routes.

Elle est ainsi conçue pour servir au développement d'une «science» naissante que l'on pourrait appeler vélocipédoLOGIE et qui concernerait tous les aspects du cyclisme.

## Sports nautiques

par Guillain France

**78.892**

### Naviguer avec ses enfants

Paris, Arthaud, 1985, 118 p.

Ceux qui ont lu *Le Bonheur sur la Mer* (Robert Laffont) ou *La Petite sirène des Océans* (Presses de la Cité), se souviennent de France Guillain, circumnavigatrice avec ses bébés.

Depuis, elle a continué, comme skipper, seule avec ses enfants, dans des navigations aussi difficiles que la mer de Corail «à l'envers», contre l'alizé. Deux nouvelles petites sœurs sont nées, qui ont complété ce «clan» de six filles, pour qui vivre est en soi une aventure.

Grande navigatrice autour du monde, skipper et mère de cinq enfants, devant tout assumer seule: santé, alimentation, sécurité, école... et moral du bord, France Guillain était la mieux placée pour vous raconter, avec un solide bon sens et beaucoup de tendresse, comment naviguer avec ses enfants.

Un livre simple, pratique, complet, avec lequel vous n'hésitez plus à naviguer avec vos rejetons.

par Fons Claude

**05.461**

## Météorologie marine à l'usage du plaisancier et du régatier

Paris, Pen Duick, 1982, 103 p. fig.

Dans cet ouvrage Claude Fons, spécialiste des prévisions marines, mais aussi pédagogue de grande expérience a su se mettre à la portée des élèves que sont tous les plaisanciers.

D'une manière simple, il nous explique les règles fondamentales, puis étudie en détail les phénomènes que nous rencontrerons lors de la navigation en Manche, en Atlantique ou en Méditerranée. Un dossier important, car il vous aidera à mieux assurer votre sécurité à la mer.

## Généralités

par Schlub Frédéric

**03.1650<sup>5</sup> q**

### Bienné et l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport

Les relations entre la ville et l'école. Trav. de dipl. Il de maître d'éducation physique Univ. Berne 1984

Berne, Univ., 1984, 68 p. ill.

Pendant la guerre, le besoin d'une école nationale de sport se fait sentir. La ville de Bienné est parmi les candidats à l'emplacement de cette école. Après un vif combat, elle obtient l'attribution de cette institution et passe un contrat avec la Confédération. Elle s'engage financièrement dans la construction de l'école.

40 ans après, qu'en est-il des rapports entre Bienné et l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport?

Est-ce que la ville de Bienné trouve son compte dans cette opération?

Lisez cet intéressant travail, et vous en saurez plus à ce sujet!

par Favelac Pierre-Marie

**06.1557 q**

### Maquettes de bateaux

Paris, Massin, 1984, 64 p. ill.

Les maquettes n'ont pas toutes le même aspect, elles n'ont pas toutes, non plus, les mêmes fonctions. Construites par des spécialistes ou des amateurs, œuvres de marins ou d'artistes habiles, les maquettes, sous leurs aspects les plus divers, répondent à des motivations différentes. C'est un peu en fonction de ces motivations que nous avons classé les diverses maquettes de ce livre.

La classification n'est pas rigide et il est parfois difficile de savoir pourquoi, exactement, une maquette a été fabriquée. Peu importe. Il s'agissait avant tout de montrer ces merveilleux objets et, à cette occasion, de s'interroger sur les raisons qui ont présidé à leur fabrication.

## Sports d'hiver

par Gaudez Yves

**77.693 q**

### Ski efficace

Avec la méthode de l'école du ski français Paris, Chiron Sports. 1984, 158 p. fig.

L'analyse de ce livre figure dans la revue MACOLIN no 2/1985.