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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: 1

Rubrik: Le tabac et le lait

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: 16.07.2025

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

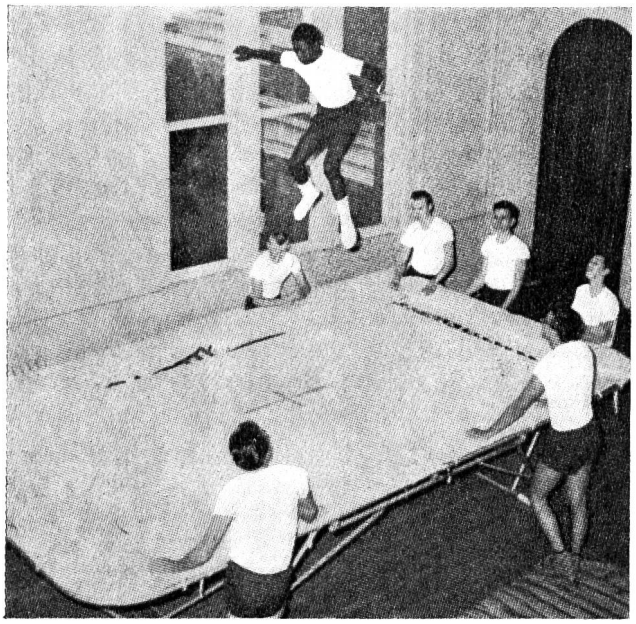
que le voyant, sur la manière de monter sur l'appareil, et d'en descendre prudemment, d'introduire la marche et les sauts sur le tapis élastique. La difficulté majeure, chez le jeune aveugle, consiste à rester au centre du tapis, à respecter une station du corps correcte, à acquérir le sens d'orientation, éléments qu'il devra vaincre. Et cependant la connaissance de l'appareil, la sûreté des mouvements sont des facteurs que l'élève assimile rapidement, aidé par les corrections orales et manuelles. Jusqu'à maintenant, nous n'avons pas jugé utile, comme cela se produit dans d'autres endroits, de faire des marques spéciales au milieu du tapis de saut, de placer des signaux acoustiques qui orientent l'aveugle sur le sens de la direction, gauche ou droite. Nous observons les mêmes mesures de précaution appliquées chez l'enfant normal, en plaçant les élèves qui ne travaillent pas tout autour de l'appareil. Au début, nous avions réservé la gymnastique au trampoline pour les élèves plus âgés. Les bons résultats obtenus nous ont permis de l'étendre aux cadets. Nous l'enseignons présentement à partir de la troisième année de scolarité. L'enfant aveugle est en étroit contact avec la terre. Cette remarque se justifie pleinement dans le sport et dans la vie quotidienne par une certaine raideur dans la station debout et dans la succession des mouvements. Il faut faire preuve de patience, de prudence, de gaieté, pour donner confiance à l'élève débutant.
Si l'aveugle parvient à être maître une fois des mouvements fondamentaux de la gymnastique au trampoline, il éprouvera, à un degré beaucoup plus aigu que le voyant, le sentiment grisant du mouvement dans l'espace, la connaissance de son propre corps par rapport aux choses qui l'entourent.
Toute familiarisation avec les mouvements sur le tapis élastique fait appel au rythme et à la coordination des mouvements. Le trampoline, dans son genre, nécessite l'aisance dans le cours des mouvements et crée, chez nos élèves aveugles, par la nature de l'effort exigé, une joyeuse et nouvelle école de discipline d'entraînement.

Les résultats

Peu de temps après son application déjà, l'on enregistrait une amélioration notable dans l'exécution des mouvements, la prise de conscience du sens de l'équilibre, l'affinement du bloc neuro-musculaire. Quelque élève nous posa de sérieux problèmes. Quant à l'équilibre et la coordination nerveuse. Grâce à cette école de gymnastique, la correction obtenue fut sensible.
Il est évident que la gymnastique au trampoline peut prendre la forme d'un sport d'avenir, dont les constituants se prêtent à la performance. Ce n'est pas le but que nous nous sommes assignés dans notre programme d'éducation physique. L'école de base normale à elle seule, simple, s'inscrivant dans une ligne de progression régulière, lente, est déjà si enrichissante pour le programme d'école du corps au niveau éducatif, qu'elle justifie pleinement l'emploi de cet appareil de gymnastique.
Les hommes de l'espace, les spoutniks, les satellites, les fusées, préoccupent nos élèves aveugles à l'Ecole d'Etat de Washington. Nous avons pensé opportun de réserver une place de choix au trampoline à notre horaire du programme d'éducation physique ; place qui, en fin de compte, a sa pleine valeur par les résultats enregistrés sur un niveau de meilleure préparation physique, une gymnastique d'un rendement plus grand. -d.

Tiré de la Revue « Trampoline »
No 2, avril 1960.

Jeunes aveugles à l'entraînement



Le tabac et le lait

La presse suisse accueille volontiers les articles associant le tabac et le lait, articles dont l'origine est facilement décelable et dont le caractère scientifique est très discutable. Ces articles révèlent de la part de leurs auteurs une moralité spéciale contre laquelle nous devons réagir.
Le lait, dans une certaine mesure, peut être considéré comme un contre-poison du type neutralisant et, depuis toujours, on en conseille l'absorption en cas d'empoisonnement, quelle que soit l'origine de l'intoxication. Le lait étant un produit que l'on trouve pour ainsi dire partout, il est logique d'en conseiller l'emploi en cas d'empoisonnement fortuit et aigu ; mais le lait est un contre-poison auquel on ne peut pas accorder une confiance absolue.
Par contre le tabac est un authentique poison, doublé d'un stupéfiant redoutable. Il est donc dangereux de produire des affirmations, telles que les suivantes :
« Beaucoup de lait pour les fumeurs » (Schwyzer Demokrat Siebnen).
« Bois du lait et fume davantage » (Tabakzeitung, Zurich).
Quels que soient les intérêts commerciaux que l'on ait à défendre, c'est commettre une mauvaise action que d'engager les gens, soit à accroître la consommation d'un authentique poison, soit à persévérer dans son usage, et cela dans le but d'écouler un produit présenté comme un contre-poison. Le fumeur, sous l'emprise de l'état de besoin créé par le stupéfiant tabac, est à l'affût de toutes les raisons bonnes ou mauvaises pour éviter de faire l'effort nécessaire pour vaincre sa tabacomanie.
Le fumeur est une victime toute désignée pour ceux qui disent : « Bois du lait et fume davantage ». La loi pénale, pour le moment, et nous le regrettons, ne punit pas l'encouragement à l'empoisonnement lent par la nicotine. Espérons qu'il n'en sera pas toujours ainsi ! En attendant, on pourrait demander à ceux qui encouragent l'usage du tabac d'assister à l'agonie de leurs victimes, particulièrement à celle des fumeurs atteints du cancer de la langue. Ainsi ceux qui poussent à la consommation du toxique pourraient se rendre compte sur des visages ravagés par la souffrance et mutilés par le bistouri, de l'atroce pouvoir stupéfiant du tabac, exigeant la nicotine meurtrière jusqu'à l'extrême limite des forces.