

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: 36 (1979)

Heft: 8

Buchbesprechung: Bibliographie

Autor: Jeannotat, Yves

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

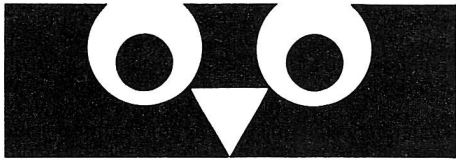
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 02.02.2025

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



BIBLIOGRAPHIE

Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat

(Bibliographie établie avec le concours de la Librairie Payot SA, Lausanne)

Le miel pour votre santé

Par Jean-Luc Darrigol

Editions Dangles - 1979
Collection «Santé naturelle»
18, rue Lavoisier
45800 St-Jean-de-Braye

Un guide pratique, attendu par tous les adeptes de médecine naturelle, faisant objectivement le point actualisé sur l'ensemble des propriétés thérapeutiques des multiples produits de la ruche.

Un premier chapitre est consacré à la connaissance de l'abeille, de son milieu et de l'apiculture. Ensuite, l'auteur précise les propriétés spécifiques (générales et particulières) de chaque variété de miel courant, ainsi que toutes les applications particulières (injections, mellites, gargarismes, usages externes, cataplasmes, aromels, recettes diététiques...).

Tous les autres produits de la ruche sont ensuite étudiés: Pollen, gelée royale, propolis, cire, venin d'abeille et aromels (miel + huiles essentielles) avec, pour chacun, l'état des connaissances les plus actuelles et de leurs possibilités thérapeutiques. Un chapitre spécial est consacré à la propolis, véritable antibiotique naturel, de plus en plus utilisé en naturopathie.

Le livre se termine par un important répertoire de 100 maladies courantes soignées par les produits de la ruche.

Un livre de référence, indispensable à tous ceux qui se tournent vers les méthodes naturelles de santé.

Prix indicatif: 15 fr.

Les céréales pour votre santé

Par Jean-Luc Darrigol

Editions Dangles - 1979
Collection «Santé naturelle»
18, rue Lavoisier
45800 St-Jean-de-Braye

Les céréales... que de trésors de santé! Il n'est que de penser au blé, au germe de blé, au son...! Ce guide pratique vous fera découvrir toutes les céréales, leur valeur nutritionnelle et surtout leurs vertus thérapeutiques et diététiques. Soucieux de votre santé, vous comprendrez alors pourquoi vous devez consommer des céréales complètes issues de culture biologique et réaliserez tous les bienfaits que vous pouvez en attendre.

Les 2 parties essentielles de ce livre sont celles consacrées au germe de blé (tant en usage préventif que curatif) et au son. En effet, la remarquable efficacité du son dans le traitement des affections du transit gastro-intestinal (en particulier dans la constipation) le fait actuellement redécouvrir par les gastro-entérologues et les cancérologues qui le prescrivent maintenant assidûment.

En plus de l'étude détaillée de chaque céréale, vous trouverez des chapitres particuliers sur le pain complet au levain (avec une méthode simple de planification pour faire vous même votre pain diététique), et sur le délicat problème de l'introduction des farines dans l'alimentation des nourrissons (en fonction de leurs besoins et de leurs capacités digestives).

Cet ensemble rend ce livre particulièrement complet et pratique, et vous incitera à modifier sur-le-champ vos habitudes alimentaires afin de rester en bonne santé ou pour participer activement à la guérison de nombreuses affections. Afin de mieux vous aider à introduire facilement les céréales dans votre alimentation quotidienne, toute la dernière partie se compose d'une trentaine de recettes alimentaires fort appétissantes à base de céréales.

Prix indicatif: 15 fr.

Pédagogie moderne de la natation

par J. Vivensang

Diffusion Chiron-Sports - 1978
40, rue de Seine
75006 Paris

La particularité de la démarche de M. Vivensang est qu'il envisage la *natation comme un sport pour tous*, son ouvrage traitant des enfants, de la rééducation fonctionnelle, des handicapés, du troisième âge, et ce en dehors des chapitres de pédagogie plus classique.

Cet ouvrage détaillé, riche d'exemples précis, est destiné à tous les enseignants et pratiquants. Il leur explique de façon claire, concrète, complète, les voies les plus aisées pour découvrir la natation sous tous ses aspects. Ce livre «Pédagogie Moderne de la Natation» en

est à sa troisième édition. Les méthodes qui y sont exposées reposent sur de sérieuses bases scientifiques, jointes aux leçons de l'expérience de l'enseignement. Elles s'appliquent aux milieux les plus divers (maternelle, scolaire, post-scolaire, clubs), allant du bébé au troisième âge, tant pour les valides que pour les handicapés, tant en piscine qu'en mer.

L'auteur de ce livre, Jean Vivensang, est professeur au C.R.E.P.S. (Centre régional d'éducation physique et sportive) de Bordeaux, où il est responsable de la natation. Il a maintes fois été appelé à travers la France à exposer ses méthodes pédagogiques au cours de stages s'adressant à un grand nombre d'enseignants.

Extrait du sommaire

Introduction

Chap. I: Compte rendu des différentes expériences en piscine et en eau de mer, du bébé aux personnes du troisième âge, valides et handicapés

Chap. II: Bases scientifiques et incidences pédagogiques

Chap. III: Définition

Chap. IV: Objectifs et moyens mis en œuvre pour réaliser cette forme d'apprentissage en piscine et en mer avec les valides et handicapés - exercices préparant aux différents virages, aux plongeurs, départ, au plongeur sportif et au sauvetage. Méthodes de réanimation. Tableau récapitulatif des objectifs à atteindre et abréviations

Chap. V: Expériences avec les bébés en piscine et avec les 4 à 5 ans en piscine et en eau de mer

Chapitre VI: La natation avec les personnes du troisième âge

Chap. VII: Exemples de séances à différents niveaux en piscine et eau de mer

Chap. VIII: Techniques des nages codifiées, muscles qui interviennent et incidences pédagogiques. Les nages hybrides

Chap. IX: L'entraînement. Les bases sociologiques, physiologiques, psychologiques. Les différentes formes d'entraînement. Entraînement du débutant au nageur confirmé. Entraînement des handicapés physiques

Chap. X: Exemples d'organisation en piscine et eau de mer

Chap. XI: Problèmes de la sécurité en piscine et en eau de mer

Chap. XII: Durée de l'apprentissage

Chap. XIII: Valeur et efficacité de la forme d'apprentissage

Chap. XIV: Historique des conceptions d'apprentissage de 1900 à nos jours. Des travaux réalisés avec les moins de 6 ans. Les handicapés physiques et mentaux

Chap. XV: Notre conception de l'apprentissage et de la natation. Tableau résumant notre conception

Prix indicatif: 30 fr.