

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 2

**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:** 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.



### Pierre Fehlmann: gagner la mer

Gérald-A. Piaget  
Editions Favre - 1989  
Rue du Bourg 29  
1002 Lausanne

Je ne sais pas où en seront Pierre Fehlmann et son équipage, où en sera «Merit» dans la nouvelle épopee marine qu'ils mènent autour du monde quand sortiront ces lignes. Mais peu importe dans l'immédiat, car le livre que vient de consacrer Gérald-A. Piaget à celui à qui Jean-Pascal Delamuraz a dit: «Soit notre amiral!» n'aura rien perdu de sa vérité, quel que soit le résultat obtenu. Le verbe flamboyant de l'auteur, c'est une chose; la dimension humaine, le degré de maîtrise technique, le sens des réalités matérielles, la valeur de champion dont fait preuve la personne décrite en est une autre, infiniment plus importante. Ce que fait le

Morgien, ce navigateur d'eau douce, bien des marins de haute mer en ont rêvé en vain. Peu importe l'option retenue, son itinéraire mérite d'être connu.

L'ouvrage que je présente ici aux lecteurs de MACOLIN le suit avec brio et voici sa conclusion, une conclusion qui fait bien comprendre de quoi il retourne. «Conclure?» demande Piaget, «C'est présomptueux face à un diable d'homme qui n'en finit jamais de commencer, puis de recommencer son ouvrage. En profitant de chaque démarrage pour étonner, surprendre, intriguer, sinon bouleverser.

Pierre Fehlmann n'est pas l'homme d'une seule eau. A la fois unique et multiple, il est doté d'un désir presque immodéré de discipline et de rigueur. Dans le même temps où il adore la table, la chair et l'amitié.

Pierre n'est pas plus un tyran qu'un dictateur. Exigeant mais pas inflexible, doté d'un sens profond de la justice, il n'est pas non plus un négrier. Plus exactement un être sensible, timide, sentimental. Des qualités qu'il tente parfois de dissimuler derrière de fameux coups de gueule! Son erreur et sa force sont souvent de se comporter comme s'il était définitivement seul!»

Prix approximatif: 30 fr.

### Santé et activités physiques

Dr Alain Renault  
Editions Amphora - 1990  
14, rue de l'Odéon  
F - 75006 Paris

«Santé et activités physiques» complète, en élargissant le sujet, le livre «Prévention et réadaptation de la maladie coronaire», parce qu'il passe délibérément de la théorie à la pratique. Il s'agit d'une approche de synthèse sur les apports positifs des activités physiques en faveur de la santé, aux différents âges de la vie. Un chapitre y est consacré aux aînés, le Dr Renault tentant d'y répondre à une demande sur l'état de la forme et le recul de la capacité de performance dû au vieillissement. On y lit, en particulier, cette vérité mille fois répétée que «la pratique régulière d'une activité physique entraîne des effets comparables à ceux observés chez l'adulte jeune mais sédentaire, et limite les altérations physiologiques dues au vieillissement, dont la cause est souvent l'inactivité fonctionnelle.

#### Extrait du sommaire:

- Les soins et la diététique
- Pathologie et activités physiques
- Particularités de l'âge et du sexe
- Conseils selon les âges.

Prix approximatif: 31 fr.

### Prévention et réadaptation de la maladie coronaire

Dr A. Farchadi  
Editions Masson - 1988  
120, boulevard Saint-Germain  
F - 75280 Paris

Dans la plupart des pays industrialisés, je dirais plutôt là où la société de consommation continue à sévir et à imposer ses grands principes, les maladies cardio-vasculaires restent une des premières causes de décès prématûr. Ce fléau gagne aussi du terrain dans les pays en voie de développement qui importent, hélas, les mauvaises habitudes avec le mieux-être matériel.

Mais les moyens de prévention existent. Les sports d'endurance pratiqués avec pondération et, surtout, de façon régulière, en sont un. Les personnes conscientes du danger n'hésitent pas à modifier leur style de vie lorsque c'est nécessaire, adaptant leur alimentation et introduisant l'exercice physique dans leur programme de loisirs hebdomadaire.

Mais il convient également d'élargir l'information sur le sujet, par des ouvrages bien faits et faciles à consulter notamment. Celui du Dr Farchadi en est un. S'appuyant sur sa large expérience, ce dernier retrace en termes clairs et accessibles les différents facteurs de risque actuellement connus et leur incidence sur la mortalité précoce par infarctus miocardique ou accidents cérébraux. Il décrit aussi les méthodes les plus connues de réadaptation cardio-vasculaire par l'exercice physique. Je rappelle que des centres œuvrant dans cette direction existent en Suisse, l'un d'eux se trouvant à l'Ecole fédérale de sport.

Bien que concernant en premier lieu les spécialistes de la santé, le livre du Dr Farchadi peut être avantageusement consulté par tous ceux qui s'intéressent à la question. On y trouve aussi un petit glossaire très utile pour la bonne compréhension des termes.

#### Extrait du sommaire:

- Prévention des maladies cardio-vasculaires
- L'artériosclérose
- Les facteurs de risque
- Séentarité et exercices physiques
- Le stress
- L'alcool et le tabagisme
- La réadaptation cardio-vasculaire
- Hygiène alimentaire
- Régime préventif des maladies coronariennes
- Activité sexuelle du cardiaque.

Prix approximatif: 47 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Müller-Huguenin

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

## Jeux

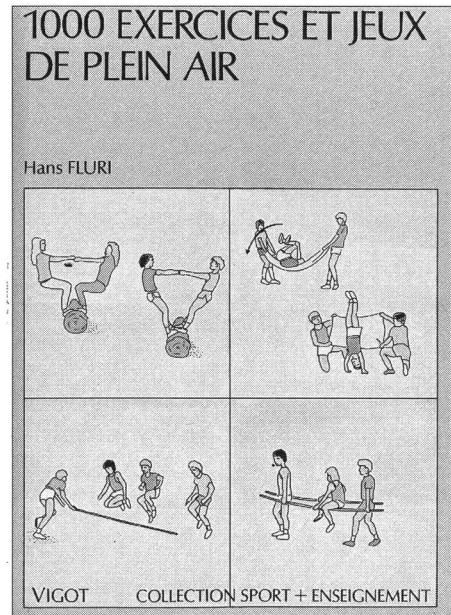
par Fluri Hans

**71.1835**

### 1000 exercices et jeux de plein air

Paris, Vigot, 1988, 240 p., fig. ill.

Ce livre veut montrer qu'il existe de nombreuses façons de jouer. Il est le fruit des enseignements tirés d'innombrables animations, de séminaires, de cours et de fêtes axés sur le jeu. Il devrait inciter à jouer par groupes, petits ou grands, par-delà les barrières linguistiques, contribuer à animer les familles, les camps de jeunesse, les cours de récréation, les amicales et les fêtes. En outre, cet ouvrage est un livre de travail auquel l'utilisateur peut ajouter des variantes ainsi que des jeux et inventions de son cru. Des pages blanches sont réservées à cet effet. Les photos et illustrations ont la même fonction: d'une part, elles illustrent une situation du texte et, d'autre part, elles suggèrent des variantes ainsi que de nouvelles possibilités. Le lecteur est donc invité à apprendre et à travailler, mais aussi à jouer avec le livre.



par Pittier Pierre-Marie

**71.1828**

### «Salut gardien!»

Savièse, Valmedia, 1989, 139 p., fig.

L'auteur nous offre un ouvrage logique, bien construit, complet et détaillé, et présente toutes les situations que peut rencontrer un gardien de but. Il nous livre noir sur blanc une connaissance qui ne se transmettait que de bouche à oreille. Il l'a sérieée et améliorée. Il a écrit l'encyclopédie du goal-

keeper, où chacun pourra trouver une réponse à ses problèmes.

*Salut gardien!* peut devenir la bible ou le dictionnaire de toute personne intéressée par le jeu du seul footballeur à utiliser ses mains. Il s'imposera vite comme un ouvrage de référence, car il propose des règles, des vérités fortes qui offriront des bases saines aux gardiens formés selon ces principes.

Ce petit ouvrage permettra au lecteur, à l'entraîneur ou au joueur d'y inscrire des remarques, des impressions, des notes, des exercices.

par Lewis Beverly

**71.1392-13**

### Améliorez votre petit jeu Les secrets du putting et des approches

Turnhout, Solar, 1989, 80 p., fig.

Pour bien des golfeurs, le but essentiel du golf consiste à envoyer la balle le plus loin possible et dans la bonne direction.

Malheureusement, ces joueurs oublient qu'un petit jeu précis et bien réglé pourrait leur permettre de réaliser des scores bien meilleurs. Dans cet ouvrage, sont examinés un certain nombre de ces coups qui, si vous les travaillez, vous permettront sans aucun doute d'améliorer votre petit jeu.

par Kissling René

**71.1848**

### 1000 exercices et jeux de handball

Paris, Vigot, 1989, 246 p., fig. ill.

#### Au sommaire:

1. Exercices et jeux d'échauffement et de mise en train
2. Exercices et jeux de mobilité et de technique du ballon
3. Adresse et agilité
4. Exercices et jeux pour l'entraînement de la vitesse de réaction et d'exécution
5. Exercices et jeux pour améliorer la résistance et l'endurance
6. Exercices et jeux de tir
7. Aptitudes et qualités complexes
8. Tirs et réceptions/Dribbles et rebonds
9. Variations
10. Mixed Top Ten
11. Les deux derniers

## Sports nautiques

par Jacques Saury

**78.1109**

### Planche à voile et funboard

Guide d'initiation et de perfectionnement.

Paris, De Vecchi SA, 1989, 238 p., fig. ill.

Vous désirez vous initier en quelques jours à la planche à voile, découvrir les joies du funboard, perfectionner vos manœuvres, votre aisance dans les vagues? Ce livre vous guidera rapidement vers l'autonomie en planche pour vous faire goûter aux plaisirs insoupçonnés et variés de cette activité passionnante. Par sa lecture, vous renforcerez vos

sensations de navigation. Vous trouverez les remèdes à d'éventuelles difficultés et des réponses simples aux questions que vous vous posez.

Cet ouvrage permet à chacun de choisir son itinéraire propre à travers les chapitres selon ses motivations, les conditions du vent, l'humeur du moment... Planche à voile et funboard est aussi un outil précieux pour les enseignants, moniteurs de planche ou simplement pour des planchistes désirant initier des amis.

par Gouard Philippe

**78.1079 q**

### Voile: nouvelles techniques pour gagner

#### Tome 1

Paris, Chiron, 1989, 255 p., fig. ill.

La Fédération française de voile s'est engagée il y a maintenant plus de dix ans dans la voie de la recherche basée sur la connaissance approfondie des principaux composants d'une régate – un homme sur un bateau dans un milieu mouvant. Cette approche, débutée et poursuivie par Philippe Gouard, s'entourant de techniciens de la voile mais aussi d'ingénieurs spécialisés, a permis de placer la France parmi les nations leaders de la voile mondiale.

Cet ouvrage, divisé en 3 parties, comprend les chapitres suivants: Micrométéorologie – Etudes des plans d'eau – Le courant – Les bateaux – Les hommes – Trajectoires – Centre Expert de navigation.

Depuis ces dernières années, il est devenu possible de prévoir et de cartographier les déviations du vent sur un site de régates, de perfectionner le toucher de barre d'un coureur, de suivre en temps réel sur écran géant ou sur Minitel une course de voiliers se déroulant à l'autre bout du monde.

## Athlétisme

par Goriot Gérard

**73.557 q**

### Technique et pédagogie des sauts

Paris, Vigot, 1989, 219 p., fig. tab.

Cet ouvrage se divise en deux parties principales:

- Une première partie qui est un rappel des connaissances théoriques de base illustrées d'exemples pratiques. Avant d'être étudiés séparément, les sauts sont ainsi analysés globalement. D'un point de vue général, l'ensemble des phases clés du mouvement permet d'envisager des interventions analogues.
- Une deuxième partie qui est consacrée à la pédagogie et à l'entraînement ayant fait l'objet d'une expérimentation menée dans les établissements scolaires du second degré de la ville d'Abidjan, et à un plus haut niveau avec les athlètes de la Fédération ivoirienne d'athlétisme. L'auteur a fait ainsi en sorte que cet ouvrage puisse servir à la fois les pédagogues et les techniciens, sans les opposer. ■