

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline / 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 et Eveline Nyffenegger  
(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 réussir

Dr Robert Haas  
Editions Robert Laffont SA - 1986  
6, place St-Sulpice  
F-75279 Paris

Après son livre «Manger pour gagner» (voir analyse dans MACOLIN no 8/1985), le Dr Robert Haas nous propose un nouvel ouvrage: «Manger pour réussir». Vous saurez comment faire de la nutrition une alliée non seulement sur le plan sportif, mais aussi dans tous les autres domaines qui comptent dans la vie: le travail, les loisirs, la réflexion créative, les occupations artistiques, musicales, théâtrales, l'activité sexuelle et même le sommeil. Vous découvrirez plus de 100 recettes, un superprogramme minceur «Label Haas», une table de composition des aliments de plus de 600 denrées, les dernières informations sur les protéines «haute technologie» et les raisons qui les rendent bénéfiques, les substituts de repas liquides et la manière de les utiliser, les besoins nutritionnels spécifiques des femmes, la façon dont Ivan Lendl et bien d'autres célébrités, qui «travaillent» sous tension constante, ont utilisé avec succès le programme «Haas». Vous découvrirez aussi, par exemple, des conseils sur la façon de vous protéger des effets peu connus mais très nuisibles des voyages en avion, ou comment garder la forme au bureau. Vous mettrez à jour vos connaissances en nutrition sportive, grâce aux informations que les scientifiques ont données au cours des deux dernières années. Il faut lire avec une attention soutenue les chapitres III et IV si l'on tient à être parfaitement au courant des dernières nouvelles de la nutrition sportive, quels que soient l'âge, le sexe ou les capacités athlétiques. Pourtant, en matière d'alimentation, chacun a ses marottes et ses conviction-

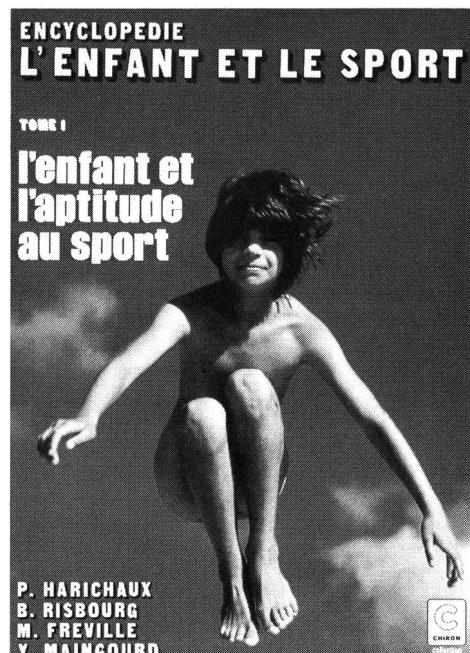
tions propres. Si tel repas vous a réussi lors d'un concours, même à l'encontre du bon sens, vous en ferez votre menu féte, lors d'une prochaine compétition, avec autant de bonheur, à l'instar d'un Markus Ryffel par exemple, qui a toujours foi au «Sandwich-thé citron», parce que ce fut son «repas» obligatoire (il n'avait rien d'autre à se mettre sous la dent) lors de sa première grande victoire. Notons encore qu'une bibliographie extrêmement fournie termine l'ouvrage du Dr Haas.

Prix approximatif: 32 fr.

### L'enfant et l'aptitude au sport

Pierre Harichaux et coll.  
Editions Chiron - 1986  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

Avec «L'enfant et l'aptitude au sport», les Editions Chiron lancent, sous la direction de Pierre Harichaux et Denys Ferrando-Durfort, une nouvelle collection intitulée «L'enfant et le sport». Elle est appelée à combler une lacune, ce qui existe sur ce sujet étant bien maigre en langue française.



Le sport est présent partout, pour le plus grand bien des jeunes, à condition toutefois que certaines limites ne soient pas dépassées. «Aucune médaille ne vaut la santé d'un enfant», dit-on à juste titre. En 1981 déjà, un rapport de l'Académie de médecine attirait l'attention sur les dangers, pour un organisme en plein développement, d'une «suractivité physique». Or, ces dangers ne sont pas toujours bien connus des parents, ni même des entraîneurs. Déterminer avec précision l'aptitude et les limites réelles des possibilités physiques des enfants, tel est l'objet du premier tome de ce qui devrait devenir une encyclopédie d'avant-garde. Trois autres volumes suivront, axés sur la pathologie, la pédagogie et la psychologie. S'ils sont de la qualité du premier, tous ces ouvrages vont constituer un ensemble de documents indispensables à tous ceux qui éduquent, qui entourent et qui aiment les enfants.

#### Extrait du sommaire:

- Les étapes de la croissance normale de l'enfant
- Adaptation neuro-musculaire de l'enfant à l'effort et bases énergétiques de la contraction musculaire
- Adaptation des fonctions respiratoire et circulatoire
- Signification physiologique de la fatigue chez l'enfant qui fait du sport: signes d'alarme et d'arrêt
- Les examens médicaux
- Réponses à quelques questions courantes.

Prix approximatif: 45 fr.

### 1000 exercices et jeux de football

Bernhard Bruggmann  
Editions Vigot - 1986  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris

Voici, chez Vigot, un autre «1000 exercices et jeux», destiné au football cette fois. J'ai déjà présenté, dans le no 9/1986 de MACOLIN, celui concernant la natation. Le principe de toute la série - car il y en aura d'autres - est toujours le même. Que voilà de précieux instruments de travail pour les enseignants. Hélas! L'aspect rédactionnel (traduction, correction orthographique et linguistique) est fort indigeste pour ne pas dire insupportable!

Prix approximatif: 38 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Gymnastique

par Kos Bohumil, Teply Zdenek, Volrab Rudolf **72.971**

### Gymnastique: 1200 exercices

Paris, Vigot, 1985, 224 p. fig.

Ayant accompli un travail considérable de dénombrement et de classification en fonction de critères simples, avec ou sans engins, suivant les parties du corps concernées, suivant le nombre de participants, les auteurs, parallèlement à la description des exercices, nous présentent des réflexions sur la manière de les utiliser. Si quelques-unes de leurs considérations peuvent sembler plus en harmonie avec la culture des pays dont ils sont originaires qu'avec la nôtre, elles pourront cependant être méditées avec profit par tous.

#### Au sommaire:

Présentation  
La séance de gymnastique  
L'introduction d'une séance  
La préparation d'une séance  
Exemple pour la programmation de l'introduction et de la préparation d'une séance.

## Médecine

par Blandine Calais-Germain **06.1621**

### Anatomie par le mouvement

Introduction à l'analyse des techniques corporelles

Couiza, Blandine, 1985, 302 p. fig.

Depuis quelques années, une attention croissante est portée au corps, à son fonctionnement, au mouvement.

L'anatomie n'est plus un domaine réservé aux seuls spécialistes, mais intéresse toute personne qui pratique une technique corporelle.

Si elle vous semble d'un accès difficile, ce livre de base vous permettra d'acquérir facilement les connaissances indispensables pour votre pratique.

Il présente de manière vivante un panorama des os, des articulations, des muscles, en liaison directe avec le mouvement.

Il s'appuie essentiellement sur l'illustration «en volume». Celle-ci est commentée par un texte qui peut être abordé en deux temps: lecture rapide ou plus approfondie. Cet ouvrage servira à tous ceux qui, par leur profession, ont à s'occuper du corps en mouvement; au moins dans un premier temps pour ceux qui devront ultérieurement en approfondir la connaissance; il sera l'ouvrage de référence pour tous les autres.

## Natation

par Palmer Mervyn L. **9.76-81**

### Science de l'enseignement de la natation

Paris, Vigot, 1985, 530 p. fig. ill.

Ce livre est d'abord écrit pour ceux et celles qui se destinent à l'enseignement de la natation. Il va permettre ensuite aux maîtres nageurs en activité, de progresser dans leur carrière. Il donne enfin une information générale sur tout ce qui concerne la natation.

Les différents aspects relatifs à l'enseignement y sont étudiés. A commencer par les méthodes à employer pour sécuriser les débutants. Le premier bain dans la piscine ainsi que les obligations en matière d'hygiène y sont traités en détail.

Ensuite est proposé un programme d'enseignement progressif, pour aboutir à celui concernant les quatre nages de compétition, avec pour chacune d'elles les techniques de départ et de virage.

A la fin de chaque chapitre, on trouvera une analyse des différentes fautes que l'on pourra rencontrer, avec les méthodes à utiliser pour les corriger.

Ce livre traite aussi de l'enseignement du plongeon, des procédés de sauvetage et de survie. On y trouvera les techniques utilisées pour atteindre les niveaux actuels de performance pour chacune des spécialités. De même, un chapitre traite de la coordination natation water-polo, ceci dans l'espoir que ce sport se développera un jour dans les écoles.

## Art

par Linval Edmond **07.681**

### Traité moderne de danse classique

Vol.1: Dictionnaire dynamique.

Paris, Chiron, 1986, 167 p. fig. tab.

L'analyse de cet ouvrage figure dans MACOLIN 5/1986.

## Généralités

Ligue suisse pour la protection **05.444<sup>8</sup>q** de la nature

### La faune, la forêt et le ski hors-pistes

Dossier de presse.

Pully, LSPN, 1985, 18 p. fig.

#### Au sommaire:

Développement et danger du ski sauvage  
Aspects éthologiques et sylvicoles du ski sauvage

Animaux de montagne - Animaux économies

Influences du ski sur les tétraonidés

L'homme et les animaux sauvages

Conseils pour le skieur de randonnée.

par Jusserand Jean-Jules **70.2089**

### Les sports et jeux d'exercices dans l'ancienne France

Genève-Paris, Slatkine Reprints, 1986, 474 p. fig.

Dans son ouvrage consacré aux sports dans l'ancienne France, J.-J. Jusserand analyse les jeux d'exercice en rapport

avec les cultures qui les transforment au gré des mœurs, des spectateurs et des enjeux matériels et moraux.

Il passe en revue les arts militaires, l'équitation et les courses de chevaux, le tir et l'escrime, la chasse à courre et au faucon. Il donne renseignements et anecdotes sur les sports précurseurs du tennis, badminton, squash, racket-ball, football, rugby, handball, basketball et autres jeux apparentés.

Le jeu de la crosse médiéval apporte, quant à lui, l'explication de nombreuses règles aujourd'hui appliquées au cricket, au hockey sur glace et sur terre, au golf et au billard, illustrant une évolution qui se manifeste aussi dans les danses, dans l'athlétisme et dans les sports de combat. Bien plus que dans l'Antiquité gréco-latine, nos activités physiques actuelles s'inscrivent dans la vie quotidienne et les fêtes de l'ancienne France.

## Psychologie

par Fernandez Luis **01.787**

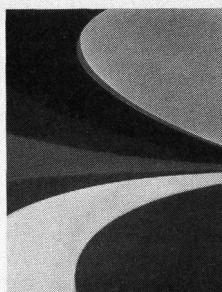
### Préparation psychologique de l'athlète: des champions révèlent...

Paris, Amphora, 1986, 175 p. fig. tab.

## LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE DE L'ATHLÈTE

LUIS FERNANDEZ

collection SAVOIR-FAIRE SPORTIF



amphora

Vous perdez vos moyens... les sportifs de haut niveau aussi. Dans les coulisses, dans les vestiaires, que font-ils pour y remédier? Enfin, pour la première fois, des champions révèlent... Ce qu'ils font, les outils qu'ils utilisent pour chasser la «barre» au ventre, les mains moites, la respiration haletante, les jambes qui tremblent... une révélation! Dans des sports aussi différents que le patinage artistique, le volley, la perche, le canoë-kayak - bref, dans tous les sports - ce sont les mêmes problèmes qui surgissent, les mêmes angoisses... ce qui conduit l'auteur à proposer une démarche unitaire, cohérente et, surtout, efficace, dans ce domaine inconnu de tous qu'est la préparation psychologique. ■