

En confidence : fumée

Autor(en): **Pellaud, Francis**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996245>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

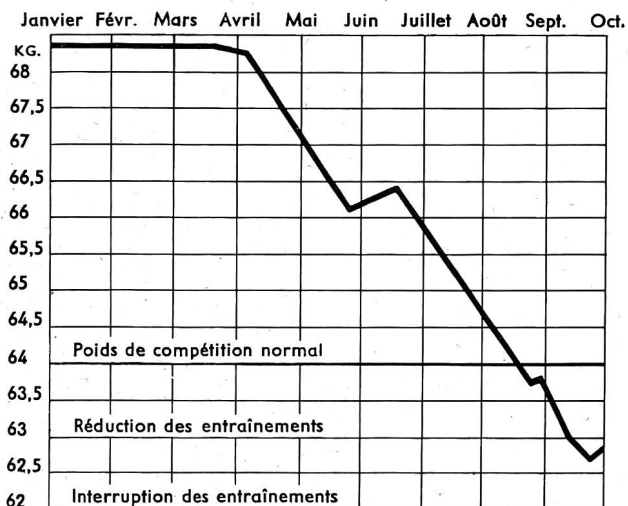
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

1. Activer la circulation du sang (but physiologique).
2. La recherche de son rythme (but psychique).
3. La concentration en vue de la performance (but mental).

La mise en train débutera, de préférence, pieds nus, sur le gazon par une marche souple alternée de courses légères en ayant soin de bien dérouler le pied, de marquer l'extension de la jambe arrière et de bien lever le genou en effectuant quelques changements de rythme et en terminant par quelques courses progressives de 40-50 m, le tout combiné avec des exercices de flexion et d'extension.

Pour le saut en longueur on exécutera une course quelque peu différente de celle pour le sprint (voir dessin). On aura soin d'abaisser et d'élever son centre de gravité, de produire une flexion et une extension plus prononcée de la jambe d'appel. On développera ensuite la puissance de cette jambe par des flexions à fond (danse des cosaques), par quelques sauts d'extension en retombant une fois sur la même jambe d'appel, une autre fois sur l'autre jambe ou sur les deux jambes dans la position accroupie.

Graphique d'un mauvais entraînement



LE SURENTRAÎNEMENT

Il importe de rendre attentifs les jeunes gens au surentraînement et à ses suites bien souvent néfastes pour les organes. L'insomnie, la lassitude, le manque d'appétit, les troubles intestinaux et de l'estomac sont des symptômes certains d'un entraînement trop poussé, d'une période de compétitions trop chargée ou d'une conduite de vie irrégulière.

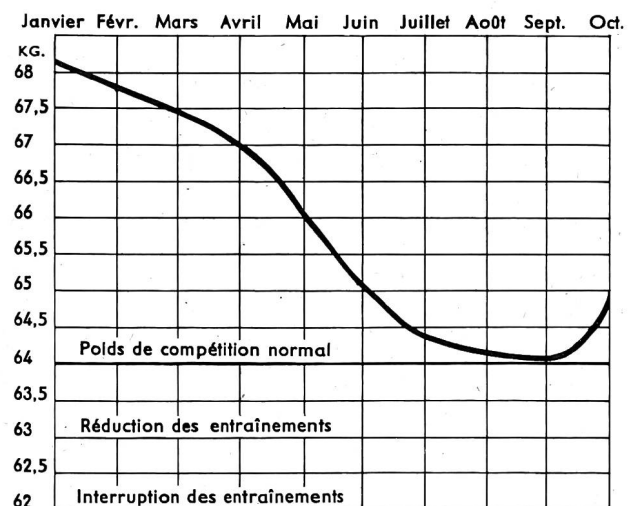
Un moyen simple et à la portée de chacun permet à l'athlète d'expérience de prévenir le surentraînement, c'est de *contrôler régulièrement son poids* et d'en établir un graphique. La première condition pourtant est de connaître exactement son poids normal de compétition. Le fait de descendre de cette limite normale constituera un danger et contraindra l'athlète à réduire ses entraînements ou même parfois à les interrompre durant un certain temps.

Note de la rédaction.

Notre camarade, Jean Studer, recordman suisse de saut en longueur (depuis 1935!) a suivi le cours de maître de sport 1952 de l'École fédérale de gymnastique et de sport et fort brillamment réussi son examen du diplôme. Nous avons aujourd'hui le plaisir de soumettre à l'appréciation de nos lecteurs l'excellent travail écrit qu'il a fourni à cette occasion. Nous l'en remercions bien sincèrement.

F. P.

Graphique d'un bon entraînement



(à suivre)

En confidence :

Fumée

Rassurez-vous, chers amis lecteurs, je ne veux point me répandre en diatribes contre les fervents de « l'herbe à Nicot ».

Je ne veux point, non plus, entrer dans une savante étude des méfaits, avoués ou non, de la fumée sur l'organisme de ceux qui en usent ou en abusent.

Je me bornerai à blâmer une habitude, un vice, une passion qui a tendance à prendre des proportions effarantes.

Autrefois, l'usage du tabac était réservé aux hommes et à eux seuls ; c'était un signe de virilité et d'autorité. Et encore, on ne fumait qu'en des circonstances bien déterminées et sans exagération.

Aujourd'hui, tout cela, comme beaucoup d'autres choses, a été révolutionné. La femme moderne se croirait démodée si son volumineux sac à main ne contenait pas un ravissant étui à cigarettes en cuir repoussé et un briquet du dernier chic, en or, si possible...

Les jeunes gens ne se sentent quelqu'un que lorsqu'ils peuvent se pavaner, la cigarette pendant au bord d'une lèvres déjà désabusée...

Les gamins eux-mêmes se trompent volontiers de tiroir à l'automate du coin pour filer ensuite dans une cour déserte ou dans un bosquet et « griller » leur première cigarette qui leur vaudra une affreuse migraine dont la maman affolée ne s'expliquera jamais très bien l'origine...

Fumer et boire, avec excès, sont, ne craignons pas de l'affirmer, des signes certains de déchéance.

Alors, ne vaudrait-il pas mieux s'abstenir et verser les économies ainsi réalisées au fond de secours en faveur des malheureuses victimes des éléments déchaînés ? A bon entendre, salut !

L'Oasis, le 5 février 1953.

FRANCIS PELLAUD.