

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	En confidence : fumée
<b>Autor:</b>	Pellaud, Francis
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996245">https://doi.org/10.5169/seals-996245</a>

### 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:** 09.02.2026

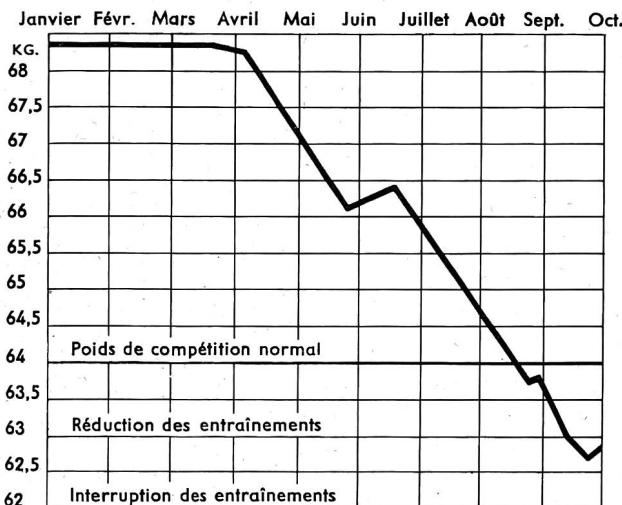
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

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.

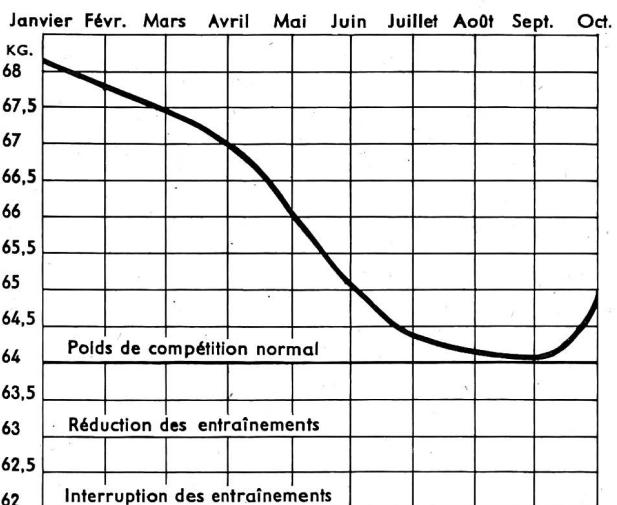
Un moyen simple et à la portée de chacun permet à l'athlète d'expérience de prévenir le surentraînement, c'est de contrôler régulièrement son poids et d'en établir un graphique. La première condition pourtant est de connaître exactement son poids normal de compétition. Le fait de descendre de cette limite 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'Ecole 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 :*

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...

#### Fumée

Les jeunes gens ne se sentent quelqu'un que lorsqu'ils peuvent se pavanner, la cigarette pendant au bord d'une lèvre 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 entendeur, salut !