

## L'ALIMENTATION DU SPORTIF

(communiqué par Dr A. Wander S. A.

doit être quantitativement suffisante, qualitativement complète (protides, glucides, sels minéraux vitamines et eau), et surtout d'un goût agréable. Dans cet ordre d'idées il est moins important de suivre méticuleusement un régime donné que de tenir compte des besoins et des préférences personnels ; car, pour le sportif également, le repas doit avoir son côté attrayant, sans être une obligation pénible imposée par le sport.

Alors qu'au début de l'entraînement une alimentation modérée suffit parfaitement, l'organisme a besoin d'une nourriture plus substantielle lors d'efforts intenses. Pour répondre à cette nécessité sans fatiguer les organes digestifs, on choisira plutôt des aliments concentrés, faciles à digérer. D'autre part, pour alléger les repas principaux, on aura recours aux collations qui fourniront au corps l'énergie nécessaire. A cet effet, l'OVOMALTINE s'est montrée souveraine comme aliment fortifiant, grâce à la qualité de ses composants, sa bonne digestibilité et son goût savoureux.

Dr A. WANDER S.A.

## BIBLIOGRAPHIE

Vient de paraître : LE SPORT SANS PANTOUFLES de *Jean Paulhac*, secrétaire général des écrivains sportifs, Paris. Editions du Centurion.

\*

NOTIONS DE PSYCHOLOGIE ET DE PÉDAGOGIE APPLIQUÉES AUX EXERCICES PHYSIQUES, GYMNASTIQUE, JEUX, SPORTS, de *Marcel Beaujean*, de Liège (Belgique).

Ce manuel présente une synthèse de notions de psychologie et de pédagogie appliquées à l'exercice physique et enseignées à Liège. Cet ouvrage est destiné aux éducateurs en général et notamment à tous ceux qui ont une part de responsabilité dans l'œuvre de la formation de la jeunesse : corps enseignant, administrateurs publics, journalistes, dirigeants de fédérations, professeurs d'éducation physique, moniteurs, entraîneurs, etc. Cet excellent traité peut être obtenu chez l'imprimeur « DUP », rue Bois-l'Évêque 32, à Liège. ou auprès de l'auteur, 219, rue des Wallons, Liège.

Le champion idéal sera l'athlète qui, dans une Olympiade, ajoutera une performance exceptionnelle à un degré de culture physique morale et intellectuelle qui aura fait de lui l'homme normal que l'Olympisme ambitionne de donner à l'humanité.

*G. de Blonay* (1921).

L'essence de l'olympisme réside dans la collaboration quadriennale et solennelle de tous les sports avec les lettres et les arts. Tel était l'esprit de l'institution antique et classique et celui qui a présidé aussi aux olympiades modernes.

*G. de Blonay* (1921).

*Au cœur de Lausanne...*

**H**OTEL CENTRAL-BELLEVUE

TOUT CONFORT

*Restaurant Au Gentilhomme*

*Brasserie - Bar - Terrasse fleurie*