

**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:** 7

**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:** 15.02.2026

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



# BIBLIOGRAPHIE ET AUDIOVISUEL

## Pour ma bibliothèque

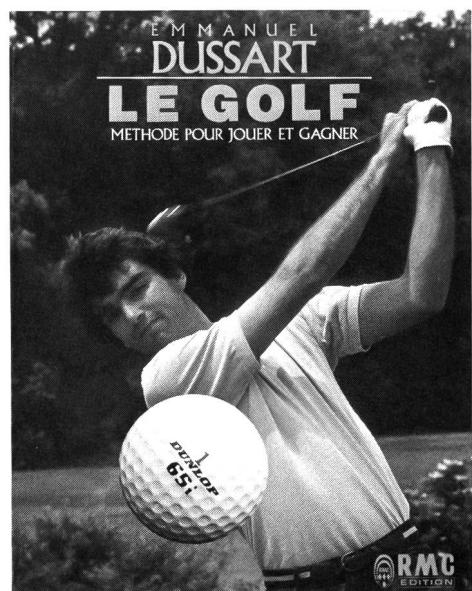
Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger (Bibliographie établie avec le concours de la librairie Payot SA, Lausanne)

Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

### Le Golf – Méthode pour jouer et gagner

Emmanuel Dussart  
Editions RMC – 1986  
6, rue Euler  
F-75008 Paris

C'est un livre technique qu'Emmanuel Dussart nous propose. Les débutants ou joueurs y trouveront une foule de renseignements pratiques et de conseils judicieux qui leur permettront de progresser rapidement dans ce sport (12 000 joueurs en Suisse). Abondamment illustré de croquis et de photographies en couleurs, cet ouvrage essaie de simplifier «la chose golfique». Lisez-le d'une traite, ou regardez les illustrations, ou lisez uniquement les encadrés: vous apprendrez toujours



quelque chose qui vous sera utile sur le parcours ou au «practice» (terrain d'entraînement). Si vous n'êtes pas encore habitués au jargon «golfique» franglais qui est de règle, vous trouverez, en fin d'ouvrage, un glossaire, une liste du langage branché des greens, les types de compétition classique et l'«étiquette» (eh! oui). (Voir aussi article page 8.)

Prix approximatif: 31 fr.

### Jogging et course de fond

Jeff Galloway  
Editions Amphora – 1986  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

«Ce livre est le fruit de centaines d'expériences...» Telle est la phrase d'introduction de l'ouvrage de Jeff Galloway. En effet, l'auteur, coureur international confirmé, nous décrit très en détail les principes d'entraînement de la course à pied. Avec le message «Vous pouvez le faire», il guide le débutant comme le compétiteur dans leurs programmes d'entraînement. Il explique également l'alternance des périodes d'effort et de récupération, pour l'amélioration de la forme, en diminuant le plus possible la fatigue et les risques de blessures.

Galloway informe tout coureur motivé à la recherche de conseils. Cet ouvrage n'est malheureusement pas sans faille. En ce qui concerne la terminologie spécifique de la course à pied, il s'est glissé des erreurs qui proviennent vraisemblablement de la traduction, mais qui trompent le lecteur habitué à ce genre de livre, un livre malgré tout très complet et facile à lire (Anne Marchand).

Prix approximatif: 39 fr.

### La forme... olympique

Jean-Claude Perrin et Henri Haquet  
Editions Solar – 1986  
8, rue Garancière  
F-75006 Paris

«La forme olympique» est le livre le plus pratique et le plus direct qui puisse se trouver aujourd'hui sur le marché d'une mise en forme rationnelle, attrayante, simple et directe. En vérité, *La forme... olympique*, qui bénéficie de la caution

des moniteurs du gymnase-club, va plus loin qu'aucun autre texte consacré à cette préparation physique de base qui devient un atout pour chacun de nous dans la vie. Les auteurs analysent d'abord les différentes disciplines sportives les plus répandues, puis donnent une remarquable série de conseils pratiques. Rien n'est passé sous silence, ou négligé. En outre, tout ce qui fait l'attrait du gymnase-club est répertorié et, mis en termes clairs, à la portée de tout un chacun: l'aérobic, le stretching, la danse, la gymnastique aquatique, le yoga, l'entretien physique du troisième âge, l'aquabuilding, la médecine sportive, entre autres spécialités, sont proposés au lecteur avec des croquis explicatifs. C'est là, ce qu'en dit l'éditeur. *La forme... olympique...*, à notre avis, un titre un peu ronflant pour ce qu'il propose et malgré ses témoignages. Ce n'est donc pas un ouvrage technique, vous accompagnant pas à pas pour obtenir une forme... olympique. A la fin de l'ouvrage, vous trouverez toute une série d'exercices avec croquis de musculation, qui se pratiquent en salle, pour les cuisses, les pectoraux, les dorsaux, l'expansion thoracique, les épaules, les bras, les mollets, les abdominaux, les lombaires. C'est peut-être ce qu'il y a de meilleur, car pour le reste!... Alors, pourquoi en parler dans une rubrique qui propose des livres à avoir «dans sa bibliothèque»? Justement pour montrer qu'on peut se laisser abuser: la couverture d'abord, avec sa fille «en pleines foulées souriantes», son titre aussi, alléchant s'il en est, le nom de Jean-Claude Perrin enfin, célèbre entraîneur de saut à la perche. Voilà donc l'exemple typique d'un livre qu'on est tenté d'acheter à sa seule vue en vitrine, et qui ne vaut pas – excuse Jean-Claude, toi qui as tant d'autres cordes à ta perche arquée – un kopeck!

#### Extrait du sommaire:

- Regards utiles sur quelques sports: le jogging, le marathon, l'athlétisme, le football, le tennis, le rugby, la boxe, les sports de vent, la natation, le ski, le golf, le judo, les raids d'aventure, le cyclisme, les salles de gym.
- Les méthodes du gymnase-club. – Témoignages vécus et commentaires.
- Toutes les disciplines du gymnase-club.

Prix approximatif: 21 fr. ■

# 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 Allain Pierre

**74.670**

### Alpinisme et compétition

Paris, Arthaud, 1987, 138 p.

Ces souvenirs d'un des «pères fondateurs» de l'alpinisme moderne nous entraînent à sa suite dans les courses prestigieuses des Alpes.

Fervent de Fontainebleau et de ses rochers, Pierre Allain démontre – déjà – aux alpinistes montagnards que l'escalade est bien plus et bien autre chose qu'un sous-produit de l'alpinisme.

Mais surtout, sa compréhension des grands moments de l'alpinisme, sa rigueur dans l'analyse des motivations, son humour dans la relation d'un échec ou d'une déconvenue, la distance qu'il sait prendre quand il évoque les situations périlleuses, le situent d'emblée au rang des grands écrivains de la montagne.

Un classique de la littérature alpine. Un témoignage inappréhensible sur l'alpinisme des années trente et quarante.

par Livanos Georges

**74.671**

### Au-delà de la verticale

Paris, Arthaud, 1987, 230 p.

A 34 ans, Georges Livanos en comptait déjà 20 d'escalade, soit 5000 heures pour 150 000 mélés du IV<sup>e</sup> au VI<sup>e</sup> supérieur; 18 000 pitons dont 12 000 plantés de sa propre main; 700 rappels; 300 «premières»; 38 bivouacs.

Il fait ses premières armes dans les Calanques, confirme son art dans les Alpes occidentales et se voit consacré dans les Dolomites un des meilleurs grimpeurs de sa génération.

Spécialiste d'escalade artificielle, aucune paroi, fût-elle la plus surplombante, la plus «au-delà de la verticale», ne résiste à ses assauts et à sa technique.

Ce récit, d'un style où l'humour méridional ne perd pas ses droits, l'a consacré depuis un quart de siècle comme un des grands conteurs de l'escalade et de l'alpinisme.

par Decamp Erik

### Alpinisme et escalade

Guide des techniques

Grenoble, MPA, 1986, 155 p. fig.

Ce livre présente les éléments d'un savoir-faire de base pour l'alpiniste et le grimpeur. Il concerne surtout l'usage du matériel et cherche à présenter les techniques les plus appropriées, les plus sûres et simples à mettre en pratique.

Il est fait pour être parcouru: on verra ainsi comment les techniques évoluent selon le terrain, la difficulté, le danger et le niveau de pratique.

Il est fait pour être consulté: l'index permet de retrouver rapidement telle ou telle technique.

L'auteur a choisi de ne donner pratiquement aucun élément sur la technique gestuelle de l'escalade, ceci afin de ne pas grossir le contenu du livre et de lui laisser son caractère d'aide-mémoire technique. Il ne développe pas certains thèmes qui concernent «l'environnement de l'alpiniste» car ils ne sauraient être réduits à quelques recettes élémentaires et font l'objet de publications spécialisées.

Ce livre donne aux alpinistes et aux grimpeurs de tous niveaux un outil pratique et concis, conçu pour mettre en valeur l'essentiel des techniques les plus éprouvées par l'expérience.

**74.667**

truction, résistance et technologie des matériaux, électricité, etc. Mais pour chacune d'elles, il existe une spécificité propre à l'architecture navale.

C'est ainsi que l'on étudiera successivement les particularités du dessin d'un plan de formes, les calculs hydrostatiques et de stabilité, les calculs des contraintes dans la coque, le gréement et les différents éléments annexes, la construction dans les différents types de matériaux utilisés en construction navale de plaisance.

Sans oublier que le voilier de croisière est aussi un lieu d'habitation dont les aménagements doivent répondre à certains critères de confort et posséder des équipements électriques, hydrauliques, etc., facilitant la vie à bord. Enfin, pour se déplacer, il lui faut une mâtresse, un gréement, un accastillage et même une motorisation qui lui sont propres.

L'ensemble de ces sujets, traités avec de nombreux exemples pratiques, appuyés souvent sur des méthodes de calcul nouvelles faisant appel à des programmes de calculatrices inédits, permettra à l'amateur d'acquérir les connaissances de base de l'architecture navale du voilier.

## Médecine

par Got C., Alazard J.C.

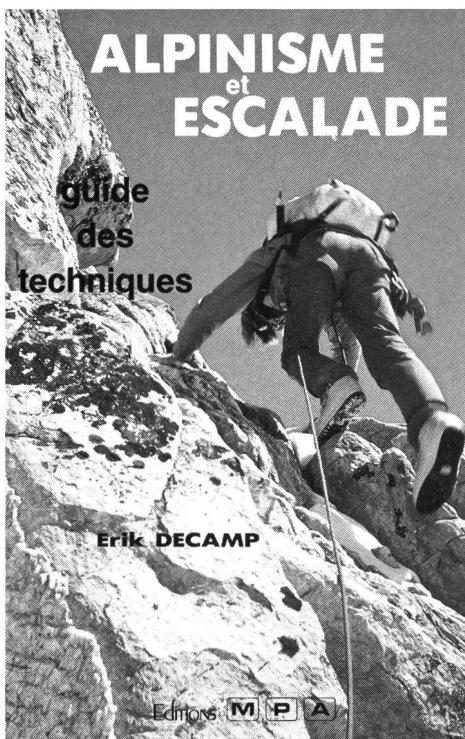
**9.76-98**

### Le sport sans risques. Prévenir les accidents par le choix des pratiques et du matériel

L'ambition des auteurs consiste à donner aux éducateurs, aux pratiquants, des renseignements sur les objets sportifs et la manière de bien les choisir, non dans l'absolu mais en fonction d'un utilisateur particulier. Cette relation étroite entre le pratiquant et les instruments qu'il utilise les a conduits à introduire un chapitre sur la condition physique en général avant d'aborder pour chaque sport les particularités de l'objet utilisé et les critères de choix.

Cet ouvrage est divisé en 6 chapitres:

1. Une pratique sportive: pourquoi? laquelle? comment?
2. Aspects généraux de la prévention des risques sportifs
3. Le cyclisme
4. La course de fond – Le jogging
5. Le triathlon
6. Le tennis.



## Sports nautiques

par Gutelle Pierre

**06.1720 q**

### Architecture du voilier

Tome II: dessin, calcul et construction

Malesherbes, Maury, 1986, 396 p. fig. tab.

Dans cet ouvrage, l'auteur aborde le côté concret du métier de l'architecte naval: la conception même du voilier. Celle-ci fait appel à de nombreuses disciplines: dessin, calcul, mécanique, cons-

par Rodineau Jacques,  
Simon Lucien

**06.1728**

### Microtraumatologie du sport et surmenage articulaire

Paris, Masson, 1987, 339 p. ill.

*Au sommaire:*

1. Aspects fondamentaux
2. Biomécanique articulaire et gestes sportifs
3. Fractures de fatigue
4. Remaniements osseux et ostéocartilagineux
5. Pathologie tendineuse de surmenage
6. Pathologie neurologique
7. Syndromes de loge. ■