

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: 19 (1962)

Heft: 1

Rubrik: L'entraînement gymnique de l'enfant

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: 04.02.2026

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

b) L'interdiction du doping :

Il est recommandé aux fédérations d'introduire, dans leurs règlements, les dispositions suivantes :

— Le doping est interdit.

— Est considéré comme doping tout usage (absorption, remise ou injection) de médicaments, avant et pendant la compétition. Sont considérés comme tels :

Variante 1. — Les médicaments énumérés sur les listes A, B et C de l'OICM et qui, par conséquent, ne peuvent être obtenus que dans les pharmacies.

Variante 2. — Les médicaments énumérés sur les listes A et B de l'OICM, qui ne peuvent être obtenus que sur présentation d'une ordonnance médicale.

— Si l'on trouve un actif ou ses aides en possession de tels médicaments avant, pendant et après la compétition, on est fondé à admettre qu'il y a doping, même sans qu'on ait des preuves que des médicaments prohibés ont été employés.

— Les actifs et leurs aides répondent réciproquement de leur comportement en la matière.

— L'interdiction s'applique également pour les actifs étrangers qui participent à des compétitions en Suisse.

— Un ordre du médecin ou la remise de médicaments par un médecin ne lève pas l'interdiction du doping.

c) Contrôles :

— Les autorités et leurs mandataires, ainsi que les organes de police, ont le droit, avant, pendant et après la compétition, de contrôler l'équipement et le bagage que les actifs et leurs aides ont pris avec eux pour la compétition, et de confisquer, sans fournir d'indemnité, les drogues qu'ils auraient trouvées.

— Les autorités sportives et leurs mandataires ont en outre le droit de contraindre les actifs à se soumettre à un examen médico-sportif.

— Les actifs libèrent les médecins du secret professionnel vis-à-vis des autorités sportives intéressées.

d) Sanctions :

— Il y a lieu de biffer des classements les noms des coupables et, cas échéant, de les déposséder après coup des titres qu'ils auraient conquis.

— Les infractions à l'interdiction du doping seront punies. Dans les cas bénins, de la disqualification pour une durée limitée ; dans les cas graves, de la disqualification à vie.

— Les autorités sportives sont tenues d'annoncer aux autorités publiques compétentes les cas relevant du code pénal.

Commission pour l'étude de la question « doping »

Le président : (sig.) Dr U. Frey

La lutte contre le tabac

400 ans de tabac

« En 400 ans, le tabac a fait son chemin et, plus encore, la fortune de ceux qui vivent de sa culture et de son négoce.

Reste à voir si, au fur et à mesure de leur évolution vers le mieux-être, les hommes ne renonceront pas un jour à la toute puissance de l'esprit d'imitation, de snobisme, de préjugé et de l'indulgence à l'endroit de leurs faiblesses.

Ici, la réponse ne nous appartient plus... ».

Revue *Germinal*, juin 1961. Dr André Schlemmer.

Filtre à cigarettes et tabac

L'affirmation qu'un filtre rend la fumée de cigarette inoffensive est pour le moins douteuse.

La publicité faite en faveur du tabac et des filtres, tendant à faire croire qu'il est possible de fumer sans

danger, et maintenant les fumeurs et candidats fumeurs dans cette tendance, est un acte criminel.

Les auteurs de cette publicité assument, de ce fait, la responsabilité des maladies et des morts prématurées auxquelles sont conduits ceux qui ajoutent foi à cette publicité ou sont suggestionnés par elle.

Propos recueillis par C. Gd.

Le Dr Linus Pauling, Prix Nobel de chimie, et le tabac

Parlant devant 1300 étudiants de l'Université de Toronto, le Dr Linus Pauling, Prix Nobel de chimie, a déclaré qu'un homme fumant 1 paquet de cigarettes par jour raccourcit probablement sa vie de huit ans, tandis que celui qui en fume 2 paquets écourte son existence de dix-huit ans.

D'après lui, le fumeur moyen réduit en général la durée de sa vie de trois fois plus de temps qu'il n'en passe à fumer : la chose n'est pas douteuse et il est facile de l'établir par des chiffres.

Comparant les dangers de l'usage du tabac à celui des voyages en avion, le Dr Pauling a répété que fumer pendant 1 heure était trois fois plus dangereux qu'un vol d'une heure dans un avion commercial à réaction. Pour lui aussi, les accidents de voiture sont cinq fois moins meurtriers que le tabac.

Les Amis de l'Air pur, Bruxelles 1961.

L'entraînement gymnique de l'enfant

L'entraînement gymnique de l'enfant, en dehors du système cardiaque et circulatoire, doit être fondé sur le travail :

1. la musculature volontaire
2. le maintien
3. le système nerveux central

De savoir à quel degré ces systèmes organiques doivent être entraînés, doit dépendre :

1. la force de l'enfant, qui n'a pas la même signification à cet âge que chez l'adulte. Il est à cet égard possible de provoquer une hypertrophie musculaire, aussi à l'âge de l'enfance, qui disparaîtra généralement par la suite.
2. dans un entraînement, les os, les cartilages, les tendons et les ligaments ne doivent pas subir de fortes pressions. Il peut s'ensuivre des maladies de croissance chez un enfant que l'on aurait trop « poussé », dont l'épiphyse de croissance. Il s'agit, en d'autres termes, d'une douleur de la région dorso-lombaire ; d'une légère raideur de la colonne vertébrale ; d'une douleur à la pression des apophyses.
3. le système nerveux central est le plus dur à entraîner. Le sens de l'équilibre et de l'étude mentale du geste sont des points importants auxquels il faut s'attacher, dont l'acheminement est lent, mais d'une valeur durable. Il faut éviter le surentraînement, même lors d'une séance de gymnastique quotidienne.

Il faut encore noter les conclusions de cet exposé :

1. un entraînement de l'enfant fondé sur les exercices de force signifie :
 - a) une menace à son intégrité physique
 - b) un non-sens, puisque la performance extrême à laquelle on tend est, en regard de celle de l'adulte, réduite à des proportions infirmes.
2. au premier plan de l'entraînement gymnique de l'enfant doit figurer le développement de l'équilibre et l'étude mentale du geste.

La force utile pour les exercices doit être le fruit des exercices gymniques eux-mêmes.

L'Entraînement gymnique de l'enfant. De S. Akkermann. Théorie et pratique de la culture physique.