

Un livre qui arrive à son heure

Autor(en): **Tamini, N.**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

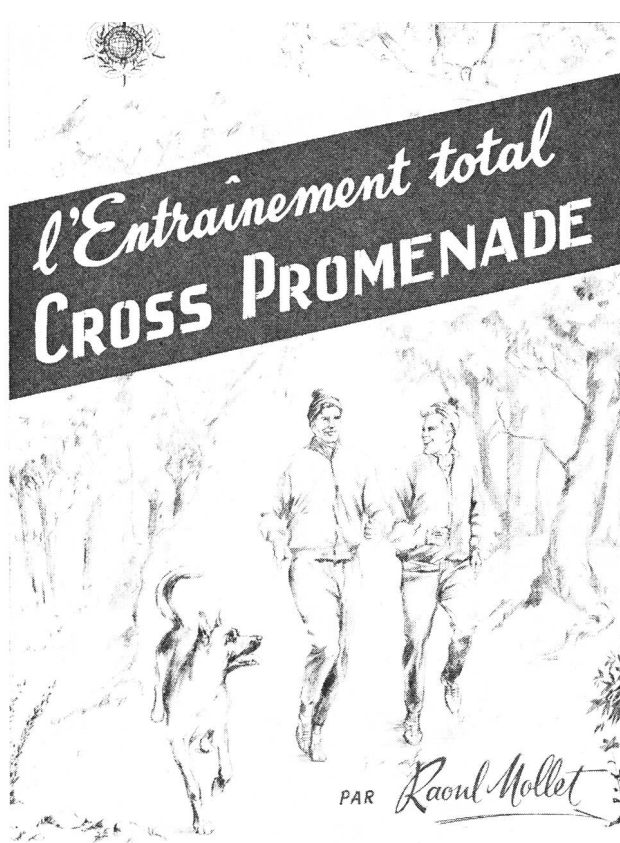
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Un livre qui arrive à son heure

N. Tamini



« Un livre qui vient à son heure, écrit, dans sa préface, M. Victor Boin, président du Comité olympique belge. Et je crois pouvoir certifier qu'il permettra aux moniteurs et aux athlètes d'établir des programmes d'entraînement bien adaptés à chaque personnalité... »

A plusieurs reprises, j'ai eu le plaisir de présenter cet ouvrage à des sportifs romands. Skieur, décathlète ou coureur à pied, chacun d'eux a eu cette même réaction : quelques minutes de lecture, puis : « Peux-tu me le procurer ? »

Maurice Coquoz, sportif exemplaire s'il en est, qui a fêté cette année, mine de rien, ses 42 printemps, rencontre l'autre jour un ami qui vient de reprendre l'entraînement après quelques années de « douce farniente ». « Je lui ai dit, m'écrit-il, que j'avais quelque chose pour lui et je lui ai fait parvenir le « Cross Promenade », que je me suis empressé de lire encore une fois... »

Quel est donc ce livre qui semble répondre avec tant de force à l'attente des sportifs de chez nous ?

Deux livres en un

« Cross Promenade », c'est en premier lieu une étude des courants actuels du sport moderne.

- « Le sport, fait social universel », « Jeune âge des champions », « Apport de la médecine sportive », tels sont quelques-uns des titres des chapitres principaux de cette première partie.
- L'auteur y compare les solutions appliquées par les grands et les petits pays : bourse d'étude pour sportifs, bataillon de Joinville, athlète d'Etat, etc.
- A la lumière des enseignements des physiologistes sportifs et des entraîneurs de renom, il examine ensuite les qualités physiques de l'homme : endurance, résistance, vitesse, force, puissance.
- Puis, après avoir exposé les problèmes inhérents à l'alimentation, à la diététique sportive, il propose des menus-types et d'avant-rencontre. Il aborde

également l'étude des problèmes psychiques du sportif et décrit l'année de l'athlète moderne et la saison d'une équipe.

Le Cross Promenade

Cette partie de l'ouvrage traite exclusivement de la pratique du « Cross Promenade ». Il s'agit là d'une remarquable synthèse des moyens modernes d'entraînement organique :

- la 1^{ère} section décrit la mise en train, les exercices de respiration et l'assouplissement.
- la 2^e section définit une série d'exercices-clés, dynamiques et isométriques.
- la 3^e section illustre le travail de vitesse, le jeu des accélérations, le dur travail en montée.
- la 4^e section présente le travail d'endurance et de résistance au sein de la forêt, sous forme de travail continu ou d'interval-training.

L'auteur

Le colonel d'aviation Raoul Mollet, secrétaire général permanent du Conseil International du Sport Militaire (CISM), n'est de loin pas un inconnu. Participant olympique en pentathlon moderne aux Jeux de 1936 et de 1948, il fut également champion du CISM à l'épée en 1947.

Directeur technique des grands stages du CISM, depuis 1962 il est chargé de la préparation sportive générale des élites olympiques et des équipes représentatives de Belgique.

Notons en outre — Gamoudi le dit à qui veut l'entendre — que le colonel Mollet n'est pas étranger au succès de ce coureur, qui, on s'en souvient, a pris la 2^e place du 10 000 m des J. O. de Tokyo.

Demandes, renseignement et documents : R. Mollet, 34, Boulevard Général-Jacques, Bruxelles.