Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 9

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Jeannotat, Yves / Huguenin, Françoise

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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)

Les livres analysés à cette page ont été lus et trouvés suffisamment intéressants et utiles pour mériter d'être achetés.

Histoire de la pédagogie, du 17e siècle à nos jours

Collectif sous la direction de Guy Avanzini
Editions Privat
14, rue des Arts
F-Toulouse

«L'ère de l'école» est-elle finie? Certains le pensent. Encore faut-il, pour en juger sereinement, pouvoir jeter un regard à la fois historique et critique sur «l'acte éducatif» et surtout sur les trois siècles qui, du 17e à nos jours, ont œuvré au prodigieux essor de l'Ecole.
Pourquoi et comment enseigne-t-on? Quelle image se fait-on de l'élève? Quelle part la biologie, la psychologie, la sociologie prennent-elles dans l'élaboration de cette vision changeante de l'enfant qu'en ont ceux qui l'éduquent? Comment *l'institution* elle même est-elle le reflet de cette histoire? C'est ce que cet ouvrage éclaire pour la première fois de façon complète, ordonnée et passionnante à lire. La pédagogie est-elle importante en matière de sport? Indispensable dirons-nous. Et c'est en ce domaine qu'il y a les progrès les plus importants à réaliser. Tant d'entraîneurs seraient de bons entraîneurs s'ils étaient tant soit peu pédagogiques! Ce livre, si l'on se donne la peine de l'acheter et de le lire, en engagera plus d'un à fouiller quelques principes qu'il ne suffit pas de ne connaître que de réputation!

Prix approximatif: 43 fr.

Sport et littérature

«Le sport touche-t-il à la littérature? Y est-il entré? Oui, dans l'ordre du talent et lorsque ses harmoniques coulent, tel un sang vif et précieux, dans l'organisme d'un livre ou dans l'inspiration d'un grand écrivain qui en a – comme Montherlant, par exemple – la nostalgie. Si tu n'as pas lu «Les onze devant la Porte Dorée», ou «Les Olympiques», hâte-toi de les lire. Lecture aussi exaltante, pour un sportif, qu'un cent mètres réussi!»

(Paul Vialar)

Sophrologie et compétition sportive

Luis Fernandez
Editions Vigot – 1982
23, rue de l'Ecole-de-Médecine
F-75006 Paris

La sophrologie est bien connue en Suisse et son application au sport encore mieux puisque Raymond Abrezol, domicilié à Lausanne, s'en était fait, on s'en souvient peut-être, un champion très admiré. Mais qu'est-ce, d'abord que la sophrologie? Voici la définition que Raymond Abrezol en donne dans son livre «Sophrologie dans notre civilisation», paru en 1973: *«La sophrologie est l'étude de tous les changements d'états de conscience de l'homme obtenus par des moyens psychologiques, physiques ou chimiques, ainsi que l'étude de leurs possibilités d'application en thérapeutique médicale.»*
Et qu'en est-il de son application au sport? On le sait, la compétition est sous l'emprise d'une multitude d'éléments que l'on appelle «perturbateurs» – mais le sont-ils vraiment? –: le trac, la peur, le manque de concentration, de confiance en soi, de combativité, etc. «La préparation sophrologique, dit encore Abrezol, a pour but principal de supprimer, dans la mesure du possible, tous ces éléments perturbateurs».
Je me suis personnellement toujours élevé contre cette méthode qui tend plus ou moins à substituer une volonté extérieure à celle de l'athlète pour lui enlever son appréhension, pour lui faire croire que ses limites se situent «ailleurs», pour faire taire toutes les sonnettes d'alarme que l'être humain porte en lui-même et qui se déclenchent automatiquement lorsqu'il pousse son organisme à dépasser les limites à l'intérieur desquelles sa protection est assurée. Certes, nombreux sont les champions qui, sous l'effet de l'action sophrologique, ont accompli des exploits incroyables; mais les accidents n'ont pas manqué non plus. En outre, pris en charge par une volonté extérieure, il est peu probable que le champion ressente sa victoire comme lui appartenant en propre.
Mais il semble que la sophrologie ait quelque peu évolué dans son action. Luis Fernandez, auteur de «Sophrologie et compétition sportive» définit en effet comme suit les objectifs de sa composante principale: la psychologie, après avoir bien spécifié que la sophrologie n'est ni hypnose, ni méthode orientale de libération, ni parapsychologie, ni partie de la psychiatrie, ni chapitre de médecine psychosomatique; il précise donc qu'il s'agit d'apprendre à l'individu à se prendre en charge, à résoudre ses problèmes par lui-même, à ne pas faire de lui un assisté mais un être pleinement responsable vis-à-vis de lui-même et de la société, à lui apprendre à puiser ses forces, non pas au fond d'une quelconque éprouvette, mais au fond de lui-même, car c'est là que se trouve le «je ne sais quoi» qui lui permettra de se transcender et d'atteindre sa plénitude d'homme.

Vu sous cet angle: d'accord!

Luis Fernandez est titulaire d'un brevet d'Education physique et sportive, licencié de psychologie, diplômé de l'Ecole internationale de sophrologie et membre de la société française de psychologie du sport. Son livre se divise en trois grands chapitres:

- La préparation psychologique
- La sophrologie et les méthodes sophrologiques
- Le sport sophrologique

Prix approximatif: 38 fr.

Notre enfant et la danse

Y. De Rette-Champaveyre
Editions Chiron
40, rue de Seine
F-75006 Paris

«Notre enfant et la danse» est un ouvrage pratique, qui propose une forme d'application à l'école fondée sur:

- L'expression corporelle libre et la création
- La musique comme source d'inspiration
- Un vocabulaire corporel non codifié
- La recherche de relations interindividuelles.

Grâce à sa grande expérience, l'auteur est en droit de proposer l'utilisation de la danse à l'école comme un moyen privilégié de découverte de soi et des autres.

Prix approximatif: 26 fr.

Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

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

LIVRES

Médecine

par Laferrière Serge **70.1751**

La musculation pour tous

Montréal, Editions de l'Homme, 1982, 208 p. fig. ill.

Aujourd'hui, le désir de se mettre en forme est là, mais souvent la connaissance n'y est pas. Or, grâce aux données actuelles en physiologie de l'exercice, les exercices de musculation sont maintenant accessibles à tous. Ce volume fait connaître au lecteur les méthodes d'entraînement qui ont été mises au point à partir de techniques éprouvées. Ce guide s'inspire des meilleurs résultats obtenus par l'expérimentation. Mal exécutés, les exercices de musculation peuvent nuire au développement harmonieux du corps. C'est pourquoi, il est important d'apprendre comment s'entraîner efficacement. Dans ce livre, vous trouverez toutes les informations relatives aux effets des exercices de musculation et aux conditions à satisfaire pour en bénéficier, dans le contexte d'un abonnement à un club de musculation. Combien s'adonnent à un centre de conditionnement physique sans savoir utiliser les appareils disponibles! Les instructeurs expliquent rarement les exercices d'une façon détaillée; un ouvrage de référence tel que *La musculation pour tous* peut alors s'avérer un complément indispensable. Les programmes proposés vous permettront de passer d'un corps «mou» à un corps «ferme» et de le conserver ainsi le plus longtemps possible.

par Creff A.-F., Bérard L. **06.1440**

Diététique sportive

Physiologie nutritionnelle et diététique des activités physiques. 3e éd. refondue

Paris, Masson, 1982, 178 p. tab.

Au sommaire

Principes de base
Valeur des glucides dans l'alimentation sportive
Le rôle des protides en diététique sportive
La place des lipides en diététique sportive
Le besoin hydrique
Le besoin minéral
Le besoin vitaminique
La ration en période d'entraînement
La ration de compétition
Alimentation percompétitive propre à certains sports
La ration de récupération
La correction diététique de quelques états de méforme sportive

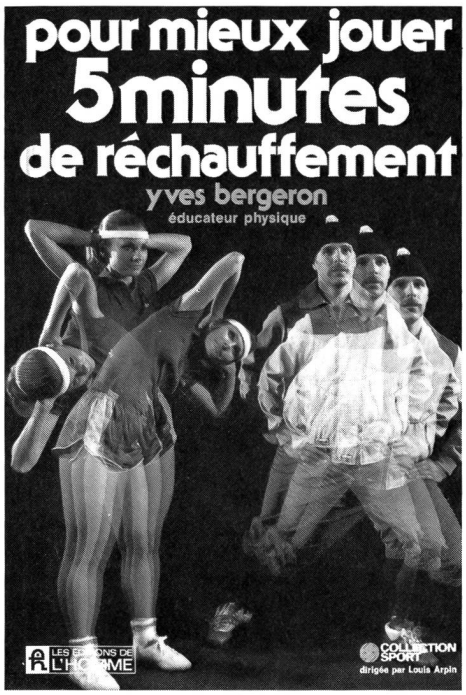
Généralités

par Bergeron Yves **70.1752**

Pour mieux jouer, 5 minutes de réchauffement

Montréal, Editions de l'Homme, 1982, 136 p. fig. ill.

Si vous prenez un petit cinq minutes avant de vous lancer dans l'action pour réchauffer vos muscles, vous éprouverez plus de plaisir, vous réaliserez de meilleures performances, et vous minimiserez les risques d'accidents. Ceci peut se faire facilement et agréablement grâce aux divers programmes d'exercices réunis dans ce livre.



Yves Bergeron propose au lecteur 11 programmes différents conçus spécialement pour la pratique d'autant d'activités, entre autres: la bicyclette, le ski alpin, le tennis, la natation, le hockey, etc.
Yves Bergeron est éducateur physique et enseigne depuis plusieurs années au Collège Bois-de-Boulogne. Il pratique régulièrement une foule de sports et c'est en puisant dans ses connaissances théoriques et son expérience personnelle qu'il a conçu cet ouvrage.

par Thomas Raymond **70.1747**

La condition physique

Paris, Presse univ. de France, 1982, 128 p. fig. tab.

Au sommaire

Définition de la condition physique
Mesure de la condition physique
Généralités sur les moyens de développement de la condition physique
Condition physique et course à pieds
Condition physique et musculation
Condition physique et travail de la souplesse
Condition physique et sports
Les différents niveaux de pratique du sport
Organisation du sport

Jeux

par Vassas René **71.1308-6**

La pétanque. Règles et secrets

EDISUD, Chaudoreille, 1982, 96 p. fig. ill.

La pétanque, qui connaît depuis quelques années un essor extraordinaire, se pratique aujourd'hui, avec passion et assiduité, non seulement dans tout l'hexagone, mais aussi dans toute l'Europe, en Afrique du Nord, aux Etats-Unis et au Canada, en Chine... La pétanque a donc réussi dans le domaine des loisirs une percée extraordinaire (la Fédération française compte près de 500 000 licenciés) qui tient sans doute en partie au fait qu'elle est un jeu de plein air. Mais – et c'est en cela qu'elle captive ses adeptes – la pétanque mobilise chez le joueur toutes les facultés de précision et de contrôle de soi. Dans le cadre d'un règlement très minutieux, elle valorise la technique et la pratique des concurrents.
En effet, la pétanque telle qu'elle se joue aujourd'hui, en partie amicale ou en compétition, n'est plus considérée comme un simple délassement où tout est bon et où tout est permis.
Aujourd'hui la pétanque est un sport, qui obéit à un double impératif: d'une part les règles (très précises mais souvent mal connues ou délibérément interprétées de façon trop évasive); d'autre part une technique mise en œuvre selon une tactique.
C'est ce que développe ici René Vassas, avec un sens du détail qui ne se laisse jamais prendre en défaut. Jouant à la pétanque depuis sa plus tendre enfance, il nous fait bénéficier de sa longue expérience, et démontre que la pétanque peut et doit s'apprendre et qu'on peut y progresser, renversant ainsi bon nombre d'idées reçues.

par Rota Michel **71.1281**

Gagner au tennis. Psychologie du jeu et des joueurs

Paris, Belfond, 1982, 112 p.

Le livre du docteur Rota porte sur la psychologie du jeu et des joueurs, non sur les aspects techniques du tennis. Il pose une série de questions:

- Pourquoi est-on si vulnérable sur un court?
- Pourquoi cette méforme, le jour d'un match important?
- Pourquoi ces troubles physiques (digestifs, respiratoires, articulaires...)?
- Pourquoi cette faculté de déconcentration au moindre incident extérieur (erreur d'arbitrage, bruit des spectateurs, etc.)?
- Pourquoi les grands champions ne sont-ils pas à l'abri de telles mésaventures?

Dans un style alerte, le docteur Rota analyse avec brio les raisons profondes des défaillances en cours de partie, et étudie la meilleure façon de se forger – quel que soit son niveau – un moral de gagneur. Car vaincre au tennis, c'est d'abord gagner un match contre soi-même.
Les propos du docteur Rota sur la psychologie du jeu et des joueurs ont une portée qui dépassent, en fait, le tennis. Ils valent pour toutes les circonstances de la vie active: cette psychologie du tennis est aussi une stratégie de réussite sociale.