

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 7

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline / Müller-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**

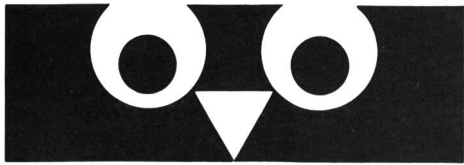
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.05.2026

**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.

### L'entraînement sportif – théorie et méthodologie

Vladimir Nicolaïevitch Platonov  
Editions Revue EPS – 1988  
11, avenue du Tremblay  
F-75012 Paris

Vladimir Nicolaïevitch Platonov est recteur de l'Institut d'Etat de culture physique de Kiev et, également, président de la Commission de théorie et de méthodologie du sport de haut niveau du Conseil scientifique auprès du Comité d'Etat au Sport d'URSS. Très connus et appréciés, ses travaux concernent les aspects théoriques et méthodologiques du développement des qualités motrices, les étapes de la préparation sportive et la planification de l'entraînement. Il est un de ceux dont les avis sont particulièrement écoutés, en Union soviétique et dans le monde du sport avec ceux de Matveïev. Traduit du russe par N. Jonco et D. Wattez, l'ouvrage a été révisé par le professeur J.-R. Lacour, de la Faculté de médecine de Saint-Etienne, ce qui garantit une formulation correcte des sujets développés, bien que, sur le plan de la terminologie, certains termes et expressions puissent prêter lieu à la discussion.

«Le livre de Platonov», écrit J.-R. Lacour, «nous apporte une vision synthétique de la pratique sportive... Il constitue un message bienvenu pour tous ceux qui s'intéressent aux aspects biologiques de la détection et du suivi de l'entraînement.»

Comme les livres des Editions «Revue EPS» se trouvent difficilement en librairie, les commandes éventuelles peuvent être adressées à la «Rédaction française de MACOLIN, EFGS, 2532 Macolin», qui fera suivre.

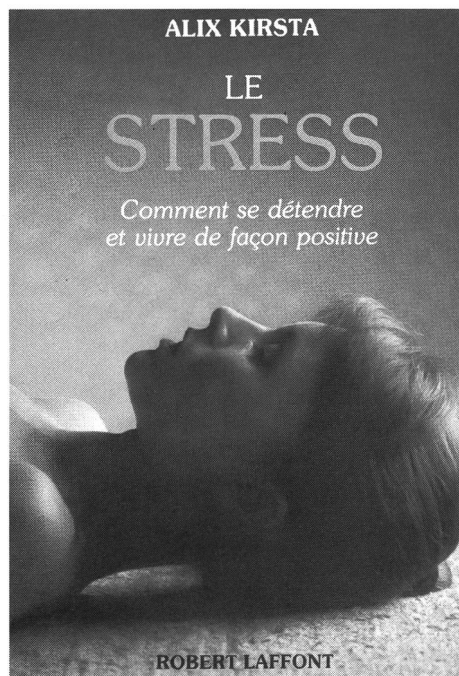
Prix approximatif: 55 fr.

### Le stress Comment se détendre et vivre de façon positive

Alix Kirsta

Editions Robert Laffont – 1988  
31, rue Falguière  
F-75725 Paris

Alix Kirsta est, en Angleterre, un auteur très connu en matière de santé et de bien-être. Elle collabore notamment à *Cosmopolitan*, *Vogue*, *Harper's and Queen* et à *l'Observer*. L'ouvrage que nous vous présentons est traduit de l'anglais par Claire Beauvillard. Bien illustré par des photos d'ambiance et des dessins aux couleurs tendres (orangé et bleu, idem pour les tableaux aux encadrements non tirés à la règle), la couleur d'impression est le bleu également. Tout est fait afin de ne pas agresser l'œil.



Ce livre ne se contente pas d'analyser les causes et les effets du «stress», il permet d'en déterminer avec précision la nature pour mieux le combattre au moyen de l'acupression, la méditation, le régime alimentaire, le massage, de même que par l'amour et le travail. Michel van Straten, qui en a fait la préface,

pense que cet ouvrage devrait se trouver dans chaque foyer, dans chaque bibliothèque de praticien pour rappeler que nous ne sommes pas les seuls à souffrir du «stress» dans notre vie professionnelle. On y trouve aussi un glossaire des thérapies et des techniques ainsi qu'un index extrêmement complet qui, selon ce que l'on cherche, nous renvoie à la page y relative.

Le livre du stress se divise en quatre parties:

- I. A quel point êtes-vous stressé?
- II. Eliminez le stress de votre mode de vie
- III. La relaxation
- IV. Les situations particulièrement stressantes.

Prix approximatif: 35 fr.

### Savoir gagner – la réussite en compétition

Luis Fernandez  
Editions Amphora – 1988  
14, rue de l'Odéon  
F-75006 Paris

Voici un livre qui complète admirablement bien celui de Platonov. En effet, théorie, méthodologie et planification sont des mots vides de sens, pour la réussite sportive, si l'athlète ne dispose pas de la volonté et de l'orientation psychique positive sans lesquelles il n'y a pas de vainqueur possible. Or, ces données ne se vérifient que sur le terrain. Fernandez prétend qu'en France, on apprend à faire du sport, mais on n'apprend pas à gagner. Il a sans doute raison, mais il n'y a pas qu'en France que les choses sont ainsi. Il y a dix ans que l'auteur côtoie les champions: «Dix ans pendant lesquels mes deux seuls critères ont été», explique-t-il, «d'une part le bon sens et, d'autre part, l'efficacité sur le terrain. Mon laboratoire d'expérimentation s'appelle toujours le terrain, la compétition, en situation réelle!»

Au sommaire:

- Introduction
- Vouloir gagner
- Savoir gagner
- Pouvoir gagner
- Gagner demain.
- En guise de conclusion

Prix approximatif: 40 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Müller-Huguenin

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

## Gymnastique

par Regimbeau Charles et Josette

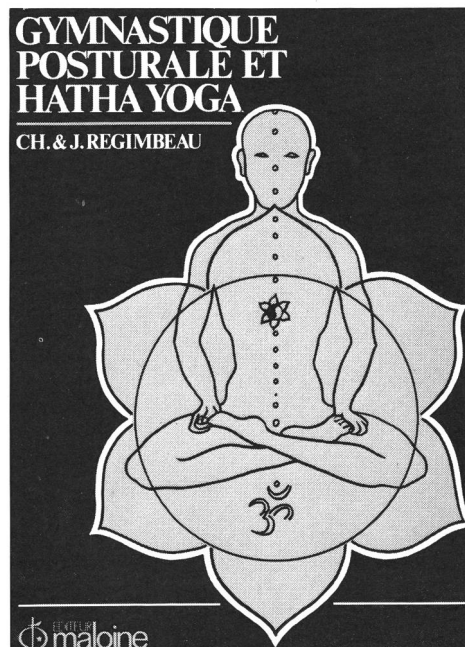
02.78

### Gymnastique posturale et hatha-yoga

300 postures dont 50 Asanas énergétiques avec leurs indications et leurs contre-indications

Paris, Maloine, 1987, 253 p. fig. ill. tab.

Vous avez fait, vous faites, vous ferez du hatha-yoga. Alors ce livre vous est indispensable, car il vous indique clairement les postures, leurs indications, leurs contre-indications, leurs effets. Vous êtes kinésithérapeute, professeur de gymnastique, de Yoga, ce manuel pratique doit vous servir de livre de base, car c'est un véritable vademecum en matière de postures. Vous désirez seulement savoir ce qu'est le Yoga énergétique dit d'harmonisation ou thérapeutique, cet ouvrage répondra à votre légitime curiosité et vous fera découvrir la face cachée de cet iceberg qu'est le Yoga.



par Debourse Marie-Christine 72.1033

### Gym Express

Bonjour la forme

Paris, Solar, 1987, 192 p. ill.

Savoir être en forme optimale tous les jours, c'est le rêve secret de chacun. Grâce à Marie-Christine Debourse, c'est

maintenant une réalité à la portée de tous. Avec *Gym Express: Bonjour la forme*, l'auteur a écrit l'ouvrage le plus original, le plus dynamique et le plus complet sur cette éternelle question du bien-être. Ce livre présente 94 exercices pratiques et ultra-rapides que l'on peut exécuter à n'importe quel moment de la journée, chez soi, à son lieu de travail (mais oui!) ou n'importe où ailleurs. Chaque exercice, d'une simplicité désarmante, bien complété par des photos explicatives, n'exige pas plus de 2 à 3 minutes pour apporter cette précieuse et inestimable sensation de bonne condition physique. De plus, cet ouvrage comporte une série de recettes toniques plus indispensables les unes que les autres sur les meilleurs régimes alimentaires à suivre, sans difficulté, pour se sentir bien dans sa peau et remédier ainsi aux désagrèments physiques qui menacent chacun de nous, hommes et femmes.

## Médecine

par Duby Jean

06.1557

### L'énergie dans votre assiette

La nutrition de l'effort

Paris, Calmann-Lévy, 1987, 246 p.

Ce qui est nécessaire pour un sportif professionnel l'est aussi pour un amateur, car les bonnes habitudes se prennent aussi bien que les mauvaises. Il était urgent de rassembler de façon cohérente, claire et pratique toutes les méthodes qui ont fait leurs preuves en compétition.

A l'initiative du Pr Creff, les grands professionnels de la médecine se penchent tous ensemble depuis quelques années sur le sport. Parmi eux, le Dr Jean Duby, médecin du sport attaché à l'Olympique de Marseille, présente ici une synthèse des recherches effectuées sur l'alimentation du sportif. Chaque jour, sur le terrain, avec des sportifs de haut niveau, il met en pratique avec compétence et efficacité les programmes diététiques les mieux adaptés. Grâce à ce livre, les sportifs s'initieront en toute sécurité aux principes de base d'une alimentation saine.

par P. Bouissou,

06.1761

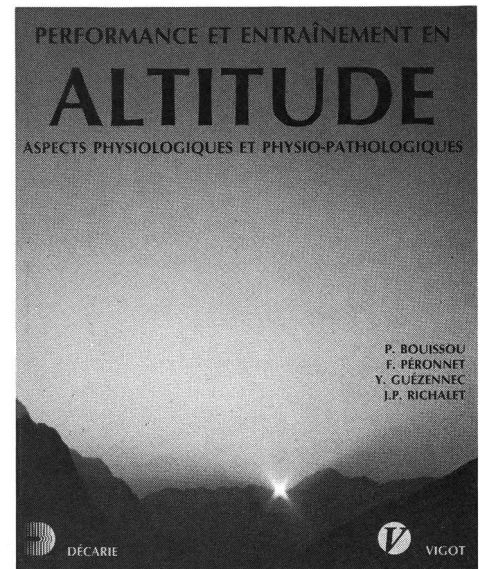
F. Péronnet, Y. Guézennec, J.P. Richalet

### Performance et entraînement en altitude

Aspects physiologiques et physio-pathologiques

Lausanne, Vigot, 1987, 175 p. fig. ill.

Le premier objectif de ce livre est de rappeler quelles sont les modifications qui surviennent lors d'une exposition en altitude, et les ajustements progressifs qui caractérisent l'acclimatation (chapitre 1). Un chapitre est également réservé à la «mésadaptation» à l'altitude: mal des montagnes et œdème pulmonaire (chapitre 5). Des conseils pratiques pour assurer la sécurité des randonneurs ou des alpinistes de moyenne et de haute montagne sont donnés en conclusion de cette partie sur la physiologie de l'altitude, tant pour les sujets sains (chapitre 7)



que pour les sujets présentant des problèmes de santé particuliers (chapitre 6). Le deuxième objectif de ce livre est de rappeler la façon dont l'hypoxie ou la baisse de pression atmosphérique affectent la performance sportive et comment l'athlète s'y adapte. Cet ouvrage vous dira beaucoup de choses intéressantes sur la façon dont fonctionne votre organisme et comment on peut en obtenir la meilleure performance.

## Sports nautiques

par F. Beauchêne, A. Pichavant, 78.1023  
B. Franceschi

### Planche à voile

Découverte – technique – entraînement  
Editions Robert Laffont SA, Paris, 1988,  
157 p. fig. ill.

#### Sommaire:

Introduction  
Étonnante planche à voile  
10 ans d'aventures

OUVERTURE  
naviguer – la sécurité

TECHNIQUE  
le matériel – profession: shapeur – les voiles – l'entretien

DÉCOUVERTE  
débuter – partir et revenir – progresser – commencer à frimer – vers le fun – la planche junior

ENTRAÎNEMENT  
diététique – soins et précautions

COMPÉTITION  
le funboard – la vitesse – l'Open

L'AVENTURE  
un état d'esprit – le bonjour du marin – le raid  
Glossaire  
Le langage du fun  
Fiche technique.

Ce livre vise à entraîner le lecteur le plus loin possible dans la maîtrise de la planche et des techniques de base pour découvrir le funboard et la grande émotion: évoluer à la frontière de l'eau et de l'air! ■