

**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:** 3

**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:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## 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.

### Triathlon

Yves Cordier et Max Malaurent  
Editions Laffont – 1986  
6, place St-Sulpice  
F-75279 Paris

Le triathlon monte, monte et, bien que fait de natation, de cyclisme et de course à pied, il se donne petit à petit le corps d'une discipline sportive à part entière parfaitement structurée, avec fédération, championnats, et l'ambition affirmée d'être un jour admis aux Jeux olympiques. L'ouvrage présenté ici s'adresse au débutant aussi bien qu'au sportif confirmé. En outre, il informera utilement éducateurs et organisateurs en puissance qui sont encore, il faut bien le dire, à la recherche de données détaillées sur le sujet. Quant à moi, je me permets de prendre position, ici comme ailleurs, en affirmant que le «grand» triathlon: environ 4 km de natation, 180 km de vélo et 42 km 195 de course à pied, n'est pas fait pour les populaires, mais pour l'élite, alors qu'on peut être d'un autre avis si les distances sont plus courtes.

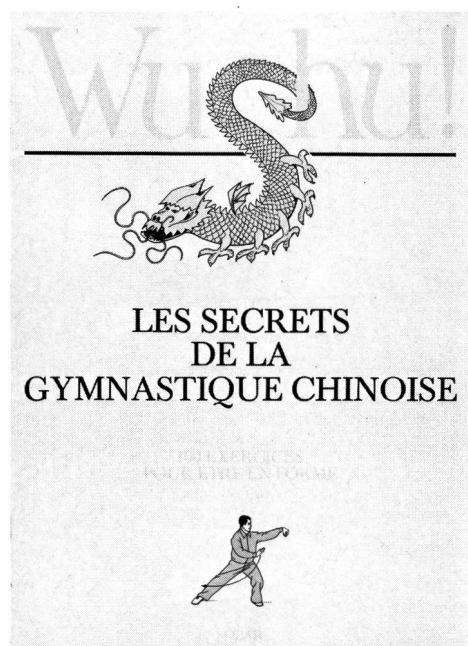
Prix approximatif: 28 fr.

### Wu-shu: Les secrets de la gymnastique chinoise

Editions Solar  
8, rue Garancière  
F-75006 Paris

Le terme «Wu-shu», qui signifie «art martial» en chinois, recouvre en fait un ensemble de pratiques physiques traditionnelles qui constituent l'un des fondements de la culture chinoise. Développé à l'origine par des moines qui souhaitaient

pouvoir se défendre sans utiliser d'autres armes que leurs mains et leurs pieds, cet art martial – qui a donné naissance au Kung-Fu – a lentement évolué pour devenir, avant tout, une gymnastique du corps et de l'esprit, dont la principale manifestation est le T'ai Chi. Nous en avons parlé à plusieurs reprises déjà dans MACOLIN et l'article d'Anton Lehmann (voir page 14) fait allusion à l'une de ses formes les plus connues: boxer contre son ombre, que l'on appelle, dans le livre Wu-shu la «boxe de l'ombre» (l'exemple que nous avons choisi pour mettre l'eau à la bouche de nos lecteurs est justement tiré de cet ouvrage).



Pratiquée massivement par les Chinois, cette discipline a été introduite en Europe il y a une dizaine d'années, et elle y rencontre un succès croissant. Quoi d'étonnant si l'on sait que le T'ai Chi favorise toutes les fonctions: respiratoire, musculaire, circulatoire, cérébrale, etc., d'une façon extrêmement simple, sans le moindre mouvement violent.

Inspiré d'un manuel officiel chinois, Wu-shu expose les différentes techniques qui constituent cet art du bien-être. Un livre à acheter, la chose ne se discute même pas!

Prix approximatif: 22 fr.

23

### Tennis et pédagogie

Alain Mourey  
Editions Vigot  
23, rue de l'Ecole de médecine  
F-75006 Paris

Jean-Paul Loth, de la Fédération française de tennis, dit en quelques mots, dans la préface qu'il lui consacre, ce qu'il faut penser de cet ouvrage: «Quelle que soit la discipline sportive abordée, il est toujours extrêmement difficile, pour un homme de terrain qui décide de s'exprimer publiquement, de séparer de façon cohérente les connaissances techniques et tactiques, de celles concernant la pédagogie. Du fait évidemment que ces parties de l'enseignement sont le plus souvent imbriquées. Cette difficulté majeure est ici résolue, grâce à la compétence de l'auteur. Attention, Alain Mourey n'a rien de quelqu'un qui cherche à plaire! Son mot d'ordre, c'est la recherche de l'efficacité.»

#### Extrait du sommaire:

- Début de l'apprentissage
- Perspective de travail pour la poursuite de l'apprentissage
- Fiches techniques et pédagogiques concernant les principaux facteurs de maîtrise technique du joueur et les moyens de les améliorer

Prix approximatif: 35 fr.

### Entraînement et performance athlétique

Richard Courtay  
Editions Amphora – 1986  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

On n'en sait jamais assez sur les principes d'entraînement. Ce livre est donc le bienvenu, sachant que les aspects biologiques et méthodologiques qu'il traite sont appliqués plus spécifiquement – ce qui ne veut pas dire «exclusivement» – à la course à pied. Ecrit par un éminent professeur d'éducation physique, il a pour objectif de fournir aux praticiens des conduites motrices un outil d'analyse des déterminants énergétiques de la performance et un guide théorique pour l'élaboration de programmes d'entraînement des qualités physiques engagées dans les pratiques sportives.

Prix approximatif: 25 fr. ■