

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 10

**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:** 29.01.2026

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

# Bibliographie et audiovisuel

## 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 plongée en apnée

#### Physiologie et médecine

Jacques H. Corriol

Editions Masson - 1996

120, boulevard Saint-Germain

F-75280 Paris Cedex 06

De plus en plus d'adeptes s'adonnent à la plongée en apnée pratiquée depuis des millénaires, non pas comme sport de loisirs, mais comme gagne-pain par les «ama» coréennes et japonaises, puis par les pêcheurs de perles et d'éponges de la Méditerranée. Toutefois, les contraintes exercées sur le corps par le milieu aquatique, la pression hydrostatique en particulier, peuvent avoir des incidences néfastes sur les fonctions physiologiques et provoquer des accidents si l'on n'y prend garde.

Dans le premier chapitre de son étude (deuxième édition), Jacques Henri Corriol, professeur honoraire à la faculté de

médecine de Marseille, ancien biologiste-chef de service des hôpitaux, décrit les origines et l'évolution de la pratique de la plongée en apnée.

La physiologie de l'homme immergé (les effets physiques, morphologiques, les transferts sanguins, etc.), les perturbations des fonctions respiratoires et cardio-circulatoires sont ensuite longuement développées ainsi que les effets de l'entraînement sur les performances en durée et en profondeur. Le dernier chapitre est consacré aux divers incidents et accidents (dangers du tuba, hypercapnie lente, gastralgies, pertes de connaissance anoxiques, accidents de décompression, etc.).

Cette étude détaillée permet de répondre à de nombreuses questions comme la durée de l'apnée volontaire et les facteurs respiratoires qui la limitent; la profondeur maximale de plongée et ses risques. Elle propose aussi des mesures simples pour tenter de diminuer le nombre des accidents. C'est une source de références précieuses pour les médecins du sport, les médecins des fédérations concernées, les moniteurs de plongée, les institutions faisant appel à des plongeurs professionnels.

Prix approximatif: 49 fr.

### Tennis et mental

Alain Poilvez

Editions Chiron - 1996

25, rue Monge

F-75005 Paris

Ceux qui sont entraînés mentalement ont appris à gérer le stress. Ils sont capables de créer un courant d'énergie positive afin d'élever leur niveau de jeu, ou au contraire de se calmer quand ils se sentent provoqués. Ils ont confiance en eux et en leur talent. Ils savent maintenir une concentration totale durant tout un match. Ils visualisent leur performance avant et après, analysent victoires et défaites afin de continuer à progresser. Enfin, ils restent toujours positifs, même après plusieurs échecs. Selon H. Hopman, *75% du tennis sont mental, les autres 25% reposent sur le fait d'être capable de donner un coup de raquette*. Mais rares sont ceux qui sont véritablement confiants sur la manière de se préparer mentalement. Alain Poilvez propose, dans cet ouvrage de la collection *MentalSport*, un programme qui tient compte des plus récents progrès en psychologie appliquée au sport. Ce programme est avant tout pratique et directement utilisable par le

joueur, quel que soit son niveau. Il est basé sur des exemples précis, des histoires vécues, des analyses psychologiques, des conseils et des exercices pratiques.

Ce «livre de recettes» aide à comprendre et à venir à bout de pièges psychologiques non seulement en sport de compétition,

#### Solution

Un jeu et on «sport mieux...»

4. Osaïs - 5. Nasse

1. Baton - 2. Abusa - 3. Tubas -

La tête au carré:

tition, mais également dans la vie de tous les jours. Par les clés et les conseils prodigués, l'entraînement semblera moins difficile, les fautes moins pesantes et les matches plus aisés. Le chemin pour accéder à un niveau supérieur apparaîtra plus clair et le joueur se donnera la possibilité d'atteindre son potentiel maximum. Quel que soit le niveau, le plaisir de pratiquer le tennis n'en sera que plus grand!

Alain Poilvez, nous dit Patrice Dominguez, directeur technique national en France voisine, *est un de ces entraîneurs que le terrain a formé et que le contact des meilleurs entraîneurs français et étrangers a enrichi*.

Prix approximatif: 30 fr.

### Physique et karaté

#### Le secret de la puissance

Christian Courtonne

Editions Chiron - 1996

25, rue Monge

F-75005 Paris

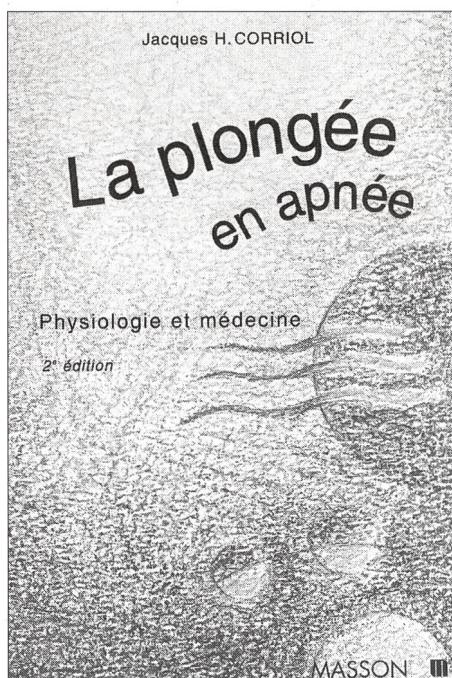
Après *Anatomie du karaté*, qui a été très apprécié dans le milieu des arts martiaux, Christian Courtonne nous propose son second ouvrage, *Physique et karaté*. Il est le résultat d'une pratique de 25 années auprès des plus grands maîtres et d'amis sincères.

Ses objectifs sont les suivants:

- la compréhension du corps en arts martiaux,
- la recherche de la vitesse maximale et de la puissance!
- la connaissance des gestes justes.

Il est richement illustré de planches en couleur facilement lisibles qui décrivent les mouvements et le travail musculaire. Les exercices sont expliqués étape par étape, de façon claire et précise.

Prix approximatif: 66 fr. ■



# Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFSM ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois (tél. 032 / 276 308).

Les cassettes vidéo peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'EFSM (tél. 032 / 276 362).

## Médecine

par Pilardeau Paul

**06.2255**

### Biochimie et nutrition des activités physiques et sportives. Le métabolisme énergétique

Paris, Masson, 1995, XIV, 407 p., fig., tab. Collection «Abrégés»

Dans cet ouvrage destiné aux médecins et biologistes du sport, le docteur P. Pilardeau s'est attaché essentiellement à décrire les modifications endocrinien-nes et métaboliques chez les sportifs en fonction du type d'effort, de sa durée, de son intensité et du statut nutritionnel. L'originalité de son approche réside dans l'interaction de données très diverses issues de la physiologie, la biochimie, la nutrition. Cet éclairage multidisciplinaire permet d'accéder à une meilleure compréhension de la biologie de l'effort physique.

## Alpinisme

par Millon Pierre

**74.926**

### Randonnées pédestres entre Léman et Mont-Blanc: Salève, Chablais, Giffre, bordure helvétique et pays du Mont-Blanc

Aix-en-Provence, Edisud, 1995, 157 p., ill., cartes, lit.

L'auteur de ce magnifique ouvrage s'est fixé comme objectif de «sauter» de montagne en montagne, par un chemin plus détourné, qui permettra à tout randonneur de visiter ces massifs, parfois éclipsés par le prestige du Mont-Blanc: Salève, Chablais et Giffre. Ce «saut» le portera dans ces contrées souvent écartées des classifications traditionnelles: val d'Illiez, Emosson (Suisse) et hauteurs de Vallorcine, auxquelles l'auteur a décidé d'adoindre les pentes les plus proches du massif des Aiguilles-Rouges, pour leur caractère panoramique et de conclure par une incursion dans le cirque de la Charpoua, au-dessus de la Mer-de-Glace.

Une nature discrète et généreuse, avec son grand livre d'histoires, son terrain de jeux, ses leçons de géologie ou ses lieux de contemplation attend tous ceux qui, animés par un désir de partir à sa découverte, ne tarderont plus à boucler le sac...

## Jeux

par Niembro Fernando, Llinas Julio

**09.472**

### Innocent. L'affaire Maradona

Paris, Editions Bernard Grasset, 1995, 265 p.

La sanction qui a frappé Diego Maradona lors du dernier Mundial a suscité d'immenses polémiques: ce footballeur de génie s'était-il vraiment dopé? Etait-ce, au contraire, une manœuvre de la CIA qui, dans sa lutte contre les cartels de la

drogue, voulait faire un exemple? Etait-ce, enfin, une façon de hâter l'élimination de l'équipe d'Argentine qui devait renoncer celle des Etats-Unis? Des coulisses du «Football business» à la haute diplomatie, de la Mafia au sport, du sexe au fric, de Naples à Washington, les auteurs s'informent et racontent.

Un dossier passionnant, une enquête-vérité où personne n'est épargné et qui, par-delà l'univers du football, raconte une histoire où la violence se mêle à l'émotion. ■

## Le coin de la vidéo

### Triathlon

#### La fascination du triathlon



La vidéo présente le triathlon dans toute sa diversité et témoigne de la fascination que cette branche sportive exerce sur la jeunesse. Des athlètes de haut niveau, mais aussi des écoliers et des écolières y sont saisis en pleine action et leur enthousiasme est manifeste aussi bien pendant l'entraînement que durant la compétition.

Triathlon signifie compétition à trois épreuves. Un trois-épreuves composé des trois sports les plus pratiqués que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. Le triathlon doit sa fascination à cette pluridisciplinarité, à sa nouvelle dimension d'effort sportif et à son défi de la performance.

#### Bulletin de commande

Envoyez-moi contre facture:

\_\_\_\_\_ cassette(s) vidéo

«La fascination du triathlon»

Prix par cassette: Fr. 30.90 TVA incluse

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

A envoyer à: EFSM, médiathèque, CH-2532 Macolin. Fax 032/276 404. ■

## Gymnastique

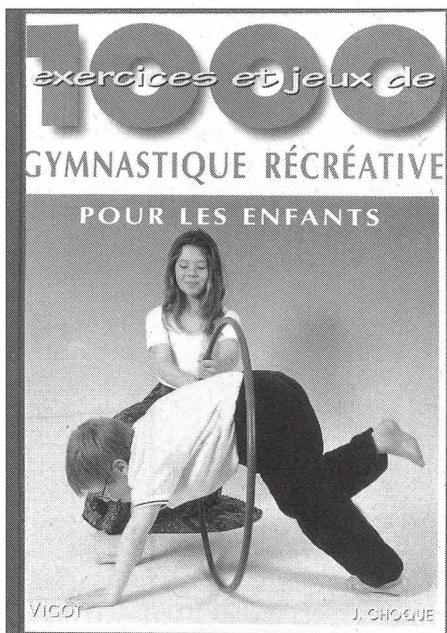
par Choque Jacques

**9.76-163**

### 1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants

Paris, Vigot, 1995, 155 p., fig., lit.

Collection Sport + Enseignement, 163



Cette méthode propose 1000 jeux et exercices simples, précis, accompagnés de dessins explicatifs, pouvant être réalisés aussi bien à l'école qu'en club de sport, centre de loisirs ou même à la maison et visant avant tout à respecter le bien-être de l'enfant, son plaisir et son développement naturel. Originalité, plaisir, créativité caractérisent la démarche éducative proposée dans ce guide pratique que toute personne responsable d'enfants pourra mettre rapidement en application.