

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Bibliographie et audiovisuel

**Autor:** Jeannotat, Yves / Nyffenegger, Eveline

### **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:** 18.03.2025

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

## Pour ma bibliothèque

Yves Jeannotat et Eveline Nyffenegger  
(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.

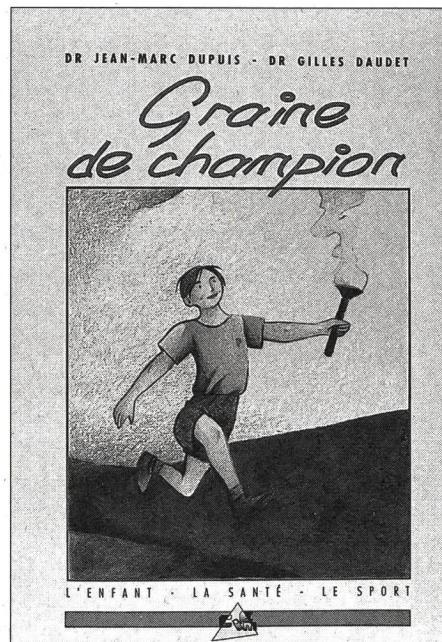
### Graine de champion

Dr Jean-Marc Dupuis et Dr Gilles Daudet  
Editions CIEM - 1991  
255, rue Vaugirard  
F - 75719 Paris, Cédex 15

Voici un livre qui a de quoi compléter  
avantageusement la série d'articles sur  
le «sport et l'enfant», dont la publica-  
tion débute dans ce numéro. Tous deux  
pédiatres et médecins du sport, les doc-  
teurs Dupuis et Daudet, ce dernier an-  
cien champion universitaire d'escrime,  
ont écrit un ouvrage en tout point re-  
marquable: clair, facile à lire et à con-  
sulter, enrichissant même pour celles  
et ceux qui en connaissent un bout sur  
le sujet. Voici ce qu'en dit Alain Calmat,  
ancien champion de patinage artisti-  
que, ancien ministre de la Jeunesse et  
des sports et médecin lui-même on le  
sait: «Cet ouvrage, mélange réussi de  
notions théoriques et pratiques, éclaire  
non seulement sur la physiologie, la  
diététique, les tests et les techniques  
d'entraînement, mais aussi sur les acci-  
dents liés au sport et leur prévention.  
Leurs propositions sur le sport à l'é-  
cole, le sport au club, ainsi que sur une  
réforme des certificats médicaux méritent  
d'être discutées. La méthode d'en-  
traînement «SELF» qu'ils proposent a  
de nombreuses qualités; je retiendrai  
surtout qu'elle est d'application facile,  
par tout le monde, et qu'elle intègre  
une bonne part de prévention.»

Débutant la lecture, que je me devais  
de faire de l'ouvrage, par l'expression  
«Sportez-vous bien!», cliché un peu écu-  
lé il faut l'admettre, j'ai failli le refermer  
aussitôt. J'aurais eu tort, car c'est prati-  
quement la seule chose que j'aie, en ce  
qui me concerne, à lui reprocher. Bien  
sûr, certains passages concernent plus  
spécifiquement la France. Mais ils sont

rare. Tout le reste est utile pour tout le  
monde, bien conçu, vulgarisé à l'ex-  
trême. Combien d'entre nous ont vérita-  
blement compris ce que sont les mé-  
tabolismes anaérobie alactique, anaé-  
robie lactique et aérobie? Une page à  
lire, deux au plus, et ce processus ne  
sera plus un mystère.



Les auteurs analysent longuement,  
dans leur livre, le cas des apprentis  
champions soumis, on l'imagine, à un  
entraînement intensif, dangereux mais  
inévitables selon eux. L'essentiel, expli-  
quent-ils, est qu'il fasse, dans tous les  
cas, l'objet d'une approche réfléchie,  
d'une progression contrôlée et d'un  
suivi médical tout à fait spécifique: «Ja-  
mais, plus jamais», s'exclament-ils, «il  
ne faut accepter de recettes comme celle  
de cet entraîneur d'un petit champion  
de natation qui disait: on jette un pa-  
nier d'œufs contre un mur, ceux qui ne  
se cassent pas font les champions!» Ils  
écrivent encore, en relation avec ce sujet  
si important: «La réussite en natation,  
gymnastique, patinage artistique sem-  
ble exiger un début précoce et un entraî-  
nement d'emblée intensif. Quand peut-  
on réellement commencer sans danger?  
Réponse impossible, car les parents  
posent toujours la question au médecin  
lorsque leur enfant est déjà dans la fi-  
lière: en fait, ils veulent se rassurer à  
posteriori. Jamais, nous n'avons vu de  
parents interdire la poursuite de l'en-  
traînement intensif précoce sous pré-

texte de dangers hypothétiques. Au  
moins, tout cela n'est pas inutile, car  
c'est l'occasion d'engager un suivi mé-  
dical qui doit être spécialisé, pointu, ré-  
gulier.»

Les docteurs Dupuis et Daudet sont  
réalistes. J'aurais été moi-même plus  
sévère sur la question car, comme ils le  
disent si bien, «les enfants soumis à un  
entraînement sportif intensif sont de  
véritables formules I: performants mais  
fragiles...» Pour moi, le jeu n'en vaut  
pas la chandelle, vu qu'il y a tant d'au-  
tres chances et tant d'autres valeurs à  
exploiter, dans la vie, sans que l'on  
mette à ce point sa santé en danger!

Prix approximatif: 37 fr.

### Les bébés nagent-ils?

Martine Meyer Ferrus  
Editions Amphora - 1992  
14, rue de l'Odéon  
F - 75006 Paris

Publié dans la collection «Sport et  
connaissance» et sous l'en-tête de «Vi-  
vre l'eau», ce livre développe longue-  
ment un chapitre esquissé par les doc-  
teurs Dupuis et Daudet dans «Graine de  
champion». On sait toutes les contro-  
verses qui existent au sujet des bébés  
nageurs. Martine Meyer Ferrus, psycho-  
motricienne, pose la question suivante:  
«Où sont véritablement les bébés entre  
notre fascination, nos bravades et notre  
angoisse? Regardons-les, et même s'ils  
font de gros efforts pour nous ressem-  
bler ou ressembler à ce que nous vou-  
lons d'eux, c'est autre chose qu'ils trou-  
vent au contact de l'eau, bien au-delà  
de nos fantasmes et de nos projets de  
bébés nageurs!»

Prix approximatif: 28 fr. ■



**Centre de sport  
et de détente  
berne oberland Frutigen** 800 m d'alt.



Information: Office du tourisme CH-Frutigen Ø 033  
71 14 21, Fax 033 71 54 21 - 180 lits, un grand nombre  
de dortoirs de douze et six personnes. Salles de séjour.  
Installations de sport: piscine couverte et piscine à ciel  
ouvert, terrain de football, court de tennis, salle de  
musculature et de fitness, minigolf. Sol synthétique  
pour: handball, basketball, volleyball et tennis.  
Pension complète à partir de **Fr. 32.-**.  
Idéal pour **camp de sport et de marche, camp de ski.**