

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3

**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:** 30.04.2026

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

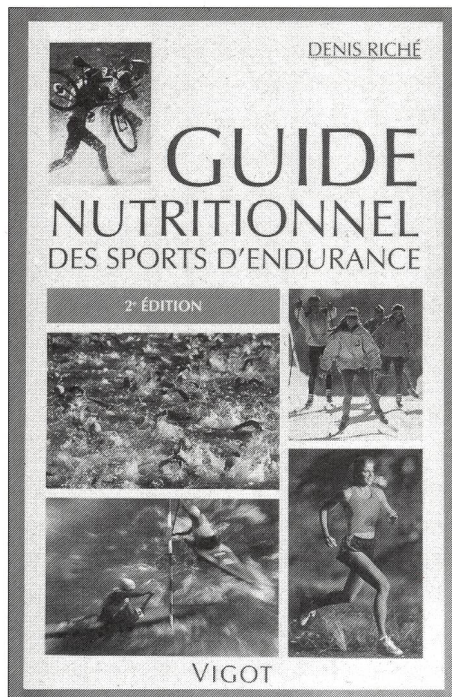
## Pour ma bibliothèque

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.

### Guide nutritionnel des sports d'endurance

Denis Riché  
Editions Vigot - 1998  
23, rue de l'École-de-Médecine  
F - 75006 Paris



Nous vous proposons, ci-après, la deuxième édition du *Guide nutritionnel des sports d'endurance*. La première édition avait reçu un excellent accueil de la part du public et du corps médical en raison de son approche très didactique. Denis Riché, l'auteur, connaît bien son sujet. Il est au bénéfice d'un doctorat de nutrition et a déjà publié, en 1990, *Equilibre alimentaire et sports d'endurance*. Il est membre fondateur de la revue *Sport & Vie* dont il est adjoint à la rédaction et collabore aussi régulièrement à *VO<sub>2</sub> Magazine*, *Endurance* et *Top Vélo*.

Mettant à profit l'expérience qu'il continue à acquérir auprès de nombreux sportifs de haut niveau, Denis Riché propose

une nouvelle version, rénovée, plus étoffée, davantage axée sur l'explication. Elle comprend les évolutions les plus récentes de la nutrition concernant la plupart des adeptes des sports d'endurance (problèmes posés par la musculation ou le travail anaérobie, etc.) et est encore enrichie de tests permettant de mieux se connaître. Elle offre en outre des développements synthétiques et très complets sur le rôle des ergogènes, la ration d'attente, les besoins protéiques ou encore les troubles du comportement alimentaire des sportifs. Certains aspects métaboliques sont davantage explicités et 50 figures spécialement créées pour cette édition aident à les appréhender clairement pour en retenir l'essentiel. En fin d'ouvrage: 20 (vingt!) pages de titres des principaux documents consultés et un index.  
Prix approximatif: 39 fr.

### Les athlètes de la République

#### Gymnastique, sport et idéologie républicaine 1870/1914

Direction Pierre Arnaud  
Editions L'Harmattan - 1997  
5-7, rue de l'École polytechnique  
F - 75005 Paris

Ce livre, passionnant, met en exergue le rôle de la gymnastique et du sport dans l'histoire de la Troisième République, dans la période allant de 1870 à la Première Guerre mondiale. C'est à cette époque qu'ont émergé, partout en France, des milliers de sociétés et de clubs sportifs touchant de nombreuses disciplines sportives et de jeux traditionnels. Comme presque partout en Europe, la naissance du mouvement sportif en France est marquée par le contexte politique et militaire. *Les athlètes de la République* décrit et analyse les luttes idéologiques, les fêtes, l'olympisme, la montée du sport féminin et du sport ouvrier, autant de phénomènes qui permettent d'approfondir l'Histoire même de la société française, de ses institutions, de ses échecs comme de ses défis. On ne reste pas indifférent à certains témoignages souvent émouvants. De nombreux documents, inédits pour la plupart, nous plongent dans l'ambiance de l'époque et, par là, nous donnent l'occasion d'évaluer la distance qui nous sépare d'elle.

Les recherches qui ont permis la réalisation de cet ouvrage ont été subventionnées par l'Université Claude Bernard (Lyon 1). Tous les amoureux du sport se

doivent d'avoir *Les athlètes de la République* dans leur bibliothèque!

Prix approximatif: 58 fr.

### Natation performance

#### Méthodologie et programmes d'entraînement

Michel Pedroletti  
Editions Amphora - 1997  
14, rue de l'Odéon  
F - 75006 Paris

Michel Pedroletti, dans la natation française et internationale depuis plus de 30 ans propose la suite de son premier ouvrage.

Destiné aux éducateurs, entraîneurs, enseignants, formateurs et cadres techniques, nageurs et triathlètes, il est bâti en quatre grandes parties (technique, entraînement, planification, contrôle et suivi). Pour chacune d'elles, une synthèse simple et pratique des dernières connaissances de biomécanique, de physiologie et des recherches scientifiques appliquées à la natation pose les bases des différents aspects théoriques. On regrettera la mauvaise qualité des photos.

Résumé des chapitres:

- méthodes d'apprentissage, progressions pédagogiques, problèmes, erreurs et solutions pour les différentes techniques de nages, de virages et de départ pour la partie technique;
- une conception et des méthodologies d'entraînement sont proposées avec définitions des différents niveaux physiologiques qui peuvent être mobilisés; organisation et quantification des différentes séries, séances et méthodes d'entraînement à chacun des niveaux; préparation aux compétitions, préparation en altitude;
- du plan de carrière et ses différentes phases à l'organisation de la saison, de la semaine et de la journée en liaison avec l'organisation du club; le chapitre sur la planification montre l'utilité de l'outil informatique sur l'exemple d'une saison entière de nageurs de niveau international;
- des tests de terrain simples aux tests physiologiques plus élaborés en passant par l'analyse de la compétition, toutes les possibilités qui s'offrent à l'entraîneur pour suivre ses athlètes sont passées en revue dans le contrôle et le suivi de l'entraînement avant de terminer par le travail à sec et la musculation du nageur.

Prix approximatif: 52 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 / 327 63 08).

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 / 327 63 62).

## Généralités

par Bondallaz Jacques 03.2495

### La responsabilité pour les préjudices causés dans les stades lors de compétitions sportives

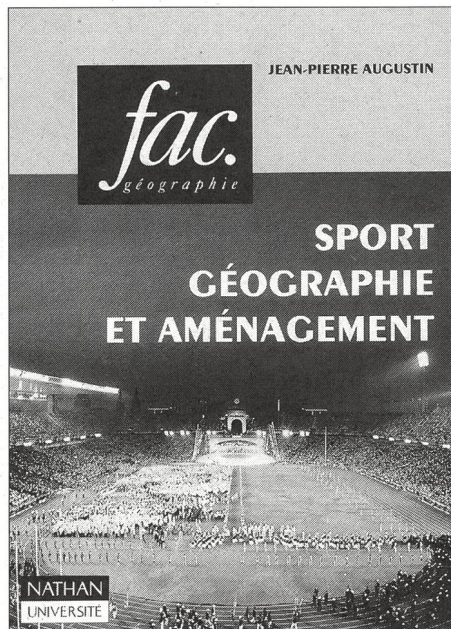
Berne, Staempfli, 1996, 471 p., tab., lit. Collection «CIES» 1

Cette thèse a pour objet la responsabilité que peuvent encourir les divers protagonistes de l'activité sportive organisée pour les préjudices survenant à l'occasion de compétitions, à l'exception de ceux que se causent les sportifs. Même si elle se limite au droit suisse, elle s'inspire largement des solutions qui ont cours dans les pays qui nous entourent.

par Augustin Jean-Pierre 03.2493

### Sport, géographie et aménagement

Paris, Nathan, 1995, 254 p., ill., fig., tab., cartes, lit. Collection «Fac géographie»



Succédant aux jeux d'hier, les sports modernes prennent une place majeure dans les sociétés contemporaines. Cet ouvrage est le premier, en langue française, qui soit consacré aux questions de géographie et d'aménagement du sport. Il analyse les variations territoriales des

pratiques sportives, leurs modèles spatiaux de répartition, ainsi que les principales tendances qui jouent un rôle dans le champ d'étude socio-spatial du sport.

Destiné aux étudiants, enseignants et chercheurs en sciences sociales, cet ouvrage s'adresse aussi à un large public concerné par la place et l'évolution du sport dans la société.

## Athlétisme

par Grelon Bruno 73.669

### L'entraînement en athlétisme. Exercices et programmes

Paris, De Vecchi, 1996, 149 p., ill., fig., tab., lit.

Cet ouvrage abondamment illustré s'adresse à tous ceux qui désirent s'améliorer et perfectionner leur entraînement, ainsi qu'aux sportifs de haut niveau. Après avoir détaillé et analysé les différentes composantes de l'athlétisme, ce guide technique propose:

- une préparation psychologique;
- des exercices de musculation et d'assouplissement;
- un entraînement approfondi en endurance, réflexe, vitesse, détente...;
- une alimentation équilibrée pour le sportif;
- une présentation des différentes disciplines, sous forme de fiches techniques.

## Jeux

par Bauer Gerhard 71.2415

### Football

Paris, Hachette, 1996, 120 p., ill., fig., tab. Hachette pratique. Sports pratiques par l'image

Pour ceux qui débutent ou qui souhaitent se perfectionner, ce guide donne tous les conseils pour mieux pratiquer le football. Toutes les techniques sont réunies et expliquées en détail. Du sport-loisir au sport de haut niveau, des exercices d'entraînement sont proposés pour acquérir une condition physique permettant de faire évoluer son jeu. Tactique individuelle et stratégie de groupe sont également développées.

Illustré de plus de 190 photographies et schémas, un guide indispensable à tous ceux qui veulent être au top en football.

par Renatus Peter 71.2418 q

### FC Bienne 1896-1996. 100 ans de lutte pour points, prestige et existence

Bienne, FC Bienne, W. Gassmann S.A. Bienne, 1996, 295 p., ill., lit.

Dans cet ouvrage édité dans les deux langues, Peter Renatus a minutieusement retracé la riche histoire du FC Bienne après avoir retrouvé dans les archives nombre d'anecdotes et de photos intéressantes. ■

## Le coin de la vidéo

### Ski

#### Carving evolution



Dès l'année passée, le Swiss Snow Demo Team, l'équipe nationale des professeurs de ski, a présenté une vidéo sur le thème du carving. Ce film que l'on avait conçu comme «mood maker» (pour éveiller l'intérêt) en quelque sorte, a connu un réel succès et tous les exemplaires ont été vendus en un temps record!

On a beaucoup parlé et écrit l'hiver dernier au sujet du carving; nombreux ont été les soi-disant experts qui se sont présentés comme des connaisseurs en la matière, ce qui souvent a créé la confusion. Aussi, le Swiss Snow Demo Team s'est donné pour mission d'analyser de plus près le phénomène du «carving».

Un projet de «Carving des juniors» a été organisé durant l'été avec des jeunes sur des glaciers, afin de mieux percevoir encore les effets des nouveaux genres de skis sur nos plus petits.

La brochure de 20 pages «Carving junior (Carvland)» qui en a résulté peut être commandée au prix de Fr. 10.- (+2% de TVA et frais d'envoi) à l'IASS, case postale 35, 3628 Uttigen.

A la suite d'une forte demande, un nouveau film vidéo a été produit.

#### Carving evolution A meeting of man, nature and material

Ce nouveau film vidéo montre que le carving n'est pas plus lié à un engin déterminé des sports de neige (ski, snowboard, skwal, télémark, etc.) qu'à un groupe ciblé de personnes. Tout un chacun peut y éprouver joie et plaisir en le pratiquant.

Cette vidéo peut être commandée au prix de Fr. 39.- (TVA et frais d'envoi non compris) ou comme cassette spéciale (4 enregistrements consécutifs) au prix de Fr. 75.- à l'IASS, case postale 35, 3628 Uttigen. ■