

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** 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:** 10.02.2026

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

## Pour ma bibliothèque

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.

### La course à pied au féminin

Annemarie Jutel

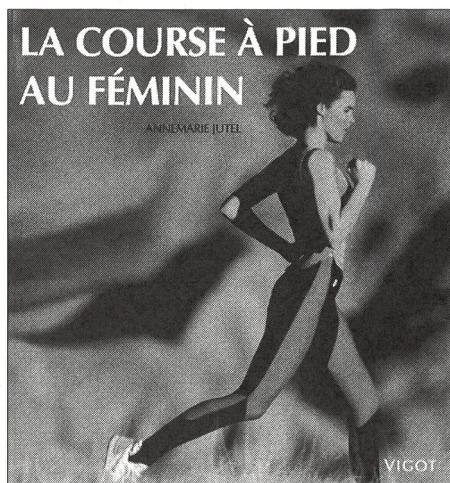
Editions Vigot - 1994

23, rue de l'Ecole-de-Médecine  
F-75006 Paris

Souvent, je me demande quelle peut bien être la raison profonde qui pousse les femmes à retourner dans leur ghetto, alors qu'elles ont enfin et largement obtenu ce qu'elles ont si longtemps recherché: être intégrées à la course commune (il s'agit de course à pied ici), celle qui rassemble indistinctement hommes, femmes, jeunes et moins jeunes. Pourquoi cette femme, qu'avec d'autres, moi, homme, j'ai aidé à gagner sa liberté joue-t-elle, à peine l'a-t-elle obtenue, l'exclusion? Il y a, là, quelque chose qui me dépasse et qui, comme le dit Elisabeth Badinter dans son livre «L'un est l'autre», relève d'une sorte de malédiction condamnant la femme à se complaire, finalement, dans l'état de réclusion que l'homme lui a si longtemps imposé, et pas seulement en sport, bien loin de là!

En écrivant – remarquablement bien, cela doit être dit d'emblée, et définitivement – «La course à pied au féminin», Annemarie Jutel est à son tour tombée dans le piège. J'ai bien lu son livre et, mis à part quelques particularités spécifiques de la bio-physiologie et de l'organisation fonctionnelle (menstruation, maternité, différences d'ordre physiologique notamment), je n'ai rien trouvé qui ne puisse s'appliquer à moi-même, coureur à pied! Mille détails ont contribué à enrichir mes connaissances et il ne fait aucun doute que mes compagnons, auxquels je le conseille vivement, en tireront le même bénéfice.

Pour dire vrai, «La course à pied au féminin», aurait très bien pu s'intituler «La course à pied au masculin». Mais un tel



titre aurait été, très justement, mal venu et mal pris à une époque où tout tend vers l'égalité des sexes et où il vaut donc tellement mieux «Courir ensemble». Annemarie Jutel s'y laisse d'ailleurs prendre dans son introduction. Je cite: *La course à pied s'adresse à tous ceux qui peuvent mettre un pied devant l'autre.* Et puis: *L'allure que prend le pratiquant ne dépend que de lui et n'est nullement imposée par des coéquipiers, des concurrents. (...) La course s'adapte en fonction des besoins de celui ou de celle qui la pratique.* A la bonne heure! Un livre à lire, donc, par tous les pratiquants de la course à pied, tous sexes confondus...

Prix approximatif: 41 fr. (Y.J.)

### Installations de tennis de plein air Halles de tennis - 1993

Documentation suisse du bâtiment  
4223 Blauen

Cette publication de 74 pages, conçue en collaboration avec l'Ecole fédérale de sport, l'Association suisse de tennis et la Documentation suisse du bâtiment, remplace en fait, l'édition 1981 complètement remise à jour. Elle est destinée aux architectes-paysagistes, aux entrepreneurs, aux autorités et à tous les milieux intéressés s'occupant de la construction d'installations de tennis de plein air et de halles de tennis. Ils y trouveront les bases légales en matière de construction, une foule de renseignements sur la planification et la réalisation, des détails de construction et de nombreux exemples d'installations de toutes grandeurs.

Cette brochure peut être obtenue auprès des trois adresses suivantes :

EFSM, section des installations sportive, 2532 Macolin; Swiss Tennis, Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen; Documentation suisse du bâtiment, 4223 Blauen.

Prix: 90 fr.

### L'expression corporelle à l'école

Pascal Gourdon

Editions Polymages-Scoop - 1992

Boîte postale 5670

Pirae-Tahiti, Polynésie française

Nous avions offert ce livre comme prix du mois à notre concours de mots croisés de janvier. Il nous paraît intéressant de vous le présenter plus dans le détail. «L'expression corporelle à l'école» s'adresse aussi bien aux maîtres d'éducation physique, aux conseillers pédagogiques qu'aux animateurs de centres de loisirs s'occupant d'enfants entre 7 et 12 ans. Il traite directement de la pratique, contrairement aux ouvrages de plus en plus nombreux sur le marché qui traitent, eux, de la théorie.

L'expression corporelle repose sur les qualités d'animation d'un enseignant. Cela suppose de la part de ce dernier un vécu personnel de cette discipline. Si la formation fait défaut, aucun document pédagogique ne peut prétendre la compenser, elle, ou le vécu personnel. Cependant, une approche structurée paraît être un guide sécurisant pour l'enseignant qui souhaite se former «sur le tas». Pour les enfants, il est essentiel que l'animateur fixe des limites, des règles de jeu, qui tout autant que la délimitation de l'espace évitera les dérapages, rappelleront que «ceci n'est qu'un jeu». Si l'on exige d'emblée d'un enfant qu'il s'exprime spontanément – c'est à dire qu'il charge d'affectivité son geste et ses attitudes –, dans un contexte non sécurisant, c'est risquer le blocage. Toutes les situations proposées dans les 150 exercices présentés dans cet ouvrage sont, vues de l'extérieur, à caractère ludique: c'est dans l'atmosphère de détente du jeu et du rire que s'installe la libération des ressources personnelles de l'individu. Selon l'âge des enfants, on choisira les éléments extérieurs qui vont les faire réagir, les amener à agir: des objets, des images, des sons, des personnages, des textes. Dans chaque catégorie d'éléments extérieurs, les jeux et exercices sont classés selon leur objectif dominant, ce dernier constituant une étape. ■

# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

## Jeux

par Ashe Arthur,  
Rampersad Arnold

09.444

### Jours de grâce

Mémoires

Paris, Belfond, 1993, ill.

En avril 1992, sous la pression des médias prêts à s'emparer de son drame personnel, le champion Arthur Ashe décide d'annoncer publiquement qu'il est malade du sida.

Dans cette affaire, comme tout au long de sa vie, deux mots ont guidé son combat: calme et dignité.

C'est avec émotion qu'il raconte son enfance en Virginie où il découvrit le tennis, puis sa participation plus tard à la Coupe Davis et enfin ses victoires.

Mais plus que le champion, l'homme témoigne. Son message sur la maladie a valeur universelle.

Dans ses Mémoires, achevées quelques jours avant sa mort, Arthur Ashe laisse le testament poignant d'un homme - symbole des espoirs et des tragédies de cette fin du XX<sup>e</sup> siècle. A ce titre, la lettre finale à sa fille est bouleversante.

par Grimault Dominique 71.2192 q

### Michael Air Jordan

Paris, Solar, 1993, 108 p., ill.

L'analyse de cet ouvrage figure dans le N° 11/1993 de MACOLIN.

## Cyclisme

par Perret Michel 75.370-5

### Carnet d'entraînement du cycliste: s'entraîner pour gagner

Paris, Erti, 1992, 95 p., fig., tab., lit.

Ce carnet d'entraînement, qui est en même temps un guide pratique du cyclisme de compétition, répond aux questions que tout adepte de ce sport pourrait se poser sur:

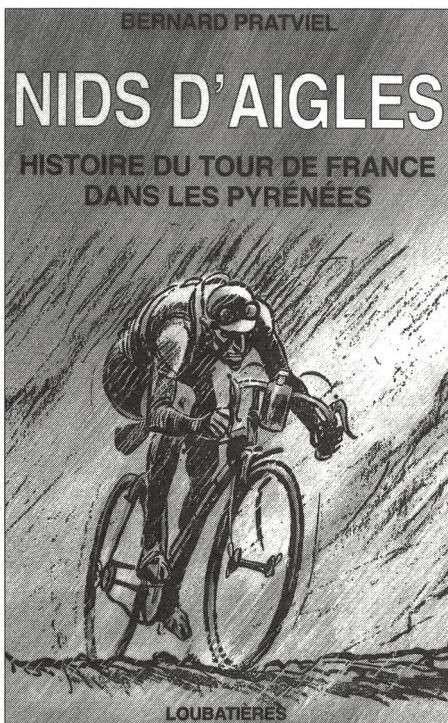
- la physiologie de l'effort cycliste
- les méthodes d'entraînement moderne
- le suivi de sa préparation
- la surveillance de son état de forme.

Ce carnet est aussi destiné aux jeunes qui ne veulent pas compromettre leurs ambitions en forçant leur talent.

par Pratviel Bernard 75.427

### Nids d'aigles. Histoire du Tour de France dans les Pyrénées

Portet-sur-Garonne, Loubatières, 1993, 187 p., ill., fig., lit.



Ce livre souvenir de plus de 80 ans de présence du Tour de France dans les Pyrénées permet de revivre les exploits des coureurs qui y ont particulièrement brillé.

Cet ouvrage est divisé en six grands chapitres: Les étapes de légende, Les drames, Scandales et coups bas, Ça coule de source, La bataille d'Issy et Une corne d'abondance.



## Haires d'exercices

pour des heures d'entraînement variées

- pour l'enseignement en halle et en plein air
- utilisation multiple

Demandez notre prospectus

## Sports nautiques

par Verger Michel

9.76-143

### Perfectionnement et entraînement en natation sportive

Paris, Vigot, 1993, 222 p., fig., tab.

Collection Sport + Enseignement, 143.

Cet ouvrage est conçu comme un outil destiné à tous ceux qui sont partie prenante dans l'enseignement de la natation sportive. Il s'agit d'une proposition de travail visant essentiellement la performance. Il s'adresse donc en priorité aux intervenants du milieu fédéral.

Dans la première partie, l'auteur aborde, de façon théorique, les finalités recherchées et les moyens de les atteindre.

La deuxième partie est, quant à elle, consacrée aux progressions pédagogiques dans les différentes nages et la troisième à la planification de l'entraînement à partir des méthodes utilisées actuellement.

## Athlétisme

par Demeillès Lucien

70.2723

### Entraînement athlétique

182 exercices avec poids, haltères et poulières

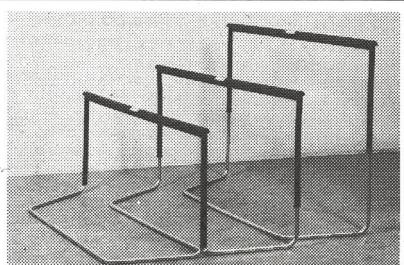
Nouvelle édition

Paris, Amphora, 1993, 288 p., fig., ill.

Collection Sports et loisirs.

Dans cet ouvrage, 182 exercices feront entrer le lecteur dans l'univers du bodybuilding. Ils permettront de procéder à un choix judicieux de ces derniers, et de varier les séances à l'infini grâce aux principes généraux d'entraînement athlétique, aux techniques spéciales de développement, et aux procédés de travail musculaire décrits clairement dans ce livre.

Par le dessin en noir représentant la position à prendre pour réaliser le mouvement, l'auteur, spécialiste des questions musculaires, a ajouté une couleur rouge à chaque muscle sollicité par l'exercice, ce qui rend le travail à faire plus compréhensible pour le néophyte en myologie. ■



R. Bachmann  
Im Lussi, 8536 Hüttwilen  
054 747 14 63