

**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:** 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**

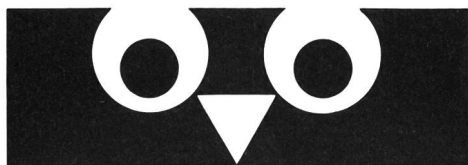
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

### Sélectionnez votre sport

Dr Robert Arnot et Charles Gaines  
Editions Robert Laffont – 1986  
6, place Saint-Sulpice  
F-75279 Paris cedex 06

«Sélectionnez votre sport» porte, en sous-titre: «La première méthode qui vous apprend à sélectionner, à tester le sport qui vous convient le mieux et à le pratiquer». En effet, cet ouvrage permet, à partir de tests très simples, d'évaluer son potentiel athlétique; il procède à une analyse des qualités morphologiques et examine auquel des sept sports suivants: ski alpin, tennis, planche à voile, course, natation, cyclisme et ski de fond elles conviennent le mieux. Mais l'auteur, notre ami Eric Lahmy, grand journaliste à «L'Equipe», explique lui-même si bien de quoi il retourne, qu'il n'y a qu'à lui laisser la parole: «En août 1984», écrit-il, «je me trouvais à Los Angeles, où je suivais les Jeux olympiques comme reporter du journal «L'Equipe» quand, furetant dans une librairie, je tombai sur une pile de livres intitulés «Sportselection». Je jetai un rapide coup d'œil sur le contenu et en fus tout retourné. Ce livre contenait les réponses aux questions que je m'étais posées depuis des années sur la forme physique et le talent

sportif! Et non seulement ses auteurs répondaient, mais ils avaient pris le problème sous son meilleur angle possible.

«Sportselection» proposait à toute une population de choisir le sport qui convenait aux aptitudes génétiques de chacun, aux capacités inscrites pour la vie dans ses muscles et dans son système cardio-vasculaire, et non plus de se laisser aller à la croyance qu'il n'est pas doué, seulement parce qu'il n'a pas eu la chance de rencontrer le bon sport.

«Sportselection» reliait en quelque sorte, par un fil magique, celui des tests, d'une simplicité enfantine, qu'il proposait, les champions effectifs et les champions en puissance. «Sportselection» est, peut-être, le seul ouvrage de sport que j'ai regretté de ne pas avoir écrit. Aussi, quand en novembre 1985, Daniel Mermet, directeur de collection chez Laffont, et Robert Parienté, directeur de la rédaction de «L'Equipe», me proposèrent de collaborer à l'adaptation française de ce livre, je ne perdis pas de temps à réfléchir. Je pris cette mission comme une sorte de revanche. Car – et je pèse mes mots – cet ouvrage devenu «Sélectionnez votre sport» est un livre d'intérêt public!»

Prix approximatif: 49 fr.

### 1000 exercices d'athlétisme

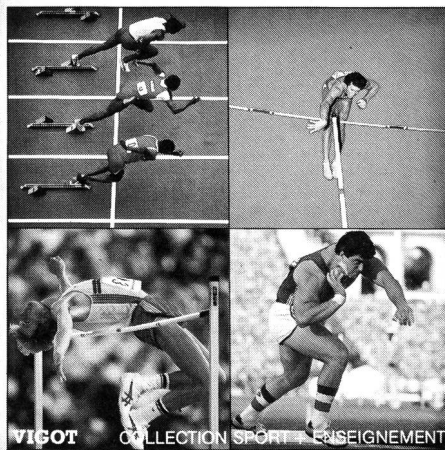
Kurt Murer /Walter Bucher  
Editions Vigot – 1985  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris

Kurt Murer et Walter Bucher sont bien connus en Suisse alémanique, dans les milieux pédagogiques et sportifs, mais surtout parce que, sous leur plume – sous celle du dernier surtout – les livres naissent comme des petits pains. Ernst Strähl, responsable de la formation des entraîneurs nationaux à l'EFGS de Macolin, a lui-même participé à la rédaction de «1000 exercices d'athlétisme». Voici ce qu'il en dit: «Ce n'est certainement pas un ouvrage méthodologique, mais un formidable réservoir d'exercices susceptibles soit de remplir une leçon, soit de servir d'idée de départ à celle-ci. Ceci signifie qu'il est avant tout destiné aux maîtres d'éducation physique et de sport et aux moniteurs.» Le fait que Jeanne Etoré en ait assuré la traduction assure, pour le moins, une version française de première qualité.

Prix approximatif: 35 fr.

## 1000 exercices d'athlétisme

Kurt MURER /Walter BUCHER



### Plongée sous-marine

Jean-Louis Avérous  
Editions Amphora – 1986  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

Les ouvrages sur la plongée sous-marine demandent à être très qualifiés, faute de quoi ils peuvent faire courir un certain danger à celles et à ceux qui désirent pratiquer ce sport. Celui-ci, selon les renseignements que nous avons pu obtenir, remplit parfaitement cette condition. Ecrit par Jean-Louis Avérous, moniteur d'Etat (France) de plongée subaquatique depuis 1983 et, actuellement, secrétaire général du syndicat national des moniteurs de plongée, il se divise en huit chapitres différents et pourtant étroitement liés: matériel, lois physiques, accidents, signes de plongée, tables de plongée, exercices pratiques, conseils et règles, faune et flore! Une table de plongée «immergeable» est fournie avec le livre.

Prix approximatif: 25 fr. ■

## Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

### Médecine

par Wirhed Rolf

06.1627 q

#### Anatomie et science du geste sportif

Paris, Vigot, 1985, 103 p. fig.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 2/1986.

### Athlétisme

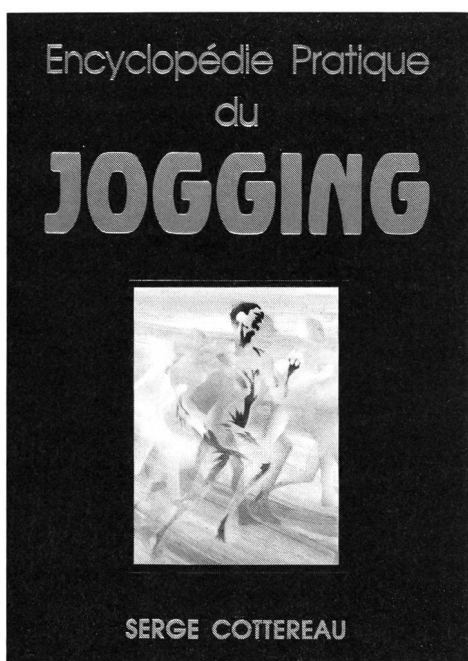
par Serge Cottureau

73.504 q

#### Encyclopédie pratique du jogging

Millau, Maury, 1986, 488 p. fig. ill.

Ce livre est la somme de 30 années d'expérience en tant que praticien, dans des centaines de compétitions de toutes natures, du 400 mètres aux «100 km», du niveau international à la course de village, d'au moins «120 000 heures» d'entraînement, de la fréquentation et l'observation de champions de niveau mondial comme de coureurs dit populaires et de «joggers» débutants, d'une passion et curiosité constantes pour synthétiser sous une forme pratique et utile les découvertes sur le fonctionnement de l'organisme humain à l'effort, d'expérimentations personnelles et collectives. Son objectif est d'aider les joggers, débutants et chevronnés, dilettantes ou ambitieux, à régler les problèmes, interrogations, qu'ils rencontrent inévitablement; et pour qu'ils tirent le meilleur parti de leur activité.



### Sciences sociales et droit

par Christen Daniel

03.1652<sup>8</sup> q

#### L'évaluation pédagogique en éducation physique

Etude sur l'utilisation du «livret d'aptitudes physiques» dans les classes vaudoises

Lausanne, Centre vaudois de recherches pédagogiques, 1985, 66 p. tab.

Extrait du sommaire:

Avant-propos

Introduction

Consultation des enseignants

I Renseignements généraux

II Considérations générales sur l'enseignement et l'évaluation

III Pratique de l'évaluation

IV Contenu du «livret d'aptitudes physiques»

V Gestion du «livret d'aptitudes physiques»

VI Réactions des destinataires

VII Remarques et suggestions

Entretiens avec des élèves

Conclusion.

### Sports d'hiver

par Joubert Georges

77.718 q

#### Guide pratique pour mieux skier

S'analyser, se corriger, apprendre soi-même, faire skier ses enfants, le monoski, l'équipement.

Paris, Arthaud, 1985, 380 p. fig.

L'auteur a réalisé un ouvrage qui s'adresse non seulement au professionnel, à l'amateur passionné de technique et au débutant exceptionnellement méthodique, mais aussi et surtout au skieur amateur moyen. Cet ouvrage propose une progression pédagogique permettant au débutant intégral de devenir «débrouille», puis «moyen», «bon» et «très bon». Le texte prend en compte une légère évolution de la technique des meilleurs skieurs mondiaux ainsi que les conclusions de nombreuses expériences pédagogiques poursuivies ces dernières années.

Un chapitre est consacré au monoski.

L'équipement du skieur a été étudié sous l'angle de son adaptation aux besoins spécifiques de chacun. Enfin, l'auteur se penche également sur le délicat problème de l'initiation et du perfectionnement de très jeunes skieurs qui doivent rester ouverts aux techniques de demain.

### Généralités

par Zurich Assurances

71.1419<sup>3</sup>

#### Football - Fair-play

Le fair-play a fait notre force

Zurich. Zurich Assurances, 1986, 82 p. fig. ill.

Est-il étonnant, voire incompréhensible, qu'une grande compagnie d'assurances telle la Zurich Assurances, soutienne les jeunes espoirs du football? En fait, quel est le lien entre une compagnie d'assurances et le football? Nul ne conteste que le football suisse a un besoin de relève urgent. Et il est également évident que cette relève doit être meilleure. Les associations de foot-

ball n'ont pas, à elles seules, les moyens d'assumer cette tâche; il leur faut un partenaire fort. C'est pourquoi la Zurich Assurances a proposé son aide afin d'encourager ces jeunes qui permettront au football suisse d'atteindre le niveau international dont nous ne pouvons que rêver aujourd'hui. Pour une bonne compagnie d'assurances, tout comme pour un vrai sportif, le fair-play est primordial. La Zurich Assurances a donc décidé de vouer tous ses efforts à un football plus fair-play.

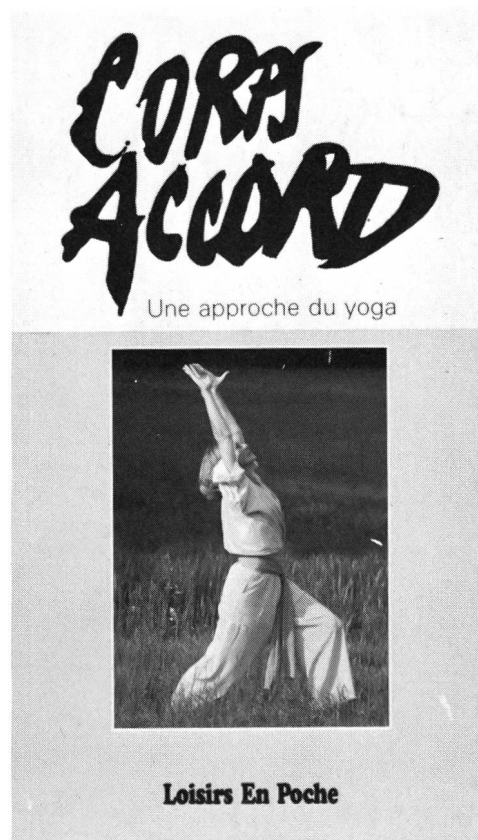
par Coevoet Georges,  
Dubreuil Richard

70.2062

#### Tester et entretenir sa condition physique

Paris, Amphora, 1985, 192 p. tab.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 3/1986.



### Gymnastique

par Rillet Catherine

72.923-2

#### Corps Accord. Une approche du yoga

Lausanne, Loisirs et pédagogie, 1985, 113 p. fig. ill.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent accéder à une meilleure écoute de leur corps et de leur sensibilité grâce à la pratique régulière de certaines techniques ou postures de yoga basées sur la respiration. On y retrouve l'essentiel des exercices proposés dans les trente-huit séquences de l'émission «CORPS ACCORD» de la Télévision suisse romande.

Emportez partout ce «guide pratique» avec vous. En peu de temps, avec un minimum d'effort, en exécutant quotidiennement quelques exercices, vous ressentirez un réel «mieux-être».