

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 53 (1996)
Heft: 10

Buchbesprechung: Bibliographie et audiovisuel

Autor: Nyffenegger, Eveline / 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: 02.07.2025

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

Pour ma bibliothèque

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.

La plongée en apnée

Physiologie et médecine

Jacques H. Corriol
Editions Masson – 1996
120, boulevard Saint-Germain
F-75280 Paris Cedex 06

De plus en plus d'adeptes s'adonnent
à la plongée en apnée pratiquée depuis
des millénaires, non pas comme sport de
loisirs, mais comme gagne-pain par les
«ama» coréennes et japonaises, puis par
les pêcheurs de perles et d'éponges de la
Méditerranée. Toutefois, les contraintes
exercées sur le corps par le milieu aqua-
tique, la pression hydrostatique en parti-
culier, peuvent avoir des incidences né-
fastes sur les fonctions physiologiques et
provoquer des accidents si l'on n'y prend
garde.

Dans le premier chapitre de son étude
(deuxième édition), Jacques Henri Cor-
riol, professeur honoraire à la faculté de

médecine de Marseille, ancien biologiste-
chef de service des hôpitaux, décrit les
origines et l'évolution de la pratique de la
plongée en apnée.

La physiologie de l'homme immergé
(les effets physiques, morphologiques,
les transferts sanguins, etc.), les perturba-
tions des fonctions respiratoires et cardio-
circulatoires sont ensuite longuement
développées ainsi que les effets de l'en-
traînement sur les performances en du-
rée et en profondeur. Le dernier chapitre
est consacré aux divers incidents et acci-
dents (dangers du tuba, hypercapnie len-
te, gastralgies, pertes de connaissance
anoxiques, accidents de décompression,
etc.).

Cette étude détaillée permet de répon-
dre à de nombreuses questions comme
la durée de l'apnée volontaire et les fac-
teurs respiratoires qui la limitent; la pro-
fondeur maximale de plongée et ses ris-
ques. Elle propose aussi des mesures
simples pour tenter de diminuer le nom-
bre des accidents. C'est une source de
références précieuses pour les médecins
du sport, les médecins des fédérations
concernées, les moniteurs de plongée,
les institutions faisant appel à des plon-
geurs professionnels.

Prix approximatif: 49 fr.

Tennis et mental

Alain Poilvez
Editions Chiron – 1996
25, rue Monge
F-75005 Paris

Ceux qui sont entraînés mentalement
ont appris à gérer le stress. Ils sont ca-
pables de créer un courant d'énergie po-
sitive afin d'élever leur niveau de jeu, ou
au contraire de se calmer quand ils se
sentent provoqués. Ils ont confiance en
eux et en leur talent. Ils savent mainte-
nir une concentration totale durant tout
un match. Ils visualisent leur performance
avant et après, analysent victoires et dé-
faites afin de continuer à progresser.
Enfin, ils restent toujours positifs, même
après plusieurs échecs. Selon H. Hopman,
*75% du tennis sont mental, les autres
25% reposent sur le fait d'être capable de
donner un coup de raquette.* Mais rares
sont ceux qui sont véritablement con-
fiants sur la manière de se préparer men-
talement. Alain Poilvez propose, dans cet
ouvrage de la collection *MentalSport*, un
programme qui tient compte des plus ré-
cents progrès en psychologie appliquée
au sport. Ce programme est avant tout
pratique et directement utilisable par le

joueur, quel que soit son niveau. Il est
basé sur des exemples précis, des histoi-
res vécues, des analyses psychologi-
ques, des conseils et des exercices prati-
ques.

Ce «livre de recettes» aide à compren-
dre et à venir à bout de pièges psycholo-
giques non seulement en sport de compé-

Solution

Un jeu et on «spor't» mieux...

4. Osais – 5. Nasse
1. Bâton – 2. Abusa – 3. Tubas
La tête au carré:

tition, mais également dans la vie de tous
les jours. Par les clés et les conseils pro-
digés, l'entraînement semblera moins
difficile, les fautes moins pesantes et les
matches plus aisés. Le chemin pour ac-
céder à un niveau supérieur apparaîtra
plus clair et le joueur se donnera la pos-
sibilité d'atteindre son potentiel maxi-
mum. Quel que soit le niveau, le plaisir
de pratiquer le tennis n'en sera que plus
grand!

Alain Poilvez, nous dit Patrice Domi-
guez, directeur technique national en
France voisine, *est un de ces entraîneurs
que le terrain a formé et que le contact
des meilleurs entraîneurs français et
étrangers a enrichi.*

Prix approximatif: 30 fr.

Physique et karaté

Le secret de la puissance

Christian Courtonne
Editions Chiron – 1996
25, rue Monge
F-75005 Paris

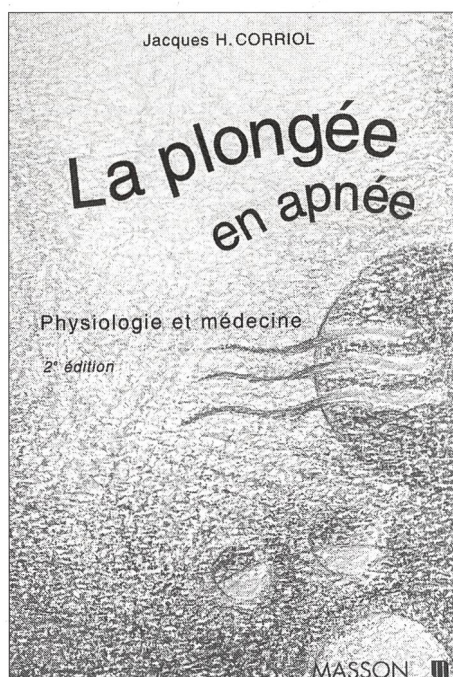
Après *Anatomie du karaté*, qui a été
très apprécié dans le milieu des arts mar-
tiaux, Christian Courtonne nous propose
son second ouvrage, *Physique et karaté*.
Il est le résultat d'une pratique de 25 an-
nées auprès des plus grands maîtres et
d'amis sincères.

Ses objectifs sont les suivants:

- la compréhension du corps en arts
martiaux,
- la recherche de la vitesse maximale et
de la puissance!
- la connaissance des gestes justes.

Il est richement illustré de planches en
couleur facilement lisibles qui décrivent
les mouvements et le travail musculaire.
Les exercices sont expliqués étape par
étape, de façon claire et précise.

Prix approximatif: 66 fr. ■



Nouvelles acquisitions

Françoise Huguenin

Les livres de la bibliothèque de l'EFSM ne peuvent pas être achetés, mais empruntés gratuitement pendant 1 mois (tél. 032 / 276 308).

Les cassettes vidéo peuvent être achetées ou empruntées gratuitement (durée de prêt de 3 à 5 jours) à la médiathèque de l'EFSM (tél. 032 / 276 362).

Gymnastique

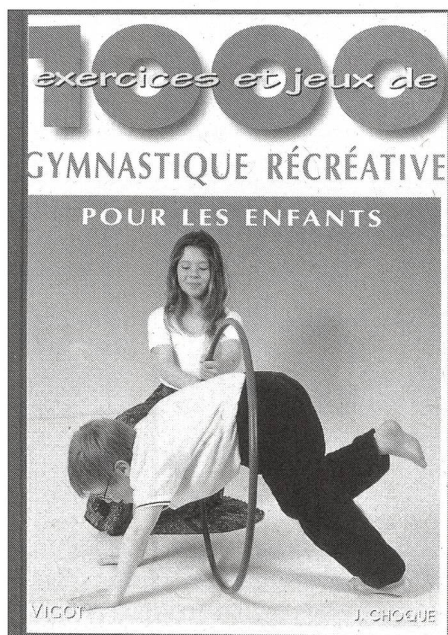
par Choque Jacques

9.76-163

1000 exercices et jeux de gymnastique récréative pour les enfants

Paris, Vigot, 1995, 155 p., fig., lit.

Collection Sport + Enseignement, 163



Cette méthode propose 1000 jeux et exercices simples, précis, accompagnés de dessins explicatifs, pouvant être réalisés aussi bien à l'école qu'en club de sport, centre de loisirs ou même à la maison et visant avant tout à respecter le bien-être de l'enfant, son plaisir et son développement naturel. Originalité, plaisir, créativité caractérisent la démarche éducative proposée dans ce guide pratique que toute personne responsable d'enfants pourra mettre rapidement en application.

Médecine

par Pilardeau Paul

06.2255

Biochimie et nutrition des activités physiques et sportives. Le métabolisme énergétique

Paris, Masson, 1995, XIV, 407 p., fig., tab. Collection «Abrégés»

Dans cet ouvrage destiné aux médecins et biologistes du sport, le docteur P. Pilardeau s'est attaché essentiellement à décrire les modifications endocriniennes et métaboliques chez les sportifs en fonction du type d'effort, de sa durée, de son intensité et du statut nutritionnel. L'originalité de son approche réside dans l'interaction de données très diverses issues de la physiologie, la biochimie, la nutrition. Cet éclairage multidisciplinaire permet d'accéder à une meilleure compréhension de la biologie de l'effort physique.

Alpinisme

par Millon Pierre

74.926

Randonnées pédestres entre Léman et Mont-Blanc: Salève, Chablais, Giffre, bordure helvétique et pays du Mont-Blanc

Aix-en-Provence, Edisud, 1995, 157 p., ill., cartes, lit.

L'auteur de ce magnifique ouvrage s'est fixé comme objectif de «sauter» de montagne en montagne, par un chemin plus détourné, qui permettra à tout randonneur de visiter ces massifs, parfois éclipsés par le prestige du Mont-Blanc: Salève, Chablais et Giffre. Ce «saut» le portera dans ces contrées souvent écartées des classifications traditionnelles: val d'Illiez, Emosson (Suisse) et hauteurs de Vallorcine, auxquelles l'auteur a décidé d'adjoindre les pentes les plus proches du massif des Aiguilles-Rouges, pour leur caractère panoramique et de conclure par une incursion dans le cirque de la Charpoua, au-dessus de la Mer-de-Glace.

Une nature discrète et généreuse, avec son grand livre d'histoires, son terrain de jeux, ses leçons de géologie ou ses lieux de contemplation attend tous ceux qui, animés par un désir de partir à sa découverte, ne tarderont plus à boucler le sac...

Jeux

par Niembro Fernando, Llinas Julio

09.472

Innocent. L'affaire Maradona

Paris, Editions Bernard Grasset, 1995, 265 p.

La sanction qui a frappé Diego Maradona lors du dernier Mondial a suscité d'immenses polémiques: ce footballeur de génie s'était-il vraiment dopé? Etais-ce, au contraire, une manœuvre de la CIA qui, dans sa lutte contre les cartels de la

drogue, voulait faire un exemple? Etais-ce, enfin, une façon de hâter l'élimination de l'équipe d'Argentine qui devait rencontrer celle des Etats-Unis? Des coulisses du «Football business» à la haute diplomatie, de la Mafia au sport, du sexe au fric, de Naples à Washington, les auteurs s'informent et racontent.

Un dossier passionnant, une enquête-vérité où personne n'est épargné et qui, par-delà l'univers du football, raconte une histoire où la violence se mêle à l'émotion. ■

Le coin de la vidéo

Triathlon

La fascination du triathlon



La vidéo présente le triathlon dans toute sa diversité et témoigne de la fascination que cette branche sportive exerce sur la jeunesse. Des athlètes de haut niveau, mais aussi des écoliers et des écolières y sont saisis en pleine action et leur enthousiasme est manifeste aussi bien pendant l'entraînement que durant la compétition.

Triathlon signifie compétition à trois épreuves. Un trois-épreuves composé des trois sports les plus pratiqués que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. Le triathlon doit sa fascination à cette pluridisciplinarité, à sa nouvelle dimension d'effort sportif et à son défi de la performance.

Bulletin de commande

Envoyez-moi contre facture:

_____ cassette(s) vidéo

«La fascination du triathlon»

Prix par cassette: Fr. 30.90 TVA incluse

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Signature: _____

A envoyer à: EFSM, médiathèque, CH-2532 Macolin. Fax 032 / 276 404. ■