

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 1

**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:** 09.01.2026

**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.

### Une revue pour la FIG

Installée depuis peu à Moutier, la  
Fédération internationale de gym-  
nastique (FIG) vient de se donner  
une nouvelle revue intitulée «World  
of Gymnastics». Les langues an-  
glaise, française et allemande y  
alternent harmonieusement pour in-  
former et expliquer.

Pour s'abonner, écrire ou télé-  
phoner au Secrétariat général de la  
FIG, rue des Œuches 10, case pos-  
tale 333, CH - 2740 Moutier. Tél.  
032 93 66 66.

### Course de fond et performance

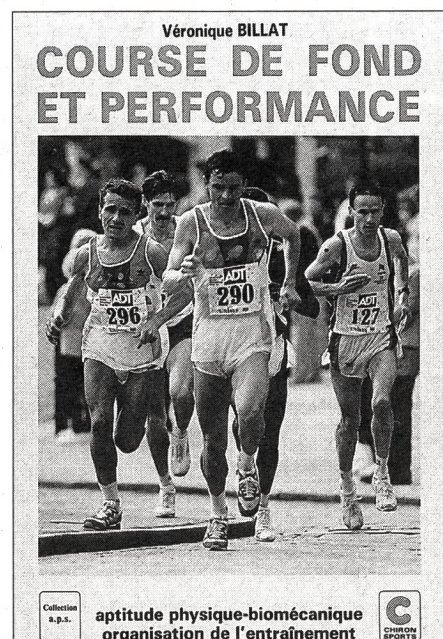
Véronique Billat  
Editions Chiron - 1991  
40, rue de Seine  
F - 75006 Paris

Maître de conférence dans l'unité de  
formation et de recherche en sciences  
et techniques des activités physiques et  
sportives de l'Université Joseph Fou-  
rier de Grenoble, Véronique Billat a elle-  
même pratiqué la course à pied avec  
ferveur et succès: internationale uni-  
versitaire de cross-country, bonne ma-  
rathonienne, excellente spécialiste de  
la montagne puisqu'elle a remporté  
Sierre-Zinal, la plus prestigieuse de  
toutes, en 1982, dans le temps de  
3 h 19'44" pour 31 kilomètres avec  
2000 mètres de dénivellation.

En écrivant «Course de fond et per-  
formance» et en donnant pour sous-titre à  
cet ouvrage «Aptitude physique et bio-  
mécanique - Organisation de l'entraî-  
nement», elle a mis son expérience pra-  
tique et ses connaissances théoriques  
au service des «pratiquants» désireux  
d'améliorer leur niveau en tirant parti  
au mieux aussi bien de leurs conditions

de vie (contraintes, d'emploi du temps  
par exemple) que des exigences éner-  
gétiques de la course.

Dans la préface qu'il consacre à cette  
brillante étude, le Dr Péres, chef du Ser-  
vice de physiologie du sport au Groupe  
hospitalier Pitié - Salpêtrière, écrit: «Les



courses de fond, en athlétisme, relè-  
vent des sciences exactes: les distan-  
ces à parcourir sont très précises, au  
mètre près, et les temps sont chrono-  
métrés à la seconde au moins. L'entraî-  
nement sportif s'est rationalisé, mais il  
restera toujours un art, conjonction du  
savoir-faire et de la science. Le mérite  
de Véronique Billat est d'avoir su asso-  
cier, justement, bases scientifiques vé-  
rifiées et données de terrain avec son  
expérience propre, et cela pour présen-  
ter des applications pratiques et propo-  
ser des cas concrets.»

De fait, tout au long de 275 pages de  
texte, Véronique Billat tire un lien con-  
stant entre données scientifiques et ex-  
périence personnelle. Celles et ceux  
qui, pour des motifs qui les concernent,  
désirent s'entraîner non pas seulement  
pour se maintenir en bonne forme,  
mais pour progresser, trouveront dans  
ce document un instrument qui les ai-  
dera à organiser leur activité en chois-  
sant au mieux leurs objectifs en rapport  
avec leurs aptitudes d'une part, leur vie  
sociale, familiale et professionnelle  
d'autre part. Un livre à acheter, à lire,  
puis à consulter!

Prix approximatif: 54 fr.

### Guide pratique d'éveil et de relaxation - Kiaï

Albert Léon Meyer  
Le Courrier du Livre - 1991  
21, rue de Seine  
F - 75006 Paris

Voici un livre complémentaire à bien  
des aspects du numéro de MACOLIN  
que le lecteur tient dans ses mains.

«Est-il possible d'obtenir, à l'aide  
d'exercices simples, une maîtrise suffi-  
sante de notre corps et, conjointement,  
de notre existence?» Après avoir ré-  
pondu par l'affirmative, l'auteur expose  
la méthode qu'il a mise au point, au  
cours de nombreuses années de prati-  
que et d'enseignement, pour y parve-  
nir. A la base de son expérience: la  
création, vers le début des années cin-  
quante, de son propre dojo et, peu  
après, son initiation au hatha-yoga  
sous la direction d'un maître hindou.

Son livre contient donc le fruit d'une  
longue quête poursuivie à travers des  
techniques proposées tant en Occident  
qu'en Orient. Il offre une méthode de  
travail originale favorisant la respira-  
tion, l'assouplissement et l'éveil.

A l'aide de quelques exercices quoti-  
diens, il est possible, selon lui, d'acqué-  
rir une maîtrise totale de son corps:

- Du cœur au ventre, ou l'énergie vi-  
tale redécouverte;
- La respiration, élément essentiel de  
la vie;
- Les pratiques «aléom», qui condui-  
sent à découvrir toute l'importance  
du corps dans la vie quotidienne.

Des arts martiaux au yoga, Albert  
Léon Meyer trace une voie royale.

Prix approximatif: 28 fr. ■

### Journées romandes d'études ASA 1992

L'Association suisse d'aide aux han-  
dicapés mentaux (ASA) et l'Associa-  
tion pour la recherche et l'informa-  
tion en matière de handicap (ARIH)  
organiseront, du 12 au 13 novem-  
bre 1992 à Genève, leurs tradition-  
nelles «Journées romandes d'étu-  
de», avec pour thème, cette année,  
«qualité de vie et handicap». Tous  
les renseignements utiles sont  
fournis par le Secrétariat romand  
de l'ASA, 13, rue des Remparts,  
1950 Sion. Tél. 027 22 67 55.



# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

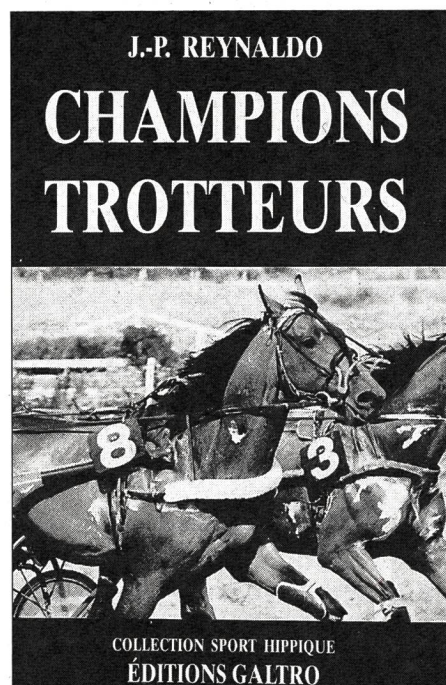
## Généralités

par Reynaldo Jean-Pierre 79.287

### Champions trotteurs

Epinau sur Seine, Galtro, 1991, 222 p., fig., ill.

Collection sport hippique



«Champions trotteurs» est une compilation de la vie de quelques-uns des soixante-douze meilleurs chevaux nés depuis 1970. Pour chaque génération, l'auteur a choisi les quatre figures les plus représentatives en tenant compte de la qualité et de la longueur de leur carrière. Chacune de ces soixante-douze vedettes du trot est présentée suivant le même schéma: pedigree et carrière de courses du sujet; carrière de courses et production des parents, voire des grands-parents.

Cet ouvrage comblera tous les amoureux du trot, qu'ils soient éleveurs, propriétaires, professionnels ou tout simplement fans de ce sport. C'est un livre très complet, résumant, en un peu plus de deux cents pages, vingt ans d'élevage, de compétition et de passion.

## Médecine

par Danowski R.G.,  
Chanussot J.-C.

06.2040

### Traumatologie du sport

Paris, Masson, 1991, 328 p., fig., lit., tab.

La traumatologie du sport regroupe toutes les affections induites par la pratique sportive, qu'elles soient traumatiques après un accident unique (entorse...) ou d'origine microtraumatique, à la suite d'efforts ou de contraintes inhabituelles (tendinite...). Cet ouvrage décrit de façon systématique pour chacune des pathologies classée par région, les principaux signes fonctionnels, les différents éléments de l'examen clinique en insistant sur la recherche des tests et les examens complémentaires. Les indications et les moments d'utilisation des procédés thérapeutiques sont rappelés avec beaucoup de précision.

Présenté comme un atlas, avec des schémas clairs et précis, cet abrégé permet une appréhension rapide et pratique des démarches diagnostiques et des stratégies thérapeutiques à mettre en œuvre auprès du sportif blessé. Il s'adresse essentiellement aux médecins et kinésithérapeutes de terrain. Tous les spécialistes de l'appareil locomoteur, rhumatologues, médecins de rééducation, chirurgiens... le consulteront avec profit.



TENNIS + SQUASH  
**SION**

**Réservez dès maintenant pour 1992**

**Camps polysportifs pour écoles et associations sportives**

**Sion:** vous découvrirez notre centre sportif dans le site romantique du petit lac de Sion dans une région de vacances du Valais.

**Installations:**

- 4 courts de tennis intérieurs
- 4 courts de tennis extérieurs
- 2 courts de squash
- 4 courts de badminton
- 1 minigolf
- possibilité de se baigner
- sports nautiques
- terrain de football
- endroit idéal pour le jogging

**Possibilité d'hébergement:**

- Camping (au bord du lac)

Pour de plus amples renseignements veuillez vous adresser à:

Olivier Mabillard  
Centre de Tennis + Squash CIS  
Les Iles  
1950 Sion, tél. 027 36 19 29

par Richalet Jean-Paul,  
Rathat Christian

06.2039

### Pathologie et altitude

Paris, Masson, 1991, 213 p., fig., ill., lit., tab.

L'analyse de ce livre figure dans MACOLIN 3/1991.

## Gymnastique

par Sala J.J.

72.1180

### Gym pour tous. Programme d'exercices simples pour retrouver et conserver forme, robustesse, santé et souplesse

Paris, De Vecchi, 1991, 132 p., ill.

La majorité d'entre nous, trop sédentaire, s'essouffle, se fatigue dès que l'on demande à notre corps un petit effort musculaire.

Grâce à cet ouvrage abondamment illustré, retrouvez une forme depuis trop longtemps oubliée et développez votre tonus musculaire, améliorez votre force et votre souplesse tout en restant parfaitement décontracté. Les exercices proposés sont simples à réaliser et pour mieux vous aider à vous organiser, vous trouverez en fin d'ouvrage un calendrier (sur 24 semaines) qui vous permettra de vous exercer chaque jour tout en améliorant votre condition physique.

## Sports de combat

par le Ministère de l'Éducation  
Nationale de la Jeunesse et des Sports

76.513-11 q

### L'éducation physique et sportive à l'école. Les sports de combat. Les jeux d'opposition à l'école élémentaire.

Lutte, judo, boxe française, escrime. Essai de réponses.

Paris, Revue E.P.S., 1990, 88 p., fig., ill., tab.

Le présent fascicule a été conçu et réalisé pour aider l'instituteur et tous ceux qui interviennent sous sa responsabilité.

#### Au sommaire:

Présentation  
La démarche  
L'évaluation  
Contenu

#### • Les références culturelles

- La lutte
- Le judo
- La boxe française
- L'escrime

#### • Les contenus d'enseignement

- Les jeux d'opposition
- La lutte
- Le judo
- La boxe française
- L'escrime ■