

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: 12

Buchbesprechung: Bibliographie

Autor: Jeannotat, Yves / 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: 08.02.2025

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)

Traité pratique de massage

Par le Dr J.-E. Ruffier

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

Instinctivement nous frictions la partie de notre corps qui vient de recevoir un choc, et cela suffit à diminuer la douleur: c'est l'effet sédatif du massage. Quand, à la suite d'une immobilisation prolongée, on éprouve raideur et engourdissement, on frotte énergiquement les muscles correspondants, on obtient ainsi un réveil de la force musculaire endormie: c'est l'effet stimulant du massage.

Après des efforts prolongés ayant déterminés lassitude et courbatures, les pressions et frictions sur les muscles endoloris délassent ces organes et les réadaptent à un nouveau travail: c'est l'effet défatigant du massage.

Voici donc quelques-unes des applications courantes du massage; vous les avez sûrement déjà expérimentées. Il en existe beaucoup d'autres dans le domaine des simples pratiques d'hygiène visant à stimuler la circulation et le brassage du sang, que dans celui des agents curatifs des grandes affections, ou simplement pour se préparer à la compétition sportive.

Les résultats positifs et durables ne se comptent plus. En un style clair et concis, dépouillé des termes scientifiques obscurs, et surtout d'une manière pratique, ce livre vous amènera au sein de cette thérapeutique aux innombrables applications.

Après une première partie consacrée aux notions anatomiques indispensables, l'auteur aborde la pratique des différents massages: techniques, manœuvres, applications aux tissus, organes, muscles et articulations, massage hygiénique, esthétique et médical, auto-massage, etc...

Ne négligez pas ce moyen particulièrement efficace de vous entretenir ou de vous guérir.

Prix indicatif: 15 fr.

L'enseignement du tennis

Par Jack Choquet

Editions Amphora - 1978
14, rue de l'Odéon
75006 Paris

L'«enseignement du tennis» est, avant tout, un ouvrage didactique qui réussit, comme on le lit dans la préface, à «associer l'action physique et l'action intellectuelle dans la lutte pour la conquête du point». On est en droit de croire que ce manuel va compléter heureusement un autre livre du même auteur, paru également aux éditions Amphora, et intitulé «Tennis».

Celui que nous présentons aujourd'hui attache une grande place à la «préparation du tennisman» et à l'enseignement du tennis proprement dit: encadrement, initiation, perfectionnement et entraînement. Une dernière partie est consacrée à la condition physique, à la diététique et à la relaxation. Ce dernier point, d'ailleurs, mériterait d'être davantage développé, car il constitue un des éléments les plus importants de toute spécialité sportive, aspect malheureusement fort négligé encore.

Prix indicatif: 20 fr.

Sport-santé et nutrition

Par le Dr Jean-Paul Ostiguy

Les Editions de l'Homme - 1979
955, rue Amherst
Montréal H2L 3K4

Distribution pour la Suisse:
Maison Muhlethaler
5, rue du Simplon
1200 Genève

Président fondateur de l'Institut de médecine esthétique de Montréal, le docteur Jean-Paul Ostiguy, après avoir pratiqué dix ans la médecine générale, se consacre tout entier à promouvoir l'idée qu'une bonne alimentation est la meilleure manière de conserver santé, jeunesse et beauté. Il participe à des émissions de télévision et écrit de nombreux livres pour nous persuader d'adopter une cuisine qui soit plus rationnelle sans cesser d'être attrayante.

Pratiquer un sport, voilà qui est bien, mais encore faut-il savoir comment s'y préparer, encore faut-il d'abord être en forme, bien s'alimenter, bien se reposer, bien se détendre. Voici ce que souligne d'abord, dans Sport-Santé et nutrition, le docteur Jean-Paul Ostiguy. «On ne fait pas du sport pour se mettre en bonne condition physique; on se met en bonne condition physique pour faire du sport.»

Cela signifie qu'il faut bien s'alimenter en fonction des besoins de notre organisme, mais aussi en tâchant d'éviter tous ces aliments qui n'apportent aucun élément positif à la machine corporelle. Cela signifie aussi qu'il faut prévoir, en général, deux régimes alimentaires: l'un pour les jours où l'on s'adonne à une activité sportive - et ce régime variera selon le type de sport que l'on pratique -; l'autre, pour les journées sans activité sportive.

A l'aide de quelques tableaux, le docteur Ostiguy nous apprend à identifier nos besoins, à mesurer nos progrès, il nous livre aussi des menus et des renseignements de première importance sur l'alimentation en général et sur les ressources qu'apportent à notre organisme les divers aliments (légumes, fruits, viandes, etc.) qu'il faudrait apprendre à connaître pour les valeurs nutritives, positives ou négatives, qu'ils contiennent.

Quelques titres de chapitres tirés du sommaire:

- sport et mauvaise alimentation
- sport et fatigue
- et pourtant le sport, c'est bon pour la santé
- le sport et le repos
- liste des aliments très recommandables
- à quoi servent les aliments
- y a-t-il une alimentation spéciale du sportif?
- alimentation pour les jours d'activité sportive
- etc.

Prix indicatif: 20 fr.

Solution de la grille no 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	P	A	R	A	L	L	E	L	E	S
2	I	M	A	G	E		S	A	L	E
3	S	A	L	I	V	E			A	N
4		T	E	L	E	P	H	O	N	E
5	B	E	N	I	R	O	N	S		G
6	L	U	T	T	E	U	R	S		A
7	A	R	I	E	N	S		E	U	L
8	G		R		T	E	T	U		A
9	U	S	A	S		E	S	S	A	I
10	E		S	A	S	S	E	E		S

Nouvelles acquisitions de notre bibliothèque/ médiathèque

Françoise Huguenin

Généralités

par Lévy A.

75.190

Skateboard

Votre premier livre.

Paris, Chiron-Sports, 1978. – 8°. 128 p. fig. ill.

Ce livre propose de donner au skateboarder actuel ou candidat les informations essentielles quant à son équipement et d'autre part les conseils relatifs à la pratique. L'auteur espère également que ce livre sera une contribution au mouvement général de sensibilisation des pratiquants aux questions de sécurité.

Au sommaire

Introduction

La «Saga» du skate

L'équipement, la sécurité

La planche proprement dite

Les trucks

Les roues

Montage, réglage, entretien, bricolage

La sécurité, les protections

La pratique de Skateboard

Les débuts

Les figures ou «free-style»

La descente: slalom, vitesse

La compétition

Les folies à l'américaine

Les skateparks

par Burgener L.

70.1240^{3q}

Collectivités publiques et activités physiques en Suisse

Paris, s. éd. – 4°.

Sports pour les handicapés

70.1200⁷

Paris, c.i.d.j. 1977. – 8°. 79 p. ill.

Ce petit guide fait un premier recensement des clubs omnisports pour toutes catégories de handicapés se créant dans toute la France. Il se divise en quatre parties qui sont:

Handicapés auditifs

Handicapés mentaux

Handicapés moteurs

Handicapés visuels

Jeux

par Biètry Charles

71.1012

Le football pratique

Paris, Solar, 1979. – 8°. 160 p. fig. ill.

Charles Biètry, l'auteur de ce livre, explique tout sur l'équipement, la technique, les tactiques, la préparation athlétique, l'entraînement, les règles afin que chaque lecteur puisse faire d'un ballon son copain...

par Whiting, H.T.A

71.1015

Sports de balle et apprentissage

Aspect psychologique.

Montréal, les presses de l'Université du Québec, 1979. – 8°. 123 p. fig. ill. tab.

Dans l'introduction de ce volume, on essaye d'établir un modèle fondamental de l'habileté motrice. Les chapitres suivants développent les systèmes particuliers du modèle qui se rapportent à l'acquisition de l'habileté dans les sports de balle. Tout au long du livre, on donne des références qui permettront au lecteur d'étudier plus à fond des sujets particuliers. De cette façon, le livre pourra d'une part intéresser les futurs entraîneurs et, d'autre part, servir de source de références pour les étudiants du niveau de l'école normale jusqu'à celui de la spécialisation en vue de diplômes supérieurs.

par Raynal Jean

71.993

Le volley-ball

Bruxelles, Erasme, 1977. – 8°. 198 p. fig. ill.

Au sommaire

Historique

Les grandes dates du volley-ball

(équipes masculines)

Volley-ball: sport olympique

Les grandes dates du volley-ball

(équipes féminines)

Règlements

Règles établies par la fédération internationale

Gestes des arbitres

Généralités

Les fondamentaux

Préparation physique

Tactiques par l'image

Rôle du manager

Jeux éducatifs

par Loctin P. et Parmentier R.

71.981

Le tennis de table

Bruxelles, Erasme, s.a. – 8°. 200 p. ill.

Au sommaire

Première partie par Pierre Loctin

Naissance d'un sport

La Fédération Internationale de Tennis de Table

Des glorieux anciens

Les écoles de tennis de table

Tennis de table au féminin

Les grandes dates du tennis de table

Arbitrage et règlement

Deuxième partie par Robert Parmentier

Fondamentaux de tennis de table

Préparation physique

L'entraînement

Technique gestuelle

– le service

– les coups

Le double

La compétition

par Brichant Jacky

71.972 **Gymnastique**

Le tennis

Bruxelles, Erasme, s.a. - 8°. 199 p. ill.

Au sommaire

Les premiers coups de raquette
L'équipement
La mise en condition physique
L'alimentation et les soins
La préparation d'un match et la concentration
La technique du tennis
Les tactiques du tennis
Le tennis féminin
Le double
La conduite d'une saison
La carrière d'un joueur de tennis

par Faouzi M.

71.1008q

Le football africain

Paris, ABC, 1977. - 4°. 198 p. ill.

Au sommaire

Tout sur le football africain
Les grandes sélections d'autrefois
Les grands clubs d'autrefois
Les grandes sélections d'aujourd'hui
Les grands clubs d'aujourd'hui
Les dix géants du ballon rond
Les grandes vedettes d'autrefois
Les vedettes des clubs européens
Toutes les vedettes d'aujourd'hui
Vingt ans de foot: tous les résultats

Athlétisme

par Billouin Alain

73.312q

Le livre d'or de l'athlétisme

Paris, Solar, 1979. - 4°. 112 p. ill. tab.

par Raymond Pointu

73.307

42, 195 km grandeurs et misères des marathons olympiques

Paris, Seuil, 1979. - 8°. 190 p.

Les dix-huit récits (de véritables nouvelles, d'un suspense extrême, farci d'humour et de tragique) des dix-huit marathons olympiques. A l'origine, le sport semble avoir pris sa substance même dans le mythe. Une action héroïque, ici le coup d'éclat du coureur grec de Marathon, devient le prétexte d'une performance, où seul comptera le dépassement de l'individu par lui-même.

L'auteur s'est fait le narrateur des dix-huit marathons courus aux Jeux olympiques, depuis le premier, celui de 1896, jusqu'au dernier en 1976: dix-huit petits romans faits de mythe et d'héroïsme, de folie quelquefois, de gags même, aux confins de l'homme et du demi-dieu.

Le programme XBX pour être en forme

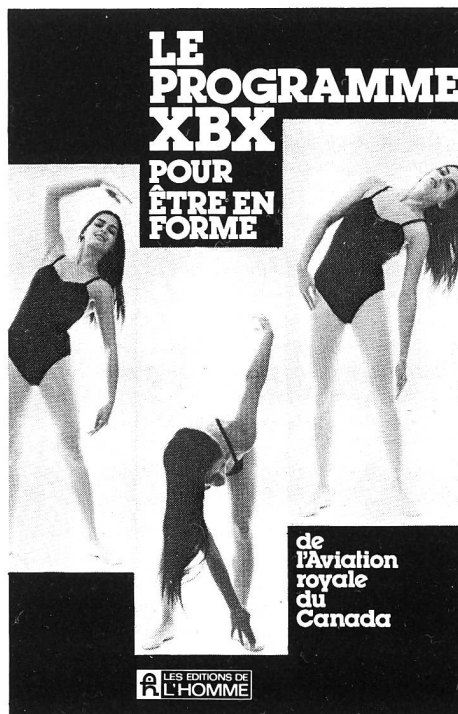
72.720⁷

Bruxelles, Les éditions de l'homme, 1979. - 8°. 97 p. ill. tab.

Les dix exercices décrits dans cette brochure ont été choisis avec soin, et l'exécution en a été conçue de façon à ce que les femmes puissent acquérir l'aptitude physique qui leur procurera la joie de vivre.

Le seul moyen connu de se maintenir en bonne forme consiste à faire des exercices physiques. Le Programme XBX permet aux femmes de se mettre en forme, d'une manière agréable et intéressante, en y consacrant, en tout 12 minutes par jour.

Il ne suffit pas de désirer... il faut agir!



Tir

par Lecaille J.-M.

79.176

Le tir à l'arc en 10 leçons

Paris, Hachette, 1979. - 8°. 160 p. fig.

Ce livre a pour but de vous aider et de vous faire aimer le tir à l'arc. Vous y trouverez tous les renseignements dont vous avez besoin au cours des 10 leçons qui y sont données et qui vous aideront à débiter de la meilleure façon et progresser vers les limites de vos possibilités.

Sciences sociales et droit

La pratique des sports dans les armées

03.1286q

Fontainebleau, Ecole Interarmée des Sports, 1978. - 4°. 95 p. tab. - polycop.

par Burgener L.

03.1040¹²q

Aspects culturels du professorat en éducation physique et sportive (EPS)

Paris, s. éd. - 4°.

de: La Gymnastique Volontaire, (1978), 5, 113-115.

par Burgener L.

03.1040¹³q

Les sports et la politique

- 4°.

de: La Gymnastique Volontaire, (1978), 3, p. 181-184.

par Burgener L.

03.1040¹⁴q

L'éducation physique dans les lois suisses

Paris, Baillière. - 4°.

de: L'information historique, 39, (1977), 33-36.

par Burgener L.

03.1120¹⁷

Pestalozzi et l'éducation physique

- 8°.

In: Paedagogica Historica, (1977), XVII/2, 516-519.

Sports de combat et de défense

par Delcourt J.

76.329

Technique du karaté

Méthode complète jusqu'à la Ceinture Noire.

6e éd. Paris, Chiron-Sports, 1977. - 8°. 240 p. fig. ill.

L'auteur de ce livre, Monsieur Jacques Delcourt, a voulu condenser dans cet ouvrage l'essentiel de ce qu'un candidat doit connaître pour se présenter à la Ceinture Noire, 1er dan de Karaté. Son but est d'aider ainsi dans leur tâche tous ses amis les professeurs en leur présentant une classification rationnelle des techniques des principales méthodes de Karaté enseignées au Japon: Shoto kan, Wado-ryu, Shito-ryu, etc., estimant, à très juste titre d'ailleurs, que le Karaté est une grande méthode de combat et non plusieurs petites écoles rivales.

«Technique du Karaté» est le seul ouvrage complet qui ait jamais été écrit sur le Karaté. Il n'a aucun équivalent dans le monde, même au Japon, et je suis persuadé qu'il fera beaucoup pour la diffusion et l'expansion de cet Art Martial que nous aimons et que nous pratiquons avec foi et passion.