

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

**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>**

## 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.

### Faites du sport sans risque

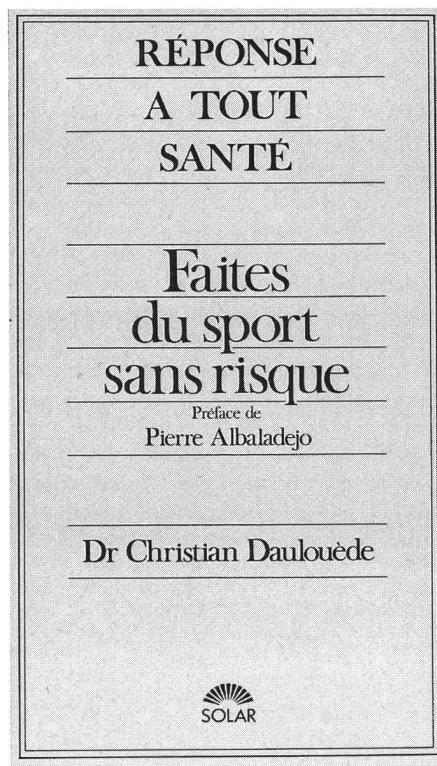
Dr Christian Daulouède  
Editions Solar – 1991  
8, rue Garancière  
F-75006 Paris

Les livres traitant de médecine du sport, de santé par le sport, de risques encourus par la pratique d'un sport sortent de presse comme des champignons. Dans cet amas de pages plus ou moins scientifiques, plus ou moins proches de la réalité du terrain, il y a, il faut bien l'admettre, du bon et du moins bon et comme un léger goût d'exploitation d'un filon parfaitement localisé. De fait, le Dr X dit exactement les mêmes choses que le Dr Y – comment pourrait-il en être autrement – mais avec d'autres mots et en inversant peut-être les chapitres, les deux – et tous les autres – affirmant que leur expérience personnelle du sujet leur confère une autorité particulière et le droit d'en faire usage.

Ici ou là pourtant, une perle jaillit, pure et de qualité supérieure. Le livre du Dr Daulouède en est une. Sans prétentions démesurées, cet ancien athlète et joueur de rugby dit avec simplicité les choses qu'il faut connaître lorsque l'on visite un territoire – le sport en est un – et que l'on envisage de s'y installer. Ses descriptions et ses conseils, il les présente à la manière de Maigne, cité en préambule: «Le sport est une des occasions privilégiées de rencontre avec le corps. Encore ne faut-il pas la rater, par impréparation, par méconnaissance de soi ou par excès. Au fond, le sport ressemble à l'amour. L'attention et l'adresse y sont les gages de la réussite. Il est vrai que l'amour, à sa manière, est un sport.»

Le fait qu'un homme tel que Pierre Albaladejo ait accepté d'écrire la préface de l'ouvrage cautionne la qualité

de son contenu. Je ne résiste pas au plaisir de reproduire, ici, le début de son texte: «Les tribunaux ecclésiastiques et parfois les tribunaux civils infligeaient une grande pénitence aux hérétiques albigeois qui passaient pour haïr la mère de Dieu: le pèlerinage à Rocamadour où, dans une église, se trouve la fameuse Vierge Noire.



»Arrivé au terme de son voyage, le pèlerin se dépouillait et gravissait à genoux les deux cent vingt-trois marches du grand escalier. On lui attachait alors des chaînes aux bras et au cou. Conduit devant l'autel, il prononçait l'amende honorable dans cette posture humiliante. Le pénitent était alors libéré et, désormais sanctifié, recevait une médaille en plomb: la sportelle.

»Je ne sais si cette sportelle est l'ancêtre des médailles remises au sportif, mais il faut convenir que le sport a bien évolué en peu de temps. D'une activité strictement ludique, il est devenu un genre de vie qui accepte les sacrifices, les contraintes et une préparation très dure pour atteindre les objectifs fixés.»

Pour le reste, le livre du Dr Christian Daulouède donne l'assurance de mieux se connaître, donc de mieux savoir adapter l'effort sportif aux possibilités réelles de son corps et, par le fait même,

de faire du sport pratiquement sans risque et avec plus de plaisir.

Prix approximatif: 34 fr.

### Christine Janin: première Française à l'Everest (carnet de route)

Christine Janin et Hélène Armand  
Editions Denoël – 1991  
30, rue de l'Université  
F-75007 Paris

Dans sa préface, le grand Jean-Louis Etienne dit exactement ce qu'il faut pour décider celles et ceux qui aiment la montagne à acheter ce livre: un des plus émouvants et des plus enrichissants par le contenu, un des plus beaux par l'illustration que j'aie eu entre les mains depuis longtemps. «Réussir l'ascension de l'Everest», écrit Etienne, «n'est pas qu'une histoire d'ambition et d'effort: c'est savoir vivre en intelligence avec une nature hostile. Ce n'est pas une histoire d'hommes ou de femmes, mais une question d'harmonie avec la vie qu'on a choisi de mener. Et Christine a su coordonner son métier de médecin avec une passion exigeante: l'himalayisme! Après le Gasherbrum et l'Hidden Peak, l'Everest était inscrit sur sa trajectoire. Sa réussite est grandiose, belle, naturelle, sans fard, comme elle! C'est la réussite des êtres qui mènent la vie que la vie leur destine.»

Christine Janin raconte simplement et utilement son expédition: langage simple, donc à la portée de tous, ce qui n'est pas toujours facile quand on parle médecine; récit utile, parce qu'il reprend à la base des notions que méconnaissent ou auxquelles ne veulent pas croire certains «intrépides» plus en mal de sensationnel que d'aventure. Elle résume ce à quoi je fais allusion en quelques mots, en conclusion de son magnifique ouvrage: «Je ne veux pas rater mon avenir. Cet Everest doit servir à quelque chose. A moi de l'exploiter intelligemment et utilement!»

Puis elle poursuit: «J'ai choisi de préserver ma liberté de corps et d'esprit. Rester libre face aux sponsors, face aux médias, face aux pressions, aux sous-entendus ou malentendus, à la concurrence ou aux défis. Bref, j'ai gagné parce que j'étais libre d'échouer!»

Prix approximatif: 45 fr. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Généralités

par Grobety André

**01.890-2**

### Performance?

Gryon, Harmonie, 1990, 55 p., fig.

Le sportif, l'ouvrier, la ménagère ou le directeur d'entreprise doit comprendre que pour être performant et efficace, il faut commencer par un travail sur soi-même, afin de trouver l'harmonie et l'équilibre intérieur qui permettent la libre manifestation de toutes nos capacités. C'est cette libre expression de la totalité de notre potentiel que nous pouvons nommer bonheur ou réussite. L'auteur nous propose d'aller à la recherche de ce centre, ce point centripète qui est au fond de chacun de nous, car c'est la découverte de ce point en soi, qui amène chacun à une meilleure connaissance de lui-même et à une meilleure compréhension et acceptation des autres.

par Pageaux Catherine, Magnan Didier, Riché Denis **06.2030**

### Une nouvelle chance pour le sport. Les apports nutritionnels.

Dijon, Sport et Vie, 1990, 197 p., fig., ill.

Il y a dans le corps humain deux grands systèmes dont le fonctionnement crée l'essentiel des besoins alimentaires: le système nerveux et les muscles. Le sport les sollicite intensément l'un et l'autre en même temps qu'il éprouve le système hormonal. Cela crée des besoins nutritionnels particuliers. Cet ouvrage explique ces besoins et comment on peut y répondre. La pratique du sport requiert une alimentation saine avec des apports énergétiques proportionnés à la dépense physique et, surtout, pour compenser les pertes et les destructions considérables dans les exercices intenses et souvent ignorées, des apports complémentaires essentiellement qualitatifs, adaptés à chaque moment du sport.

par Richard Denis

**06.2038**

### Équilibre alimentaire et sports d'endurance

Paris, Vigot, 1990, 416 p., fig., ill., lit., tab.

Les règles de l'alimentation pour les activités physiques ont suivi, au fil des ans, de nombreux courants au gré des modes et des acquisitions scientifiques. Les progrès accomplis dans le domaine de la recherche ont servi de moteur à une sensible évolution des principes de la nutrition ces dernières années. Les disciplines d'endurance, comptant parmi les plus populaires ont, de ce fait, fourni un champ d'investigations infini, permettant aujourd'hui de présenter ce qui constitue l'équilibre alimentaire des sports d'endurance.

## Cyclisme

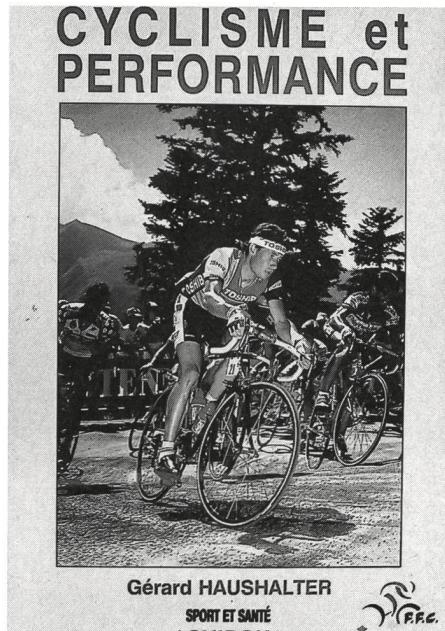
par Haushalter Gérard

**75.389**

### Cyclisme et performance

Paris, Chiron, 1990, 252 p., fig., ill., lit., tab.

Cet ouvrage est destiné à tous ceux qui désirent se familiariser avec les méthodes modernes d'entraînement basées sur la mesure et l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Sa lecture



s'avère indispensable pour les entraîneurs, les kinésithérapeutes et les médecins du sport. Elle est recommandée aux sportifs, qu'ils fassent de la compétition ou non. Ainsi, le sportif est le point de rencontre; il représente une image de synthèse de tous les aspects du sport pratiqué: cet ouvrage peut constituer pour lui un outil en vue d'un perfectionnement. C'est une aide pour comprendre sa propre physiologie, et pour mesurer comment celle-ci évolue par une pratique régulière ou par l'entraînement. Le sportif pourra ainsi se prendre davantage en charge.

## Sports nautiques

par Gouraud Olivier, Levrat Olivier,

Imbert Charles

**9.76-127**

### L'aviron

Paris, Vigot, 1990, 361 p., fig., tab.

Collection Sport + Enseignement, 127

Ouvrage de caractère totalement nouveau, ce livre aborde le sport aviron dans son ensemble. Après un historique, il fait un point précis et complet des différents aspects techniques: organisation, matériel, initiation, entraînement et compétition. L'aspect médical est développé sur les plans physiologique, traumatologique, diététique et psychologique. Le dernier chapitre consacré au sponsoring permettra de guider les clubs confrontés à ce problème crucial. Il s'agit d'un travail important, dont l'utilisation devrait se révéler quotidienne, aussi bien par le néophyte que par l'initié.

par Roux Florent

**78.1108-17**

### La plongée sous-marine.

#### Découvrir et pratiquer.

Paris, Bornemann, 1990, 80 p., fig., ill.

Cet ouvrage n'a pas la prétention d'enseigner la plongée sous-marine en moins d'une centaine de pages. Son rôle est de s'inscrire au sein de publications mieux détaillées, plus spécialisées mais souvent plus ésotériques, et cela dans un double but:

#### Faire découvrir:

- la plongée sous-marine au travers de ses activités;
- le matériel;
- les bases de la pratique.

#### Conseiller sur:

- le choix du matériel;
- la conduite à tenir pour pratiquer.

par Deuff Michel

**04.246**

### ABC pour entretenir son bateau

Paris, Arthaud, 1990, 125 p., fig., ill.

La possession d'un bateau ressemble bien souvent à une histoire d'amour. Or, pour être aimé, un bateau doit plaire... et pour plaire, il doit être entretenu. Aucun matériau n'est éternel, et il serait illusoire de penser qu'un bateau peut se passer d'entretien.

De façon méthodique et pratique, Michel Deuff, navigateur et constructeur de bateaux, collaborant à plusieurs revues techniques et ayant déjà publié des dossiers sur l'entretien, la réparation et l'expertise des navires de plaisance, s'efforce de répondre à toutes ces questions essentielles aux yeux de l'amateur et du spécialiste. ■