

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 8

**Buchbesprechung:** Bibliographie

**Autor:** Boulat, R. / Connan, A.

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

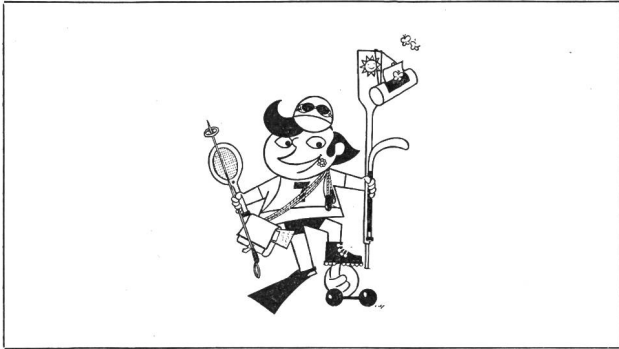
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



## Le courrier de vacances de SPORTLI

En vacances, toujours et encore, joie, détente et sport!

Les «vacances actives» et «vacances loisirs» ne sont plus offertes par les agences de voyages uniquement parce qu'elles sont «dans le vent», mais aussi parce que notre société inactive a un urgent besoin d'activité sportive pour compenser le train-train quotidien du bureau, de l'entreprise, du ménage.

A l'instar des organisateurs professionnels de vacances j'aimerais moi, Sportli, chanter à mon tour les louanges des «vacances actives». Peu importe où et comment vous passez vos vacances — à vous aussi s'adresse mon conseil: «En vacances, toujours et encore, joie, détente et sport!»

Allons, ayez un peu de courage! Participez pour le simple plaisir. Ni l'âge, ni un ventre trop proéminent ne constituent un obstacle majeur. Que vos muscles soient rouillés, que vous soyez âgés ou que vous ayez un peu d'embonpoint, n'hésitez pas: faites du sport! Qui vous parle de sport d'élite?

Mais non, il s'agit surtout de s'amuser et aussi de récupérer, pendant les vacances, une pleine forme physique. Vous n'aurez nullement besoin d'un stade ni d'emplacements de sport parfaits, ni même d'un équipement coûteux.

Les possibilités de faire du sport pendant les vacances sont tellement nombreuses que c'est avec plaisir que je vous laisse l'embarras du choix pour l'établissement de votre programme quotidien. Choisissez donc parmi les disciplines telles que natation, bicyclette, promenade, excursions en montagne, voile, aviron, petits jeux etc. le sport qui vous fait justement envie. Ne comptez pas non plus sur moi pour vous dire combien de temps vous devez consacrer chaque jour à votre sport coqueluche. Vous êtes mieux placés pour savoir ce qui vous convient. Décidez vous-même quand et pour combien de temps vous voulez forcer la dose ou, au contraire, adopter un tempo plus lent.

Le conseil de Sportli: Peu importe quand et comment vous faites du sport pendant vos vacances — l'important, c'est d'en faire chaque jour.

## Devenu coureur de sport pour tous à l'âge de 64 ans

L'impact de la série de brochures «Fit-Parade» de la commission de l'ANEP Sport pour tous ne peut être mesuré que sur la base du nombre d'exemplaires de ces brochures retirés auprès des différents distributeurs. Des réactions de la part des lecteurs sont plutôt rares. Le Secrétariat à Berne a donc eu d'autant plus de plaisir à recevoir la lettre suivante:

«Je vous remercie de votre publication de la série «Fit-Parade». Grâce à votre brochure sur la course je suis devenu capable, à l'âge de 64 ans, d'améliorer, du 1er juillet au 1er décembre, mon endurance à la course d'une minute à une demi-heure. En outre, je suis à même de nager 1 km en une demi-heure sans arrêt intermédiaire. Je vous en suis très reconnaissant.»



## Bibliographie

### Acquisitions de notre bibliothèque

#### Sciences sociales et Droit

Rätz, W. Examen des aptitudes physiques au recrutement. — 4°. Dans *Jeunesse et Sport*, 31 (1974) 5, p. 143-144. 9.215 q

#### Sciences linguistiques

Boxen in 3 Sprachen — Boxe en 3 langues — Boxing in 3 languages. O.O., o.J. — 4°. 20 p. — multycop. 04.80<sup>q</sup>

#### Mathématiques et sciences naturelles

Bourey, M. Cours de navigation. Préparation complète à la navigation de croisière. Permis B. Cœn, Centre Nautique de l'Ouest, s.a. — 4°. 102 p. fig. — Fr. 20.50. 78.80<sup>q</sup>

#### Médecine

Astrand, P.-O.; Rodahl, K. Manuel de physiologie de l'exercice musculaire. Paris, Masson, 1973. — 8°. 606 p. fig. tab. — Fr. 124.—. 06.303

Chailley-Bert, P.; Plas, F. Physiologie des activités physiques. 2e éd. Paris, Baillière, 1973. — 8°. 447 p. ill. fig. tab. — Fr. 87.40. 06.890

Oberholzer, F. L'alimentation du sportif. Macolin, EFGS, 1974. — 4°. 2 p. 06.240<sup>q</sup>

T.à.p.: *Jeunesse et Sport*, 31 (1974) 4.

#### Beaux-arts — Musique — Jeux — Sport

Ecole fédérale de gymnastique et de sport. Catalogue des films 1973/74. Macolin, EFGS, 1974. — 4°. 68 p. — multycop. 07.440<sup>q</sup>

#### Exercices physiques et sport

Sport-handicap. Manuel pour moniteurs de sport pour handicapés. Zurich, Fédération Sportive Suisse des Invalides, 1973. — 4°. 200 p. ill. fig. — Fr. 25.—. 70.979 q

Stäubli, J. «Sport» au bureau. Berne, ANEP, 1974. — 8°. ill. 9.264

Fit-Parade, 6.

#### Jeux

Deniau, G. Tennis. La technique, la tactique, l'entraînement. Paris, Laffont, 1974. — 8°. 148 p. ill. fig. — Fr. 28.—. 71.668

Favre, M. Tchoukball. — 4°. 9.215 q  
dans: *Jeunesse et Sport*, 31 (1974) 4, p. 89-96. ill.

Garel, F. La préparation du footballeur. L'école de football, le perfectionnement. Paris, Amphora, 1974. — 8°. 295 p. fig. — Fr. 27.10. 71.667

#### Gymnastique

Carrasco, R. Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques. Paris, Vigot, 1974. — 4°. 55 p. fig. — Fr. 16.90. 72.480<sup>q</sup>

Gilardi, C. Gymnastique: aux agrès et / ou artistique? (I). Une contribution aux définitions et à la répartition systématique. — 4°. 9.215 q  
dans: *Jeunesse et Sport*, 31 (1974) 5, p. 120-124. ill. fig.

#### Sports de combat et de défense, haltérophilie, sport militaire

Awazu, S. Méthode de judo au sol. Paris, Chiron, 1974. — 8°. 188 p. ill. — Fr. 32.40. 76.224

Baudot, G.; Pelletier, G.; Urvoy, C. Judo supérieur. Techniques avancées. Asnières, La maison du Judoka, 1971. — 8°. 126 p. ill. — Fr. 17.10. 76.222

Krutwig, R. J. Kendo par l'image. Initiation à l'escrime japonaise. Paris, Chiron, 1973. — 8°. 92 p. ill. — Fr. 16.90. 76.80<sup>q</sup>

Nanbu, Y. Karaté par ceintures. S.I., Judosi, 1974. — 8°. 103 p. fig. — Fr. 20.80. 76.80<sup>q</sup>

Oyama, M. Boy's karate. Paris, Chiron, 1974. — 8°. 88 p. ill. fig. — Fr. 20.—. 76.80<sup>q</sup>

#### Sports d'hiver

Eggenberger, H. 50 ans FIBT: Ouvrage de jubilé — 50 years FIBT: Jubilee volume — 50 Jahre FIBT: Jubiläums-Werk. Milano, Internationaler Bob-Verband, 1973. — 4°. 141 p. ill. 77.190 q

Ski-Weltmeisterschaften St. Moritz 1974 — Championnats mondiaux de ski alpin — Campionati mondiali di sci alpino — World alpine ski championships. Zürich-Oberrieden, Wyss, 1974. — 4°. 292 p. ill. — Fr. 119.—. 77.371 q

#### Sports nautiques, natation, aviation

Gruneberg, P. Nager en 10 leçons. Paris, Hachette, 1974. — 8°. 201 p. fig. — Fr. 21.60. 78.409

Moore, J.; Turvey, A. Initiation à la voile. Paris, Flammarion, 1974. — 8°. 112 p. fig. — Fr. 26.40. 78.410

## Livres

tirés de «Education physique et Sport»

### Le carnet scolaire d'éducation physique

A. S. — C. E. S. P. Loti, 17, Rochefort. CCP Bordeaux 1465-42. Prix: 70 ff le cent (plus frais de port). 135 x 212, couverture dossier, 20 p.

Utilisable au cours des huit années d'une scolarité, son intérêt est évident. Depuis sa création en 1962 ses avantages ne sont plus à démontrer.

Pratique, complet, tout en demeurant d'un emploi très simple il apporte au contrôle continu une aide matérielle non négligeable. Il se révèle vite à l'usage un moyen de connaissance et de communication idéal entre professeurs, entre parents et professeurs. C'est un moyen d'intéresser l'élève à ce qu'il fait, et ce n'est pas son moindre mérite.

### Le guide pratique de l'athlétisme

par Claude Gauthier

Ed. C. R. D. P. de Dijon, Centre Universitaire de Montmuzard bd Gabriel. B. P. 490 21013 Dijon Cedex éd. (1972). 155 x 215 — 68 p. — ill. — Prix: 3,50 ff (CCP Dijon 3402 04 A).

L'essentiel des règlements est réuni pour chaque épreuve athlétique dans un même paragraphe: installations, matériel, règlements techniques.

Complété et mis à jour en février 1972 (voir analyse 1970 dans EPS no 108).

### Lucha libre olímpica (Lutte libre olympique)

par Juan Jeronimo Perez y Perez

Ed. Goya Artes Graficas La Palma 17-19, Santa Cruz de Tenerife (Canaries), Espagne (1972) 105 x 155 — 256 p. ill.

L'auteur présente une progression d'étude de la lutte libre qui, si elle n'a pas la précision d'images des derniers ouvrages soviétiques et surtout bulgares, n'en constitue pas moins un intéressant apport à la pédagogie de la lutte.

R. Boulat

### Nouveau cours de navigation des Glénans

Ed. Compas — Seuil, 27, rue Jacob 75006 Paris (1972). 180 x 225 — 784 p. — ill. 9 bibl. — Prix: 75 ff.

Pour la nouvelle édition de son «Cours de navigation», le Centre Nautique des Glénans ne s'est pas contenté de juxtaposer les deux tomes précédents à l'intérieur d'une même couverture et de repeindre la façade de l'ancien; il s'agit d'une refonte complète de l'ouvrage qui a conservé son caractère collectif.

Son homogénéité reste assurée par ce même esprit «Glénans» fait d'Amour de la Mer, d'Humour et de bon sens.

Cependant la démarche du plan est différente. A une succession d'exposés techniques se substitue une œuvre cohérente dont la ligne directrice est la progression. Ouvrage essentiellement pédagogique, le nouveau cours s'adresse plus particulièrement à l'autodidacte qu'il guide depuis ses premiers pas jusque vers les plus hauts raffinements de l'Art Nautique. L'objet de chacun des chapitres a été conservé. On y trouve de nombreux éléments nouveaux résultant de l'évolution des techniques de construction de l'accastillage et de la conduite du bateau. La météo a été largement développée. Autres innovations: la course croisière et l'évocation des «paysages marins». Sur le plan pratique un index alphabétique a été ajouté ce qui permet une recherche rapide.

### Plongée subaquatique

par Philippe Molle et Pierre Rey

Ed. Amphora, 14, rue de l'Odéon, 75006 Paris (1972): 160 x 240 — 132 p. — ill. — bibl. — Tables de plongée — Prix: 23,80 ff.

Certes tout le monde connaît les lois de Mariotte, celles de Dalton et Henry, de même que le principe d'Archimède, mais leurs conséquences et leurs applications immédiates restent parfois pour beaucoup assez confuses. Les rapports scientifiques riches et précis que comporte l'ouvrage de P. Molle et P. Rey constituent comme tels un aide mémoire fidèle aux adeptes du plein air.

Par ailleurs le chapitre qui traite des accidents causés par la faune aquatique concerne tous ceux qui ont commerce avec le monde maritime — ne serait-ce que la pêche à pied — comme il peut être utile à l'animateur de colonie de vacances pour savoir traiter un enfant atteint par une vive ou ayant touché une méduse.

Bravo donc aux deux auteurs d'avoir su concevoir un ouvrage aussi complet et efficace qui prendra sa signification entière auprès des plongeurs, guide dans leurs activités mais aussi ouvrage de leur bibliothèque.

## Kraftvorbereitung (La préparation musculaire)

(en allemand) par W.-W. Kusnezow

Ed. Sportverlag, Neustädtische Kirchstr. 15108 Berlin, R. D. A. (1972). 125 x 195 — 212 p. — Prix: 10,80 DM.

C'est la traduction allemande de l'ouvrage russe qui nous est parvenue. Kusnezow établit dans ce livre les bases fondamentales théoriques du développement musculaire avec un plan très clair, des chapitres courts, des phrases peu longues, toutes qualités qui en font un modèle du genre. Partant d'un minimum indispensable de recherches en physiologie sportive, dont les références sont essentiellement celles de travaux soviétiques, il développe ensuite son sujet en essayant d'ordonner les notions de force statique, dynamique, explosive, rapide, lente après les avoir définies. Viennent ensuite une répartition de la musculation en différents types selon son but, une classification des sports selon la vitesse de mise en jeu de la force, les moyens à mettre en œuvre, les méthodes, l'importance de la résistance dans le travail, l'intensité des exercices, puis l'insertion de l'ensemble dans les programmes annuels d'entraînement.

Ces différents points sont ensuite repris dans les chapitres consacrés aux forces explosives d'endurance et d'adresse, en ce qui concerne aussi bien le développement de la force que la conservation du niveau atteint ou la récupération de ce niveau. Un dernier chapitre, enfin établit la nécessité d'un contrôle de la capacité de force du sportif.

Un ouvrage clair qui complète utilement en les approfondissant les données de base de la musculation et qui essaie surtout d'établir une systématique de cette technique.

A. Connan

## La natation pour les handicapés physiques

par Jean Assimacopoulos

Tiré à part de la «Revue Olympique», 76-77, mars-avril 1974, et 78-79, mai-juin 1974. Publié par et vendu au profit de Sport-Handicap Genève. Copyright Jean Assimacopoulos 1974.

Le Comité de Sport Handicap Genève a décidé de publier ce «tiré à part» car il estime que ce manuel sera utile non seulement aux moniteurs de natation pour handicapés physiques, mais également aux handicapés eux-mêmes.

Le Comité remercie M. Jean Assimacopoulos de nous autoriser à publier cette brochure à titre gracieux et il le félicite chaleureusement pour son travail.

Ed. J. Logoz, président

### Préface

Si la natation est bénéfique pour tout le monde, il est évident que ses bienfaits seront décuplés pour les handicapés physiques. Dans l'eau, ceux-ci échapperont pour une part aux lois de la pesanteur, qu'ils éprouvent à chaque instant dans leur impitoyable réalité. Cette liberté de mouvements dont les valides usent sans même y songer, voici qu'elle est rendue, par le seul effet dû au principe d'Archimède, à ceux qui en sont privés: portés, soutenus par l'élément liquide, non seulement ils flottent, mais ils retrouvent la légèreté et l'aisance qui leur font, sur la terre ferme, si douloureusement défaut.

Aussi bien les cours de natation pour handicapés méritent-ils une attention particulière. Les possibilités de rééducation sont ici exceptionnellement nombreuses, et le rôle des moniteurs déterminant. C'est pourquoi le manuel conçu par M. Assimacopoulos semblera précieux à tous les intéressés. D'abord parce qu'il comble une lacune, aucun ouvrage n'ayant jamais été publié en langue française à l'intention des nageurs handicapés. Ensuite parce qu'il rappelle un certain nombre de règles indispensables.

La nage, en effet, ne va pas de soi. Comment le profane saurait-il qu'il doit, dès l'instant où il entre dans l'eau, respirer non plus par le nez mais par la bouche? Et comment connaîtrait-il, si on ne la lui enseignait pas, la technique lui permettant d'adapter sa capacité pulmonaire aux circonstances créées par le milieu aquatique?

Au surplus, même si le moniteur de natation ne saurait selon l'auteur, usurper la fonction du physiothérapeute — le rôle du premier se bornant à apprendre à nager à ses élèves et à perfectionner leurs styles — il importe qu'il soit capable de distinguer les divers handicaps, et de leur appliquer les méthodes qui leur conviennent. Si l'on peut demander, par exemple, à un nageur poliomyélique de «forcer» son rythme, il serait catastrophique d'en demander autant à un hémophile, qui doit éviter tout mouvement trop violent par crainte d'hémorragies internes. La même remarque est valable pour les rhumatisants, certains devant ménager leurs articulations, d'autres pouvant les solliciter davantage.

Autant d'exigences précises, de distinctions capitales qui font du texte paraissant aujourd'hui un instrument de travail appréciable. Le plaisir de l'exercice et du sport demeurant sans nul doute inséparable des prolongements qu'il implique sur le plan thérapeutique.

Nageurs, sachez nager! Et pour cela, pénétrez-vous des leçons de M. Assimacopoulos!

Marcel Vuilleumier, Président d'honneur de Sport Handicap Genève