

**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:** [2]

**Rubrik:** La lutte contre le cancer

### **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**

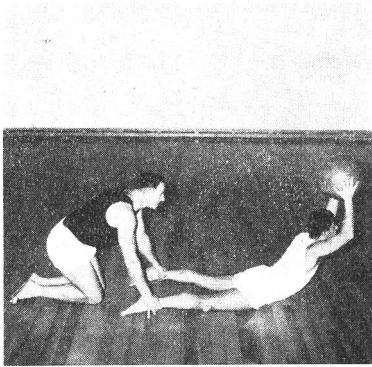
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 21.02.2026

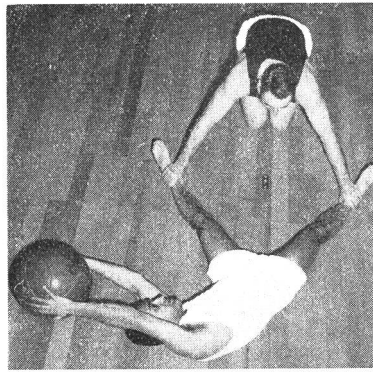
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



3me groupe / 3me exercice :

A, pos. couchée faciale, bras en haut ;  
B exerce une pression sur les pieds  
de A ;

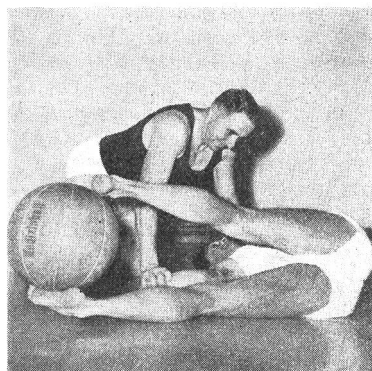
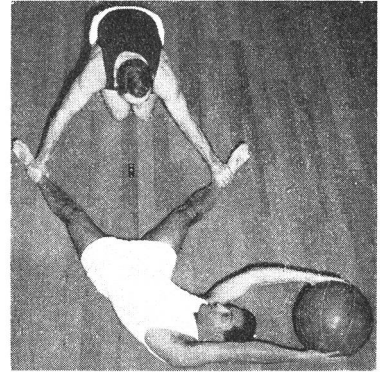
A, flexion du torse en arr. lentement  
et rapidement.



4me groupe / 4me exercice :

A, position couchée sur le dos, bras en haut, jambes écartées  
B exerce une pression sur les pieds de A

A fléchit le torse latéralement.

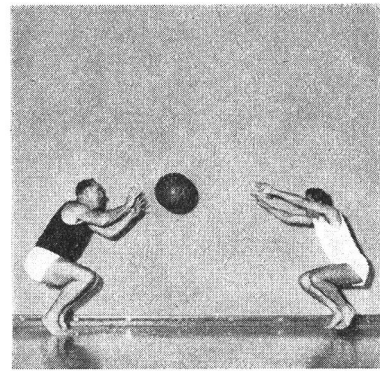
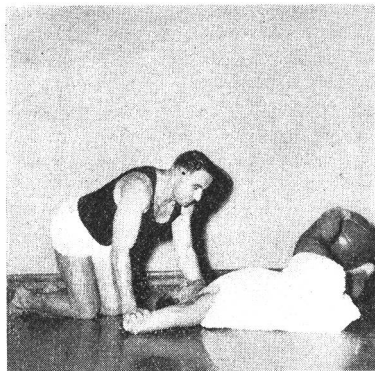


5me groupe / 5me exercice :

A, position couchée sur le dos, jambes tendues en av. au-dessus du sol,  
ballon entre les pieds, mains à la nuque.

B exerce une pression sur les coudes de A.

A élève et abaisse latéralement les jambes, à dr. et à g. aussi avec balancement intermédiaire.



6me groupe / 6me exercice :

A et B sautillent en position accroupie et essayent de se déséquilibrer mutuellement en se lançant le ballon avec force.

## La lutte contre le cancer

« Depuis 1954, le cancer a augmenté ses ravages dans la proportion de 50 %, en raison de la pollution grandissante de l'air dans nos agglomérations urbaines.

Les maladies nerveuses, avec tous les troubles sociaux et mentaux en résultant, guettent pratiquement chacun de nous ; la tension incessante exigée par un travail toujours plus dense et toujours plus surveillé, le bruit toujours plus important et plus permanent (nous frôlons la limite des decibels admis par notre système nerveux) qui accompagne non seulement notre travail diurne mais même nos nuits, cet ensemble de causes détériore d'une façon insidieuse mais certaine nos fonctions vitales. »

« Echapper complètement à ces dangers n'est guère possible ; « le struggle for life », l'obligation de gagner

notre existence, exige le plus souvent notre présence dans les lieux où règnent ces inconvénients et nous ne pouvons pas tous, comme le sage, retrouver le geste ancestral du sèmeur et suivre un soc de charrue.

Le seul antidote est de se replonger, le plus souvent possible, dans un air pur et dans les sites paisibles pour effectuer une véritable cure de désintoxication. La meilleure formule est le Plein air qui, outre ce sport complet qu'est la marche, offre la possibilité de se désintoxiquer et l'esprit, et les poumons. Une journée de plein air à 20 ans correspond à 15 jours de longévité supplémentaire à 60, et à l'élimination de la plupart des maladies. De même la pratique raisonnable du sport, faite dans le cadre des possibilités physiques et dans les lieux ad hoc, aide à la détente de l'individu et à son bon maintien en forme physique. »

Amitié - Liberté. No 9. Liège, 1961.