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: 21 (1964)

Heft: 1

Rubrik: Notre lutte contre le tabac

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

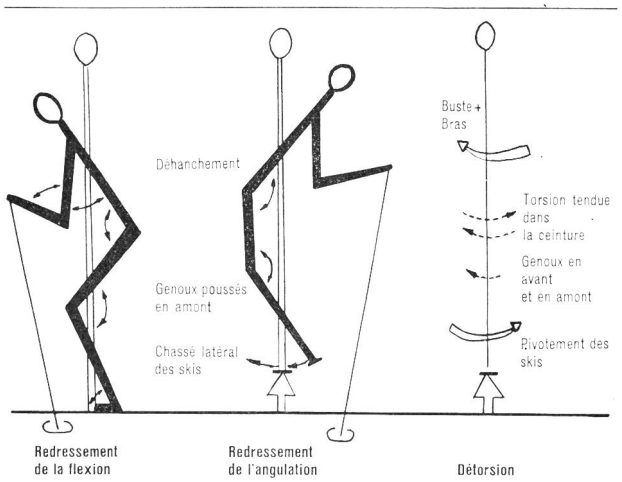
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.10.2025

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



Après une préparation du virage par flexion, angulation et torsion tendues, l'allégement des skis par redressement provoque la détente automatique
de l'angulation = chassé latéral des skis et de la torsion = pivotement des skis

6. Remarques

On n'a pas abordé l'attitude avancée ou reculée, car en principe l'allégement doit être effectif sur la longueur entière des skis pour permettre le pivotement. L'avancé et le recul peuvent servir à la phase de conduite du virage, en conjonction avec la morsure des carres. L'inversion de fente des skis au déclenchement du virage et l'inversion de la répartition du poids sur les skis ne sont ni aides ni trucs, ce sont les inversions fondamentales de l'attitude de descente de biais. Mais il faut prendre conscience du fait que la nouvelle descente de biais, et l'attitude correspondante, commencent dès l'instant du déclenchement.
Cette étude des trucs, des aides, ou ressorts auxiliaires pour le déclenchement du virage à ski n'est pas exhaustive, elle ne vise qu'à clarifier les rapports et les degrés d'efficacité.

A propos du massage sportif

Docteur R. Copin

Le massage dit « sportif » diffère du massage dit « médical » en ce qu'il s'adresse à des organismes non traumatisés. En réalité, la distinction n'est pas aussi tranchée ; dans certains sports tout particulièrement, les athlètes présentent souvent des séquelles de petits traumatismes qu'il convient de ne pas négliger.

Le massage pratiqué avant l'effort

est destiné à éviter les méfaits des efforts violents « à froid ». Cet échauffement, cet assouplissement ne doivent pas remplacer la mise en train essentiellement dynamique, mais ils la complètent ou la précèdent. Le massage ne doit pas être trop prolongé, ni trop violent, en particulier le pétrissage doit rester superficiel.

Le massage après l'effort

se propose d'éliminer les toxines accumulées dans les masses musculaires en favorisant la circulation sanguine cutanée et profonde, d'assouplir les muscles plus ou moins contracturés. Il sera plus long que le précédent, mais plus lent. Le pétrissage sera profond sans être brutal, on ne fera pas de percussion. Il ne faut pas perdre de vue le fait que le massage ne doit jamais être brutal sous peine d'être traumatisant et nuisible. Un massage bien fait n'est pas douloureux. Il doit procurer une sensation de bien-être
N'oublions pas que la contracture est nuisible, qu'elle soit post-traumatique ou simplement le fait de la fatigue. C'est pourquoi l'utilisation d'un baume décontracturant est recommandée.

Notre lutte contre le tabac

L'empoisonnement de l'enfant ou du malade

« Après une soirée passée dans un salon en compagnie de fumeurs, l'analyse du sang des non-fumeurs révéla une quantité de nicotine égale à celle que l'on aurait trouvée si chacun d'eux avait fumé sept cigarettes (Expérience de Fabre).
Le fumeur empoisonne son semblable en s'intoxiquant lui-même.
C'est pourquoi l'enfant nourri au sein absorbe la nicotine et des goudrons toxiques quelques minutes après le séjour de sa mère dans une atmosphère polluée par la fumée du tabac.
Eliminons les fumeurs de nos appartements, ne permettons pas de fumer dans la chambre de l'enfant ou du malade.
Le fumeur est un criminel inconscient. »

(Tirée de Vie et Action, no 17, sept.-octobre 1963).
Propos recueillis par C. Gd.

Le tabac et la morale

« Il n'y a pas à s'excuser d'aborder la question morale dans un travail scientifique. Nous ne sommes plus au temps où les démons venaient du dehors. Les éducateurs modernes doivent bien convenir qu'il y a une relation étroite entre notre structure humorale et notre idéation ; toute modification dans son équilibre, qu'il s'agisse d'apport d'hormones venues des glandes endocrines ou de substances chimiques introduites par voie digestive ou autre, prolonge leur action dans le spirituel. Le physiologiste devrait être le conseiller du moraliste. »
« Or l'observation montre que l'un des effets les plus constants de l'euphorie nicotinique (rappelons que nous simplifions en appelant nicotine les toxiques de la fumée) est l'égoïsme. Le plaisir du fumeur doit passer avant la gêne du non-fumeur. Le buveur peut s'alcooliser seul. Le fumeur oblige les autres à avaler la fumée qu'il a promenée dans ses bronches. Tant pis pour celui qui ne veut pas s'empoisonner. Il n'a qu'à faire comme les autres, ou s'en aller s'il le peut. « Il n'y a jamais eu de tyrannie aussi grossière » (Dr Donnadieu).
« Rien autant que le tabac ne développe l'impolitesse et le sans-gêne. »

Dr J. Poucel
Président d'honneur du Comité national français de Prévention du Tabagisme.