

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: 11

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pour ma bibliothèque

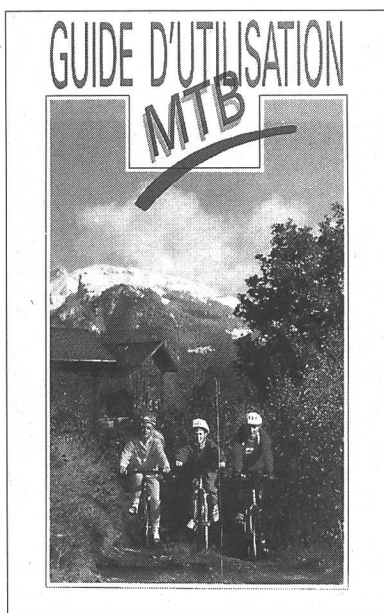
Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger
(Bibliographie établie avec le concours
de la librairie Payot SA, Lausanne)

Les livres analysés à cette page ont été
lus et trouvés suffisamment intéressants
et utiles pour mériter d'être achetés.

Guide d'utilisation MTB

Jean-Marc Chabbey
Editions Gessler S.A. – 1992
1950 Sion

Dans son livre, Jean-Marc Chabbey décrit dans le détail ce qu'il a amorcé dans le texte de cette page. A portée de toutes les bourses, simple à lire et bien illustré, ce petit «guide» rendra de grands services aux éducateurs et aux passionnés de MTB... que dis-je: de VTT!



Prix approximatif: 17 fr. 90 ■

Une sortie à VTT avec des jeunes

Jean-Marc Chabbey

Le VTT est un sport en plein essor. Il connaît un grand succès auprès des jeunes. Plus qu'un phénomène de mode, il donne lieu à une activité très riche qui correspond à un besoin de retour à la nature. Il n'est pas polluant et suffisamment sophistiqué pour apporter des sensations profondes. Au point de vue sportif, il sollicite et développe l'endurance aussi bien que les qualités de coordination.

Pour l'éducateur sportif, le VTT possède un avantage sur le vélo de route: il jouit de l'attrait de la nouveauté. Lors de sorties, certains élèves préfèrent un VTT, s'ils peuvent en trouver un, à un vélo normal, même s'il s'agit de rouler sur l'asphalte! Le VTT permet aussi de «jouer» plus facilement qu'avec un vélo traditionnel, la solidité du matériel étant garantie.

Vue sous un angle particulier, la pratique du VTT n'est pas plus, voire moins dangereuse que celle du vélo de route. En effet, en choisissant bien son parcours, on évite notamment la circulation automobile. Bien entendu, les risques de chutes ou d'accrochages existent et il s'agit de les prévenir.

Comment rouler en groupe à VTT

Expérience faite, le VTT ne se prête pas aux trop grands groupes. Les différences physiques ou de maîtrise technique qui existent entre les participants ne permettent pas une progression compacte. L'idéal serait d'être deux moniteurs (un en tête, l'autre en queue du peloton) connaissant bien le parcours choisi pour environ 10 élèves. Mais on peut aussi désigner un participant qui connaît bien le terrain pour fermer la marche. Le moniteur de tête a pour tâche de guider et, au besoin, d'avertir les participants des difficultés (franchissement d'un obstacle, accident de terrain, etc.). Il doit également s'arrêter aux bifurcations pour empêcher les erreurs de parcours. Une halte, de temps à autre, permet aux gens faibles de récupérer. L'autre moniteur devrait en principe être capable de dépanner les victimes d'incidents mécaniques, voire de chutes (et de rejoindre le groupe avec l'élève malchanceux).

VTT ou MTB

Les Français disent «vélo tout terrain» ou VTT; les Suisses romands plutôt «vélo de montagne» ou MTB. A mon sens, l'appellation «vélo tout terrain» est plus judicieuse, car il n'est pas nécessaire d'être en montagne pour le pratiquer. Elle désigne donc bien l'utilisation générale de l'engin. Si j'ai choisi l'abréviation MTB pour le titre de mon livre, c'est pour des raisons commerciales. Il semble que ce soit le MTB qui, selon les spécialistes de la branche, parle le mieux aux «goûts» des «consommateurs». Or, si l'on écrit un livre, c'est pour qu'il soit lu, et si l'on vante les mérites du VTT, c'est pour qu'on se le procure, même s'il faut l'appeler MTB!

Face aux débutants

Si l'on a affaire à des débutants, il faut se donner le temps de préparer une excursion avec soin:

- distribuer les vélos selon la taille des utilisateurs
- régler la hauteur de la selle
- laisser le temps aux participants de se familiariser avec les changements de vitesses
- entraîner le freinage.

Equipeement

Le chef de groupe devrait posséder une petite trousse à outils permettant de résoudre les pannes les plus urgentes. Une pharmacie de poche peut également être utile.

Si le parcours dure plus d'une heure, les participants auront avantage à emporter à boire et quelques «barres énergétiques», des fruits ou du sucre de raisin pour éviter toute apparition de fringale.

Les shorts sont pratiques pour pédaler et surtout les shorts de cycliste, qui préviennent les douleurs aux fesses, si caractéristiques des premières sorties à vélo! Le port du casque est également recommandé. Lorsqu'on s'arrête après avoir beaucoup transpiré, on évitera les refroidissements en passant une veste ou un maillot. Enfin, un petit sac à dos peut servir à ranger tout ce matériel si l'on ne possède pas un maillot de cycliste à poches. ■

Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

Sports d'hiver



par Gailhaguet Didier 77.864

Le patinage artistique

Paris, Denoël, 1991, 237 p., fig., ill., lit.

Os de cheval, os de bœuf, voilà de quoi étaient faits les premiers patins à l'époque où ces derniers servaient de moyen de locomotion dans les pays englacés. Au cours des âges, cette pratique est devenue un sport, le patinage, avec ses règles, ses exigences, ses vedettes. Comment devient-on champion? Cela demande beaucoup de temps, un sévère entraînement, une technique sans faille, un mental d'airain, un bon entraîneur, un bon chorégraphe.

par Dussard Thierry 09.416

Jean-Claude Killy. Biographie

Mesnil-sur-l'Estrée, Lattès, 1991, 307 p., ill., lit.

«Ne pense qu'au ski; attention à la catastrophe», écrivait un proviseur sur son carnet de notes. Depuis, Jean-Claude Killy a pris une belle revanche. Grâce au ski. Triple médaillé d'or aux Jeux olympiques de Grenoble en 1968, il est l'organisateur, vingt-quatre ans après, de ceux d'Albertville en Savoie, du 8 au 23 février 1992.

Killy est le premier champion de l'histoire du sport à mettre en scène des Jeux olympiques, il est aussi le seul

sportif à avoir réussi une reconversion à la hauteur de son palmarès. Il est en effet devenu un redoutable businessman qui aborde le monde des affaires avec le même esprit de compétition.

Gymnastique

par Debergue Jean-Claude 77.1188

Gymnastique aquatique. «La gym par l'eau – L'eau par la gym»

Paris, Amphora, 1991, 104 p., fig., ill., lit.

Si la remise en forme par l'eau est utilisée depuis longtemps par la médecine de rééducation, la mise en forme et l'entretien physique l'utilisent plus récemment. A notre époque où, avec la mode, naissent de nombreuses techniques de mise en forme, l'eau n'a pas été oubliée. L'eau est en effet une entité à connaître sous toutes ses facettes. Son utilisation peut être diversifiée et dépasser le terme de la forme pour une appropriation du milieu sans cesse meilleure.

par Sacchi F. 02.92

Cours complet de Yoga

Paris, De Vecchi, 1992, 200 p., fig., ill.

Le Yoga, qui signifie en sanscrit «jonction», est une technique qui, comme chacun sait, permet par la concentration et le travail sur le corps de canali-

ser une énergie universelle afin de retrouver une vitalité, un équilibre essentiels pour le bien de tous. En d'autres mots, le Yoga apportera une connaissance parfaite du corps en pleine harmonie avec l'esprit.

Cet ouvrage abondamment illustré conduira le lecteur en suivant point par point les exercices présentés vers une perception et une maîtrise plus profondes de tout son être.

par Smith Tony 05.590

Biomécanique et gymnastique

Paris, Presses universitaires de France, 1991, 207 p., fig., lit.

L'ouvrage prend le parti d'analyser les activités gymniques du point de vue mécanique. Il répond pleinement à cet objet et le chercheur en quête d'une formule physique peut s'y référer. Mais il sait aussi revenir au concret et traduire le bilan de ces démonstrations rigoureuses en termes accessibles à l'entraîneur de club et au formateur de jeunes et de cadres techniques. Chaque chapitre débouche en effet sur des conclusions pratiques exprimées en termes de consignes opérationnelles et le souci didactique de l'auteur se traduit alors par la production d'un résumé et d'un questionnaire de révision pour bien fixer les acquisitions du lecteur. ■



... pour la
gymnastique
scolaire aussi –
tous les engins de la
même provenance ...

100 Jahre · ans · anni

WALDER & EISENHUT AG

Fabrique d'engins de
gymnastique et de sport
8700 Küsnacht (ZH)
Téléphone 01/910 56 53
9642 Ebnet-Kappel (SG)
Téléphone 074/3 24 24