

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**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**

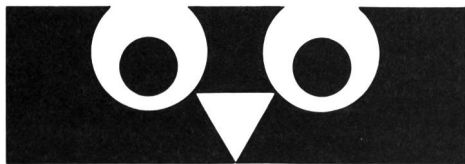
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



## 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.

### Triathlon

Pierre Fournier  
Editions Amphora – 1986  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

Le triathlon? On aime ou on n'aime pas!  
Mais il faut le connaître. Est-ce un sport  
d'élite ou un sport populaire? Disons que  
c'est un sport de champions qui fait pas  
mal de ravages dans les rangs de «populai-  
res» souvent un peu trop téméraires.

Mais, comme la présentation d'un livre – et  
celui-ci est excellent – n'implique pas que  
l'on donne à priori une appréciation de la  
matière présentée, mais de la façon de  
l'exposer, revenons à nos moutons et ex-  
pliquons d'abord, avec Pierre Fournier, ce  
qu'est cette discipline: «Sur l'île d'Oahu,  
près de Hawaï, se déroulaient, avant 1977,  
trois épreuves sportives, mais à des jours  
et en des lieux différents:

- La «Around Oahu bicycle race»: course  
cycliste longue de 179 km étalée sur  
deux jours
- Le «Waikiki Rayowater swimm»: compé-  
tition de natation en Océan de 3 km 800
- Le «Honolulu marathon»: course à pied  
de 42 km 195.»

En octobre 1977, on décida que ces con-  
cours s'enchaîneraient dans un ordre déter-  
miné – natation, cyclisme, course à pied:  
ainsi naquit le premier «triathlon».

Celui d'Hawaï, dit aussi «triathlon Ironman»  
comprend donc les distances suivantes:

- 3 km 800 de natation
- 180 km de vélo
- 42 km 195 de course à pied.

Cette manifestation a connu un tel succès  
que, dès 1983, les organisateurs ont dû  
fixer des temps minima pour limiter le  
nombre des participants. Il se réduisit,  
ainsi, de plus de 15 000 à mille environ.  
L'étude de Fournier parle, aussi, de l'adap-  
tation – à mon avis positive – qu'on en a  
faite un peu partout en réduisant les dis-  
tances:  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{4}$  de triathlon par exemple.  
Après ce rappel historique, l'auteur parle,  
se référant aux ouvrages du Dr de Monde-  
nard, des problèmes médicaux et physiolo-  
giques inhérents au triathlon, de la concep-  
tion d'un entraînement optimal, de l'al-  
imentation et de tous les aspects relatifs à  
l'organisation. Voici donc une étude abso-  
lument indispensable à tous ceux qui sont  
confrontés, d'une façon ou de l'autre, à la  
pratique ou à la mise sur pied de telles  
épreuves.

Prix approximatif: 26 fr.

### L'alimentation du sportif

Dr Patrick Pichard  
Editions de Vecchi – 1986  
20, rue de la Trémolle  
F-75008 Paris

Ce livre, écrit par un spécialiste en nutri-  
tion, expose les principes de diététique  
susceptibles d'améliorer la performance  
sportive, par le fait qu'elle contribue à  
améliorer la condition physique.

Patrick Pichard, docteur en médecine et en  
nutrition, étudie tout d'abord le rôle joué  
par la nourriture dans la constitution et le  
fonctionnement de l'organisme, de manière  
générale, puis plus particulièrement dans  
le cas des sportifs en période d'entraîne-  
ment, de compétition et de post-compéti-  
tion. Accompagné de nombreux tableaux  
et exemples, cet ouvrage facilite la com-  
préhension des règles essentielles de la  
nutrition, ce qui permet ainsi à chacun  
d'adopter un régime équilibré.

Extrait du sommaire:

- Les éléments constitutifs de l'alimenta-  
tion
- L'appareil digestif
- Les besoins énergétiques
- Les sources énergétiques
- Les dépenses énergétiques
- Les glucides, les lipides, les protéines,  
les vitamines, les sels minéraux, l'eau
- L'hygiène alimentaire quotidienne
- La nourriture et la compétition.

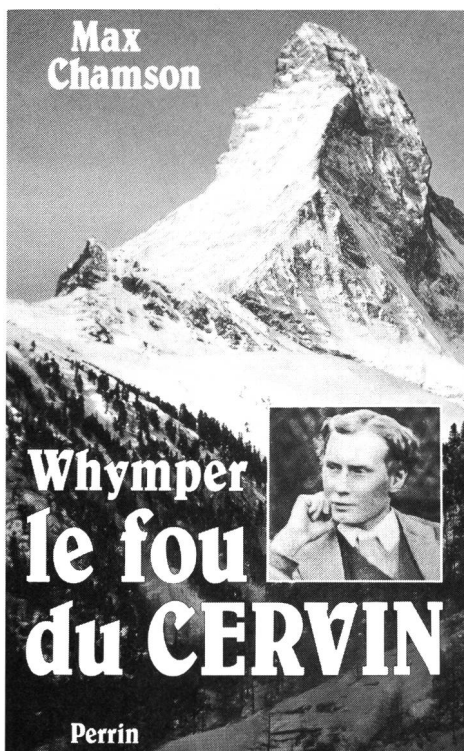
Prix approximatif: 21 fr.

### Whymper, le fou du Cervin

Max Chamson  
Editions Perrin – 1986  
8, rue Garancière  
F-75006 Paris

Le nom d'Edward Whymper, fils d'un gra-  
veur sur bois londonien, est étroitement lié  
à «la montagne». Alors qu'il avait vingt ans  
et aidait son père, à l'atelier, à illustrer la  
revue de l'«Alpine Club», cercle très fermé  
des Anglais alpinistes, il partit dans les Al-  
pes pour y dessiner. Ce fut le coup de fou-  
dre! Animé par la passion de l'altitude, il  
n'eut plus, dès lors, qu'une idée en tête:  
atteindre les sommets que nul n'avait ja-  
mais pu gravir encore. Le Cervin en était  
un. Sa lutte pour vaincre ce «pic» réputé  
inaccessible a duré 4 ans; Max Chamson en  
a fait un récit poignant, émouvant et, en  
plus, bien écrit...

Prix approximatif: 28 fr. ■



# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

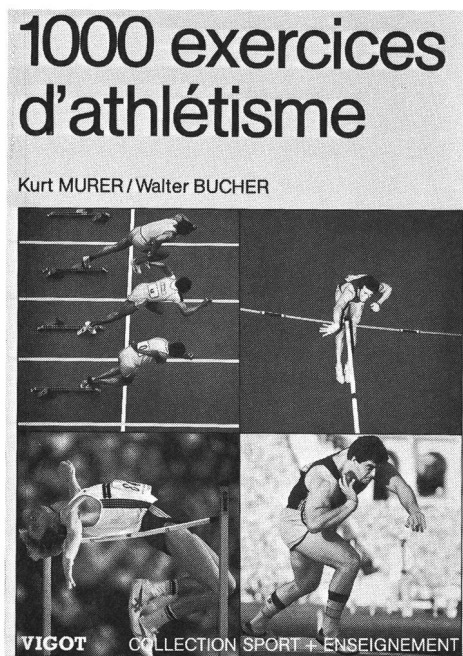
## Athlétisme

par Murer Kurt, Bucher Walter 73.502

### 1000 exercices d'athlétisme

Paris, Vigot, 1985, 235 p. fig.

Si les deux auteurs ont choisi pour titre 1000 exercices d'athlétisme, c'est pour montrer qu'il y a une variété infinie de formes d'entraînement en matière d'athlétisme. Ce recueil ne prétend pas être exhaustif. Ils ont simplement pensé offrir de nouvelles possibilités d'enrichir le répertoire d'exercices. On peut, par des modifications infimes, déduire et imaginer de nouvelles variantes. Les possibilités sont (presque) illimitées...



#### Au sommaire:

Préface - Introduction - 1. Echauffement 2. Course 3. Saut 4. Lancer (ballon, javelot, disque, ballondes, etc.) 5. Lancer (poids) 6. Entraînement de la condition physique (différents facteurs) 7. Circuit d'entraînement 8. Entraînement de la puissance de saut (détente) 9. Compétitions 10. Super-décathlon (1003e jeu) - Bibliographie.

## Alpinisme

par Chapoutot Pierre

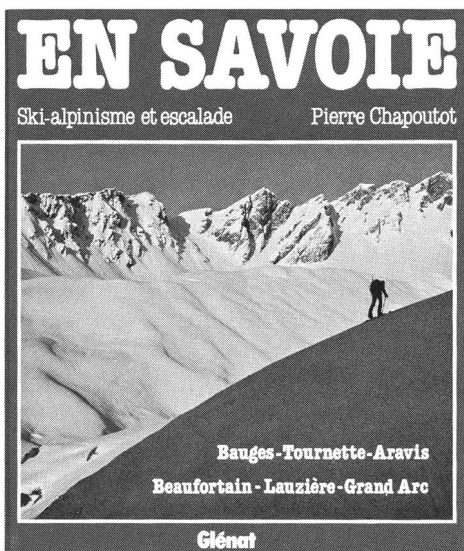
77.708

**En Savoie. Ski-alpinisme et escalade**  
Bauges-Tournette-Aravis-Beaufortain-Lauzière-Grand Arc.

Grenoble, Glénat, 1985, 224 p. fig. ill.

Ce livre ne cherche pas à être un guide. Il sera plutôt un carnet de notes, ou un recueil de suggestions. Les grimpeurs ne seront pas dépayés: l'auteur a parlé des escalades comme il est d'usage de le faire. Il ne les a pas toutes mises, préférant attirer l'attention sur les plus belles, ou les plus typiques. Beaucoup sont récentes, ce qui explique peut-être pourquoi elles avaient jusqu'à présent échappé aux grandes synthèses.

On ne trouvera que très peu de courses faciles, et pas de randonnées estivales. Ce n'est pas qu'on méprise ces respectables activités. Mais les courses faciles ne sont pas légion sur les sommets de moyenne ou basse altitude: ou l'on grimpe, ou l'on se promène, ce qui nous renvoie à la randonnée.



## Psychologie

par Hotz Arturo

01.779

### Apprentissage psychomoteur

Paris, Vigot, 1985, 92 p. fig.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 4/1986.

par Crevoisier Jacques

71.1528

### Football et psychologie. La dynamique de l'équipe

Paris, Chiron Sports, 1985, 230 p.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 12/1985.

## Généralités

par Craplet C., Craplet P. et Craplet-Meunier J.

06.1629

### Nutrition, alimentation et sport

Paris, Vigot, 1985, 182 p.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 10/1985.

par l'Association suisse du sport

70.1878'q

### (Presque) tout sur les Fêtes de jeux. Guide à l'usage des organisateurs

Berne, ASS, 1985, 41 p. fig. ill.

Les Fêtes de jeux correspondent parfaitement aux objectifs que l'ASS se propose d'atteindre par le biais de ses campagnes en faveur du Sport pour Tous, objectifs qui tendent à mettre en exergue, grâce au sport de loisir, le délassément, la bonne humeur et la possibilité de faire de nouvelles rencontres, tout en faisant quelque chose d'utile pour sa santé. Il est donc souhaitable qu'un maximum d'institutions sportives se rattachent, en Suisse romande aussi, à l'idée des Fêtes de jeux et décident d'en organiser, en leur donnant une envergure qui corresponde aux moyens à disposition.

#### Extrait du sommaire:

Pas de recette unique pour les Fêtes de jeux

500 ans de Fêtes de jeux

Le programme d'une Fête de jeux

Fêtes de jeux - Places de jeux

Travaux de relations publiques et de propagande

Budget et sources possibles de financement

Prestations accordées aux organisateurs de Fêtes de jeux

Liste de pointage d'une Fête de jeux

Les annexes.

## Sports de combat

par Barioli César

76.422

### Le Kung Fu

Paris, De Vecchi, 1985, 143 p. fig.

Technique de défense des moines chinois de la haute antiquité, le *Kung Fu* est devenu à la fois un art de combat et un ensemble d'exercices tendant à développer le fonctionnement du système neurovégétatif, de manière à faciliter de «l'intérieur» la lutte contre toute agression: fatigue, maladie...

