

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: 4

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline

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: 08.02.2026

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.

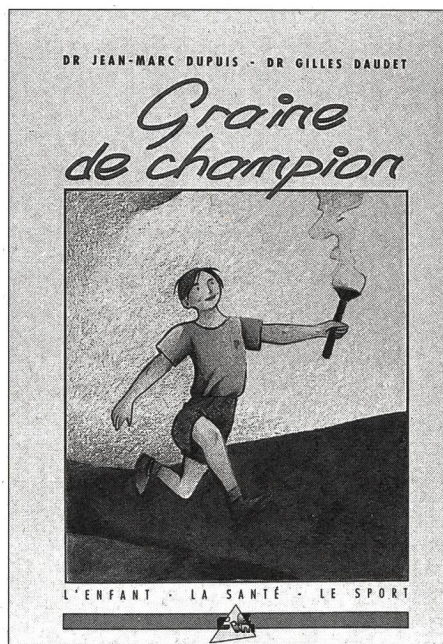
Graine de champion

Dr Jean-Marc Dupuis et Dr Gilles Daudet
Editions CIEM - 1991
255, rue Vaugirard
F - 75719 Paris, Cédex 15

Voici un livre qui a de quoi compléter
avantageusement la série d'articles sur
le «sport et l'enfant», dont la publica-
tion débute dans ce numéro. Tous deux
pédiatres et médecins du sport, les doc-
teurs Dupuis et Daudet, ce dernier an-
cien champion universitaire d'escrime,
ont écrit un ouvrage en tout point re-
marquable: clair, facile à lire et à con-
sultier, enrichissant même pour celles
et ceux qui en connaissent un bout sur
le sujet. Voici ce qu'en dit Alain Calmat,
ancien champion de patinage artisti-
que, ancien ministre de la Jeunesse et
des sports et médecin lui-même on le
sait: «Cet ouvrage, mélange réussi de
notions théoriques et pratiques, éclaire
non seulement sur la physiologie, la
diététique, les tests et les techniques
d'entraînement, mais aussi sur les acci-
dents liés au sport et leur prévention.
Leurs propositions sur le sport à l'é-
cole, le sport au club, ainsi que sur une
réforme des certificats médicaux méritent
d'être discutées. La méthode d'en-
traînement «SELF» qu'ils proposent a
de nombreuses qualités; je retiendrai
surtout qu'elle est d'application facile,
par tout le monde, et qu'elle intègre
une bonne part de prévention.»

Débutant la lecture, que je me devais
de faire de l'ouvrage, par l'expression
«Sportez-vous bien!», cliché un peu écu-
lé il faut l'admettre, j'ai failli le refermer
aussitôt. J'aurais eu tort, car c'est prati-
quement la seule chose que j'aie, en ce
qui me concerne, à lui reprocher. Bien
sûr, certains passages concernent plus
spécifiquement la France. Mais ils sont

rares. Tout le reste est utile pour tout le
monde, bien conçu, vulgarisé à l'ex-
trême. Combien d'entre nous ont véri-
tablement compris ce que sont les mé-
tabolismes anaérobie alactique, anaé-
robie lactique et aérobie? Une page à
lire, deux au plus, et ce processus ne
sera plus un mystère.



Les auteurs analysent longuement,
dans leur livre, le cas des apprentis
champions soumis, on l'imagine, à un
entraînement intensif, dangereux mais
inévitables selon eux. L'essentiel, expli-
quent-ils, est qu'il fasse, dans tous les
cas, l'objet d'une approche réfléchie,
d'une progression contrôlée et d'un
suivi médical tout à fait spécifique: «Ja-
mais, plus jamais», s'exclament-ils, «il
ne faut accepter de recettes comme celle
de cet entraîneur d'un petit champion
de natation qui disait: on jette un pa-
nier d'œufs contre un mur, ceux qui ne
se cassent pas font les champions!» Ils
écrivent encore, en relation avec ce sujet
si important: «La réussite en natation,
gymnastique, patinage artistique sem-
ble exiger un début précoce et un entrai-
nement d'emblée intensif. Quand peut-
on réellement commencer sans danger?
Réponse impossible, car les parents
posent toujours la question au médecin
lorsque leur enfant est déjà dans la fi-
lière: en fait, ils veulent se rassurer à
posteriori. Jamais, nous n'avons vu de
parents interdire la poursuite de l'en-
traînement intensif précoce sous pré-

texte de dangers hypothétiques. Au
moins, tout cela n'est pas inutile, car
c'est l'occasion d'engager un suivi mé-
dical qui doit être spécialisé, pointu, ré-
gulier.»

Les docteurs Dupuis et Daudet sont
réalistes. J'aurais été moi-même plus
sévère sur la question car, comme ils le
disent si bien, «les enfants soumis à un
entraînement sportif intensif sont de
véritables formules I: performants mais
fragiles...» Pour moi, le jeu n'en vaut
pas la chandelle, vu qu'il y a tant d'au-
tres chances et tant d'autres valeurs à
exploiter, dans la vie, sans que l'on
mette à ce point sa santé en danger!

Prix approximatif: 37 fr.

Les bébés nagent-ils?

Martine Meyer Ferrus
Editions Amphora - 1992
14, rue de l'Odéon
F - 75006 Paris

Publié dans la collection «Sport et
connaissance» et sous l'en-tête de «Vi-
vre l'eau», ce livre développe longue-
ment un chapitre esquissé par les doc-
teurs Dupuis et Daudet dans «Graine de
champion». On sait toutes les contro-
verses qui existent au sujet des bébés
nageurs. Martine Meyer Ferrus, psycho-
motricienne, pose la question suivante:
«Où sont véritablement les bébés entre
notre fascination, nos bravades et notre
angoisse? Regardons-les, et même s'ils
font de gros efforts pour nous ressem-
bler ou ressembler à ce que nous vou-
lons d'eux, c'est autre chose qu'ils trou-
vent au contact de l'eau, bien au-delà
de nos fantasmes et de nos projets de
bébés nageurs!»

Prix approximatif: 28 fr. ■



**Centre de sport
et de détente**
Frutigen 800 m d'alt.



Information: Office du tourisme CH-Frutigen Ø 033
71 14 21, Fax 033 71 54 21 - 180 lits, un grand nombre
de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour.
Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel
ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de
musculature et de fitness, minigolf. Sol synthétique
pour: handball, basketball, volleyball et tennis.
Pension complète à partir de **Fr. 32.-**.
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**