

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: 10

Buchbesprechung: Bibliographie

Autor: Jeannotat, Yves / Jenoure / Huguenin, Françoise

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

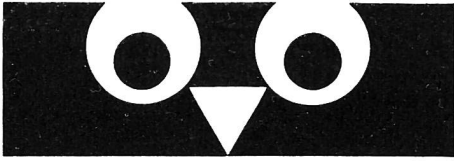
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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 doping des sportifs

(ou la science détournée)

Par J.-P. Rapp

Editions Médicales et universitaires – 1977
Collection «Sport et Santé»
167, rue du Château
F-75014 Paris

Décidément cette collection sport et santé est fort intéressante, et cet ouvrage consacré à un thème certes à la mode mais ingrat, difficile voire dangereux, est de la lignée de ses prédécesseurs.

Dans les milieux sportifs et médico-sportifs, l'utilisation de médicaments, dans le but d'améliorer la performance, est un sujet de discussion qui ne connaît plus de répit. Malgré cela, lorsqu'on a l'occasion de faire partie de ces différents milieux, on est frappé en tout premier lieu de l'ignorance qui règne en la matière, et de la légèreté avec laquelle on utilise les médicaments, prohibés ou non.

La valeur d'un ouvrage sur le dopage, écrit de surcroît pour les sportifs actifs, est donc énorme dans la mesure où il comble une grande lacune, en langue française du moins. Même si on peut regretter que l'auteur n'ait pas trouvé d'arguments originaux et nouveaux pour

s'opposer à la pratique qui touche de plus en plus de sports, il faut le féliciter d'avoir su rechercher, dans la très nombreuse littérature spécialisée, les arguments pour ou contre telle ou telle pratique, pour finalement en montrer l'aspect hasardeux et surtout dangereux.

Comme il se doit, Monsieur Rapp a passé en revue les grands groupes de substances utilisées aujourd'hui. Il en analyse avec soin toutes les actions. Les anabolisants, les stimulants, les courants électriques, les transfusions sanguines, toutes les dernières «découvertes» sont discutées avec une intention bien marquée dès la première ligne: stopper le fléau. Un livre que je conseille aux athlètes et aux entraîneurs en premier lieu, mais également à tous les médecins qui suivent les sportifs, et qui seront confrontés, tôt ou tard, avec le problème.

(Dr Jenoure)

Prix indicatif: 28 fr.

La bicyclette

Par François Piednoir – Gérard Meunier – Pierre Pauget

Editions médicales et universitaires – 1978
Collection «Sport et Santé»
167, rue du Château
75014 Paris

Peu de sports rendent aussi durablement heureux celui ou celle qui s'y adonne que le cyclisme. La pratique du vélo est un merveilleux moyen de débauche gestuelle, peut-être dans ce qu'elle a de moins spectaculaire et de plus anonyme.

Elle est libératrice, toujours adaptable, s'accommode de la solitude ou encore mieux de la vie en groupe. La bicyclette permet tout.

Les auteurs ont voulu conjuguer leur passion de la bicyclette et leur expérience de médecine sportive avec leurs connaissances théoriques de médecins pour esquisser un début de réflexion et rechercher des méthodes d'appréhension du geste cycliste.

La bicyclette n'est qu'un instrument qui prolonge la morphologie et la physiologie du cycliste. Elle doit être choisie parfaitement adaptée à sa taille et elle doit permettre la position lui donnant le meilleur confort, le meilleur rendement du pédalage et la meilleure ventilation.

La transmission et les engrenages doivent être adaptés à la puissance du moteur (le cœur) et aux conditions qui lui permettent un travail durable. Le choix du développement est donc plus fonction de celui qui pédale que de la configuration de la route.

Les points de contact entre l'homme et sa machine ont une importance capitale pour le confort du pédaleur. C'est grâce aux vêtements que se réalise la meilleure jonction. Mais l'habillement permet aussi de lutter contre les rigueurs du milieu ambiant (chaleur, froid...).

Il n'est point de moteur sans carburant et sans comburant. L'eau, les aliments et l'air que nous

respirons sont des éléments indispensables à la bonne marche de la mécanique humaine. Il importe de bien doser leur apport pour pousser cette mécanique au maximum de son rendement.

Tout moteur doit être contrôlé régulièrement pour voir si son état de marche ou pour voir si son rodage (l'entraînement) est correctement effectué. Le cycliste s'adresse de temps à autre à un médecin qui effectue ce contrôle. Mais ce cycliste doit savoir ce qu'on va lui faire pour en discuter avec son médecin.

Il est possible de faire du vélo et d'être intelligent en même temps. C'est pourquoi les auteurs pensent que le cycliste ne doit pas vivre son sport uniquement avec les recettes ou des idées reçues et qu'il lui faut se préoccuper du pourquoi des choses. Ils ont essayé tout au long de cet ouvrage de rechercher ce pourquoi et de donner au lecteur des méthodes qui lui permettront de critiquer et d'analyser sa position et ses braquets... ou le bien-fondé de son engagement physique.

Ce livre apporte une information objective et sûre, avec des idées simples, dans un langage clair et concis qui n'a rien d'ésotérique et qui peut être compris de tous.

Prix indicatif: 25 fr.

Manuel diététique des fruits et légumes

Par Alain Saury

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

Tout être vivant est la transformation non de ce qu'il absorbe mais de ce qu'il assimile et ne peut rejeter. Les microbes ne sont pas les causes de nos maladies, mais leur intrusion est la résultante d'un déséquilibre préexistant, le plus souvent causé par une malnutrition à la fois carencée et pléthorique.

Les légumes et les fruits devraient composer la majeure partie de notre alimentation quotidienne. Ils contiennent en suffisance tous les éléments vitaux nécessaires à la vie, et ce livre – véritable manuel diététique des végétaux nutritifs – indique en détail pour chacun d'eux (plus de 140 au total!) leurs composants, leurs bienfaits nutritifs, leurs propriétés, leur emploi thérapeutique et diététique, etc... Il incitera à respecter leurs principes nutritifs et leurs vertus thérapeutiques que nous détruisons trop souvent par de mauvaises préparations ou de mauvais mélanges, et apprendra à les préparer et à les associer judicieusement entre eux: des dizaines de recettes et de conseils culinaires permettront d'éviter toute erreur à ce propos.

L'ouvrage se divise en trois parties principales:

- introduction diététique
- diététique des fruits et légumes
- annexes avec index alphabétique

Prix indicatif: 18 fr.

Nouvelles acquisitions de notre bibliothèque/ médiathèque

Françoise Huguenin

Généralités

Clearing House 00.400^{11q}

Dossier d'information, Brussel, Conseil de l'Europe, s.a. - 4°. 15 p. tab.

Le Clearing House occupe incontestablement une place unique dans le vaste réseau des centres d'information sur les sports.

Il jouit d'une large notoriété auprès des hauts fonctionnaires et des dirigeants qui sont associés directement aux activités s'inscrivant dans le cadre de la coopération européenne. Toutefois, en dehors de ce cercle assez restreint, il est encore insuffisamment connu.

Nous souhaitons remédier à cette situation en diffusant la présente brochure qui donne un aperçu des services que le Clearing House propose à tous ceux qui s'intéressent de près à la politique dans le domaine des sports et à la recherche scientifique dans ce secteur particulier.

par Dominique Traversini 70.1200⁴

Le sport, l'argent, la vie

Ce livre, écrit par Dominique Traversini, est en quelque sorte un dialogue à cœur ouvert qu'il a eu avec 12 champions suisses.

Tout au cours de ses interviews, on y découvre le chemin qu'ils ont dû parcourir pour devenir champion, les concessions qu'ils ont dues faire et la façon dont ils envisagent l'avenir. Selon Traversini, il est possible de dégager un profil type du champion. A peu de choses près, il estime que l'on retrouve ainsi les mêmes caractéristiques chez l'haltérophile et la patineuse, le footballeur ou le gymnaste: une volonté de réussir d'abord, qui n'a pas toujours la victoire pour but premier; plutôt un besoin de se dépasser sans cesse, de forcer ses limites, d'aller au bout de ses possibilités.

par Jusserand J.-J. 70.1347

Les sports et jeux d'exercice dans l'ancienne France

2e éd. Paris, Plon, 1901. - 8°. 475 p. fig. ill.

par Loteyko J. 01.589

La fatigue

Paris, Flammarion, 1920. - 8°. 331 p. fig.

Au sommaire

Le rôle biologique de la fatigue
Origine, siège, modes et degrés de la fatigue
La contraction musculaire
La fatigue du cœur et de la respiration
Les concomitants physiologiques du travail intellectuel
L'énergétisme intellectuel
Le sentiment de la fatigue
La courbe de la fatigue musculaire chez l'homme

Les lois de l'entraînement
L'hyperentraînement dans les exercices militaires et les sports
La loi psycho-physique de l'épuisement
La loi psycho-physique de la douleur
Le problème de la fatigue intellectuelle
La mesure de la fatigue intellectuelle
La courbe de la fatigue intellectuelle - Les types de travail
La fatigue industrielle et professionnelle
Le rôle pathogène de la fatigue
Les psychonévroses émotives de guerre
Les psychonévroses émotives de guerre (suite)
Les principales formes de névroses
La neurasthénie de guerre

Sciences sociales et droit

Ecole interarmées des sports

Le camp Guynemer 03.1080^{17q}

Fontainebleau, EIS, 1977. - 4°. 16 p. fig. ill.

Droit des obligations 03.1283

du 30 mars 1911. Etat le 1er octobre 1977.
Ed.: Chancellerie fédérale. Berne, Office central fédéral des imprimés et du matériel, 1977. - 8°. 374 p.

Excursion/alpinisme

par Mazeaud P. 74.502

Montagne pour un homme nu

Paris, Arthaud, 1971. - 8°. 289 p. ill.

Mazeaud est un des plus grands grimpeurs du monde. Magistrat, député, il est un homme au cœur généreux, à la sensibilité aiguë, qui force la sympathie. Peu savent nous parler comme lui de grandes choses avec des mots simples. En une langue fluide, passionnée, convaincante, il approche toujours les valeurs essentielles de la vie et nous en montre le chemin.

Ces pages autobiographiques sont un document humain, un profil pour la nouvelle génération d'alpinistes. Mais elles sont aussi une bouffée d'air frais, salutaire, dans un monde de faibles, de cœurs malades de leur veulerie.

par Livanos G. 74.501

Au-delà de la verticale

Genève, Slatkine, 1979. - 8°. 276 p. ill.

Au sommaire

Préface: Le Grec (à la lumière de quelques témoignages) par Yves Ballu
Huit photographies inédites
Du lycée aux Alpes
Premières armes
Le jour de gloire n'est pas arrivé
Grandes montagnes, petits hommes
Une hivernale à Marseille!
Ni Dru, ni Jorasses

Au-delà de la verticale
Cinq siècles d'escalade
Nouveau départ pour la gloire
Les grandes manœuvres de 1951
Aux portes du septième degré
Réception chez la Reine des Dolomites
Chrono
Dans les coulisses du Sestogrado
Le derrrier grrrand prrrblème
Sonia, le six et moi
Nouvelle conclusion: 1978
Table des illustrations

par Messner R.

74.503

Everest sans oxygène

Paris, Arthaud, 1978. – 8°. 220 p. fig. ill.

Gravir le plus haut sommet du monde sans masque à oxygène, tel est l'objectif de Reinhold Messner et de son compagnon Peter Habeler. C'est cette première, jugée encore récemment impossible, que raconte ici Messner. Écrit dans les semaines qui ont suivi leur victoire, le livre se compose de trois parties.

La première retrace l'histoire des tentatives à l'Everest qui ont précédé l'expédition britannique victorieuse de John Hunt en 1953 et particulièrement la tentative de Mallory et Irvine, effectuée en 1924 au moyen des seules forces humaines.

En seconde partie vient le récit de l'ascension qui se termine par l'arrivée de Messner et de Habeler au sommet le 3 mai 1978. C'est la première fois que l'Everest est vaincu sans oxygène.

La fin du volume est consacrée à un résumé des quelques vingt expéditions victorieuses à l'Everest, dont deux expéditions féminines, l'une japonaise, l'autre chinoise.

Education physique

par Lucien Demeillès

72.736

Exercices physiques pour tous

Paris, Amphora, 1979. – 8°. 214 p. fig.

Au sommaire

Préface

Introduction

Nos conditions de vie

Le mécanisme humain

La santé par l'exercice

Les bienfaits physiques

Les bienfaits moraux

Sommes-nous raisonnables?

La respiration

Vacances et grand air

La fatigue

L'alimentation

Pourquoi ce livre sur les exercices physiques

Citations et préceptes

Exemples de séances d'entraînement

La salle de culture physique

Répertoire des exercices

Hommes

Femmes

Planing d'entraînement personnalisé

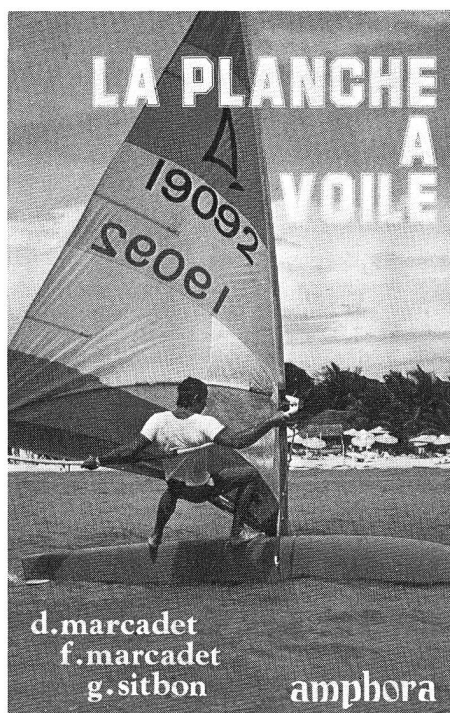
Séances progressives

Sports nautiques

par D. Marcadet, F. Marcadet, G. Sitbon 78.614

La planche à voile

Paris, Amphora, 1979. – 8°. 151 p. fig. ill.



La planche à voile est un livre plus particulièrement destiné aux débutants.

Tout d'abord, ils trouveront un chapitre descriptif qui leur permettra une certaine familiarisation avec le matériel. Puis, notamment pour ceux qui n'ont jamais pratiqué la «voile», un énoncé des principales théories et des termes techniques employés ainsi qu'une interprétation directement liée à cette nouvelle discipline. Nous avons voulu ces principes clairs afin de permettre une parfaite compréhension sans laquelle les premières évolutions s'avèrent toujours plus difficiles.

Ensuite, pour les initiés, nous proposerons quelques conseils quant aux réglages, positions du corps selon les différentes allures, la force du vent, etc.

Enfin, très succinctement, un exposé sur la régate et ses principes.

Sports d'hiver

par A. Barthalais, M.-H. Binet, A. Bouvet

Ski

9.289-7

Aspects pratiques et médicaux
Paris, Médicales et Universitaires, 1977. – 8°. 192 p. fig. ill. tab.

Qui que nous soyons, simples touristes, candidats au dépassement de la compétition, fervents de la solitude dans les espaces sans fin où la dernière crête se confond avec le ciel, quel que soit notre âge, quelles que soient nos ressources physiques, nous ne partirons plus à la neige désarmés. Voici enfin le livre qui nous offre toutes les clés pour ouvrir les portes d'un royaume fascinant, le ski sous toutes ses formes.

Les auteurs, les docteurs Bouvet, Binet et Barthalais, ne sont pas seulement des spécialistes des problèmes médicaux du ski, dont ils font ici un tour exhaustif; se sont d'abord des skieurs et les connaissances exposées dans cet ouvrage – le premier du genre – ont le mérite de s'enraciner dans l'expérience vécue; c'est ce qui les rend si accessibles.

L'approfondissement du facteur psychologique donne à ce livre une dimension considérable et nous éclaire sur les valeurs qui le sous-tendent.

par Anders Eriksson et Mauritz Lindström

77.529

L'école de slalom avec Ingemar Stenmark

Paris, Oyez, 1978. – 8°. 124 p. fig. ill.

Dans ce livre, Ingemar Stenmark donne des renseignements simples et précieux à tous ceux qui veulent pratiquer la descente à skis. Il montre à l'aide de plus de 150 dessins et images comment acquérir la bonne technique. Vous apprendrez tout au sujet de l'équipement, de la technique d'initiation au ski, des exercices de virages, de la position des bras, genoux et jambes, de la technique du démarrage, du virage, du rythme, de l'équilibre etc.

Hermann Nogler, entraîneur de l'équipe nationale alpine suédoise, nous parle dans l'avant-propos d'Ingemar Stenmark, et essaie d'analyser les bases de sa brillante technique de ski et les raisons de ses grands succès.

Crans-Montana

77.600¹⁴q

Candidat au Championnat du Monde de Ski Alpin 1982.

Crans-Montana, Ski-Club, 1978. – 4°. 50 p. fig. ill. – 2 cartes, 1 prospectus.

Suggestions

77.560¹⁴

Utiles aux arbitres et aux juges de lignes.

Ontario, Canadian Amateur Hockey Association o.J. – 8°. 23 p. tab.