

**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:** 39 (1982)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**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:** 22.01.2025

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



# BIBLIOGRAPHIE ET AUDIOVISUEL

## Pour ma bibliothèque

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

### Cyclisme de plaisance

Jean Bobet  
Editions Prosport  
61, rue Popincourt  
F-75011 Paris

«Prosport» est une petite maison d'édition qui cherche à se spécialiser dans la publication de «bons et beaux» livres, ce qui n'est pas chose courante on peut me croire. Mais c'est bien le cas de celui-ci: bien écrit, richement documenté, solidement étayé. Comment aurait-ce d'ailleurs pu en être autrement avec Jean Bobet, le frère du célèbre Louison. «Le loisir sportif, peut-on lire en couverture de livre, détermine aujourd'hui un type d'homme – ou de femme – qui pratique sérieusement une activité physique sans se prendre au sérieux. Ce sportif d'aujourd'hui est sans doute le sportsman d'hier: il agit sans but lucratif, mais il n'agit pas pour rien. Il est comptable, en effet, de ses plaisirs et de ses efforts, l'effort étant l'essentiel de son plaisir. Au vrai, son effort est toujours gratuit mais il n'est jamais vain.

S'agissant de cyclisme, ce type de sportif ne se contente pas d'aller à bicyclette. Il fait du vélo. Pour ne pas pédaler idiot, il aime savoir comment, pourquoi on fait du vélo et même pourquoi, comment on a fait du vélo. Il est plus ou moins technicien, plus ou moins poète, plus ou moins compétiteur, plus ou moins contemplatif.

C'est ce cycliste multiple que Jean Bobet appelle cycliste de plaisance. Coureur amateur (il a été champion du monde universitaire), coureur professionnel (il a participé aux Tours de France, d'Italie et d'Espagne), maintenant cyclotouriste du dimanche, Jean Bobet a écrit ce livre pour offrir au cycliste de plaisance une chance supplémentaire de pratiquer le cyclisme avec plaisir.

Il propose, sans jamais imposer, des idées et des histoires qui sont à la fois un prélude et un prolongement, une initiation et un hommage à l'aventure cycliste.»

A l'approche du printemps, alors que par centaines en complément ou en marge de la course à pied, on brûle d'impatience de courtiser à nouveau «sa» petite reine, il est non seulement agréable et utile, mais passionnant de lire «Cyclisme de plaisance».

Prix approximatif: 24 fr.

### Le squash (technique et efficacité)

Pascal Mirebault  
Editions Chiron – 1981  
40, rue de Seine  
F-75006 Paris

Venu d'Angleterre, le squash n'aura pas attendu l'ouverture du tunnel sous la Manche pour conquérir le continent à la vitesse de l'éclair.

Hier encore ignoré, le squash connaît aujourd'hui un développement considérable, avec une progression annuelle de près de 50 pour cent du nombre des joueurs.

Pourquoi cette passion soudaine pour un sport qui semble être le cousin germain du tennis, mais où les deux adversaires jouent du même côté d'un mur? Beaucoup plus dense et rapide que le tennis (trois quart d'heure de squash équivalent à une heure et demi de tennis), le squash permet de se libérer du «stress» qu'engendre notre mode de vie trop rapide et de se défouler totalement, ce qui en fait un sport idéal pour le citoyen.

Le livre de Pascal Mirebault, «Le Squash, technique et efficacité», vient fort opportunément mettre de l'ordre dans nos idées. Après un bref historique, où l'on situe la naissance du squash en Angleterre en 1830, Pascal Mirebault présente l'équipement (la tenue, balles et raquette aux dimensions précises) et le court (62 m<sup>2</sup> seulement, un atout en ville où l'espace est rare).

Il décrit ensuite la technique du jeu – du coup droit au lob en passant par le «boost» –, aborde les problèmes tactiques et leur solution, propose des exercices adaptés à chaque niveau et termine par les règles du jeu, bien différentes de celles du tennis. Essentiellement pratique, l'ouvrage est clair, bien conçu et illustré de nombreuses photos qui présentent chaque mouvement important.

Munis de ce guide efficace, vous pourrez squasher avec énergie, en sachant que vous dépenserez en moyenne 16 calories à la minute.

Actuellement, l'«Association suisse de Squash Rackets» (ASSR) fait partie de

l'ASS. Voici l'adresse de son secrétariat: Michèle Deubelbliss, Kirchrainstrasse 1, 8172 Niederglatt.

Prix approximatif: 30 fr.

### L'art de rester jeune

Par Louis de Brouwer  
Editions Dangles – 1981  
18, rue Lavoisier  
F-45800 St-Jean-de-Braye

Le livre de Louis de Brouwer, «L'art de rester jeune», n'est pas un recueil de «recettes-miracles» pour assurer une longévité parfaite. Il n'en existe pas d'ailleurs. Il nous amène, par contre, à une réflexion profonde sur la manière de conduire notre existence et notre hygiène de vie et il nous invite instamment à nous tourner vers les méthodes naturelles de santé, des méthodes qui ne sont ni mutilantes ni agressives. «Halte au vieillissement prématuré du corps et de l'esprit», cette formule correspond on ne peut mieux aux objectifs du sport pour tous.

L'organisme humain est une mécanique de très haute précision et, comme toute mécanique, il y a lieu de l'entretenir et de la ménager afin qu'elle fonctionne parfaitement le plus longtemps possible. En vérité, pour rester en bonne santé physique et mentale, il faut:

- vivre sainement
- manger «juste» et respecter les règles de diététique
- savoir user de son corps sans en abuser
- exercer une activité physique librement choisie, pour laquelle on est capable de s'enthousiasmer
- éviter, autant que possible, toutes les contraintes artificiellement créées par notre milieu.

Tout ceci semble malheureusement bien difficile à réaliser dans notre société de consommation et de gaspillage... et pourtant! Les nombreux conseils pratiques contenus dans cet ouvrage vous aideront à mieux supporter le poids des ans et, pourquoi pas, à devenir centenaire.

Véritablement, la lecture de ce livre peut nous aider à mieux retrouver notre corps et à en prendre soin avec amour et intelligence. «Seule une grande ferveur intellectuelle triomphe de la fatigue et de la flétrissure du corps» a dit André Gide. Louis de Brouwer s'applique à mettre cette maxime à la portée de tous.

Prix approximatif: 17 fr.

## Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFGS ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois.

## Généralités

par *Davisse Annick, Lorenzi Leo, Renoux Jane* 70.1611 q

### Olympie

La course des femmes

Paris, La Courtille, 1980, 224 p. fig. ill.

Au sommaire

*Sur les pas d'Atalante*

Atalante, le sport ou l'amour

Au temps d'Olympie

Du Moyen-Age à la Renaissance

De la Belle Epoque aux années 20

Un sport fraternel et humain

Petite chronologie pour quelques grandes dames

*L'une en fait, les autres pas!*

Montréal 76: des jeux historiques

Résultats des Jeux olympiques de 1896 à 1976

Qui fait du sport?

La dame du CNOSF

Avec celles qui ne font pas de sport

Images de la femme, images du sport

*Du côté des sportives*

Le regard de Nadia

Les ballades de neige

«Deux p'tites reines»

De la marelle au ballon rond

Une demoiselle de Clermont

Une femme dans la course

«Quand c'est le plus beau de la fête»

La passion de Ghislaine

*Sport et femmes de demain*

Vitry: le club dans la ville

Les «volontaires» de l'entreprise

Danielle et Christine, enseignantes

Pas si différentes!

Y a-t-il un sport féminin?

Quel sport demain?

Bibliographie

(Vous trouverez l'analyse de ce livre dans le numéro 7/80 à la page 173)

## Médecine

par *Chan-Liat Michel*

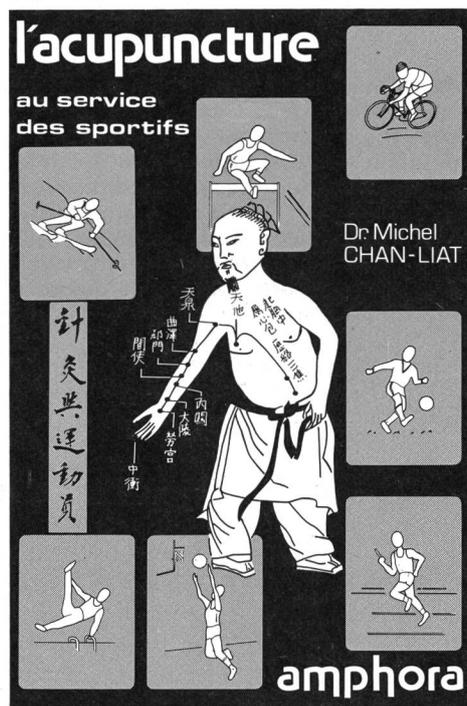
06.1349

### L'acupuncture au service des sportifs

Paris, Amphora, 1981, 191 p. fig.

L'acupuncture, médecine énergétique, est non seulement appliquée dans la prévention des maladies, dans leur traitement, elle est aussi utilisée en Chine depuis des siècles pour tonifier et décontracter les muscles des sportifs et des guerriers.

L'acupuncture peut rendre de gros services aux sportifs, les maintenant en bonne santé, et traitant la traumatologie sportive.



«L'acupuncture au service des sportifs» est un livre à la portée de tous. L'auteur l'a divisé en plusieurs parties:

- 1) Acupuncture traditionnelle chinoise
- 2) Les méridiens et les points d'acupuncture avec les localisations et les indications de chaque point
- 3) Santé et sport: où nous parlerons du traitement du surmenage, de la fatigue, du trac, des troubles du sommeil, des points maîtres pour améliorer les performances et des différentes énergies
- 4) Pathologie sportive

## Gymnastique

par *Hadjiev Nikola*

72.820

### Gymnastique artistique

Lyss, fig. 1981, 2 bde, 182 p. fig. ill. tab.

Le Professeur Dr Nicola Hadjiev est un grand spécialiste des questions gymniques; il a été entraîneur en chef de l'équipe nationale bulgare et, en 1970, il a été élu Président de la Fédération Bulgare de Gymnastique. Au mois d'octobre 1979, il était nommé Recteur de l'Institut Supérieur de l'Education Physique et des Sports à Sofia, belle consécration d'une carrière vouée à la gymnastique.

Le Professeur Dr Nicola Hadjiev a écrit plus de 100 ouvrages traitant de la gymnastique. Dans le présent livre, il expose les problèmes fondamentaux de la gymnastique, la préparation technique, physique, psychique et la planification du processus de l'entraînement.

## Jeux

par *Collin Christian*

71.1188

### Yannick Noah, balles de match

Paris, Solar, 1981, 112 p. fig. ill.

Ecrire un livre pourrait aujourd'hui paraître présomptueux, surtout pour un jeune sportif. Mais il se trouve que, sans avoir la précocité de Bjorn Borg, ni obtenu ses résultats, les bonnes performances de Noah, que ce soit en France ou à l'étranger, réalisées à partir de dix-sept ans, l'ont très tôt placé sur le devant de la scène.

Très rapidement, il s'est retrouvé numéro un de son pays et il a eu le privilège d'entrer parmi les vingt meilleurs joueurs du monde.

Aussi, après tout ce qui a été dit et écrit sur lui et ses résultats dans les tournois, il a eu envie d'écrire à son tour.

Pour se confier totalement.

Pour s'expliquer.

Pour donner une image exacte de sa personnalité.

A travers ce livre, il souhaite que le lecteur ressente sa façon de considérer sa carrière. Il souhaite l'éclairer sur sa philosophie du sport en général et du sport professionnel en particulier qui, peut-être bien, est différente de celle qu'il imagine à son égard. Il souhaite qu'il constate le plus précisément possible le décalage éventuel entre la fiction et la réalité.

Il souhaite enfin qu'il vive en sa compagnie, sa prime jeunesse, ses expériences, ses goûts, ses ambitions, ses rêves, ses passions, ses aspirations.

Bref, il souhaite qu'il découvre le vrai Yannick Noah.

## Excursions/alpinisme

par *Sesiano J.; Bovay P.*

74.520<sup>20</sup>

**Escalades dans le massif des Bornes**  
Rochers de Leschaux et pointe d'Andey

Genève, 1980. - 8°. 68 p. fig.

Ce petit fascicule décrit les voies d'escalade des rochers de Leschaux (1936 m) et de la pointe d'Andey (1877 m).

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE

## Formation des maîtres d'éducation physique

*Diplôme fédéral no 1*

- Une nouvelle session débutera le 23 août 1982

- Examens d'admission: mars-avril 1982

- Titres requis: maturité ou brevet d'instituteur

Les inscriptions doivent être adressées sur formulaire ad hoc à *Université de Lausanne, Formation des maîtres d'éducation physique, Dorigny, 1015 Lausanne, jusqu'au 1er mars 1982, ☎ 021 46 57 53, le matin.*