

**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:** 23 (1966)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Échos de Macolin

#### 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:** 23.01.2026

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

## La respiration, source de vie et de bonheur (Suite de la page 74)

corps est le résumé de toute la création, le seul objet que nous puissions connaître en même temps du dedans et du dehors. Le connaissant, on connaît tout le reste et l'on peut agir. Le contrôle du souffle est donc la pierre philosophale et le principe des transformations et de l'action. » La respiration, sous le contrôle de la volonté, nous permet de nous retrouver et d'exalter la faculté d'« auto-maîtrise ». Bien plus, la culture respiratoire nous porte à nous dépasser. Ne sont-ce pas là toutes les qualités maîtresses que doit acquérir le sportif de compétition ?

### Conclusion

Un impératif, pour tous ceux qui ont soucis de leur santé et qui sont en quête de bonheur et de joie: se délecter d'air pur ! se pétrir de lumière ! « Si j'étais médecin, disait Lanza del Vasto, je dirais à presque tous mes clients: allez vous promener ! Oui, allez prendre l'air ! Prenez l'air tous les jours, le matin, avant le

repas, ou même, parfois, au lieu du repas. Et ne revenez plus ! »

Et nous, sportifs, qui mettons tout en œuvre pour pénétrer notre nature jusqu'aux frontières de l'absolu, nous n'avons pas trop de nos deux poumons et d'un cœur « gros comme ça » pour convaincre ceux qui doutent de nos vertus. Etre sportif, en effet, ce n'est pas seulement pouvoir sauter huit mètres en longueur, marquer trois points en un match ou courir les 5000 mètres en moins de 14 minutes. C'est bien plus élevé que cela. « Etre sportif, écrit le Docteur Lacroix, c'est savoir encaisser les événements, trouver tout de suite la parade, porter aussitôt la riposte. C'est, quand on est dominé, savoir que, tout à l'heure, on dominera. C'est être modeste dans le triomphe et inébranlable dans l'adversité. C'est appliquer dans la vie le beau proverbe anglais: attendre et voir. C'est ne pas diminuer à l'avance ses forces de résistance en se forgeant des inquiétudes inutiles. Le sport est l'image de la vie: une lutte nécessaire. Mais toute lutte est aussi l'offre d'une victoire. »

Y. Jeannotat

## Echos de Macolin

### Prochains cours de l'EPGS

Avril—septembre: 2e semestre du stage d'études pour futurs maîtres et maîtresses de sport (32 partie.)  
16.—25. 6. Ecole militaire de l'EPF (25)  
31. 5.—4. 6. CFM instruction de base I, pour cantons de LU et SZ (60)  
6.—11. 6. CFM instruction de base I (45)  
13.—18. 6. CFM instruction de base I, pour canton de SG (60)  
27. 6.—2. 7. CFM pour ecclésiastiques (70)  
30. 6.—2. 7. CFM de natation, réservé à la région romande de la FSW (20)

### Prochains cours de fédération

2.—5. 6. Camp d'entraînement des cadres de l'équipe nationale de ski alpin. Fédération suisse de ski (20)  
3.—5. 6. Cours central pour directeurs d'entraînement de football, Satus (20)  
4.—5. 6. Cours de préparation aux championnats du monde de gymnastique artistique, SFG (20)  
4.—5. 6. Cours de directeurs d'entraînement de balle à la cordeille, Fédération sportive suisse des groupements corporatifs (15)  
4.—6. 6. Cours d'entraînement de l'équipe nationale de tireurs de pistolet et au fusil, Société suisse des matcheurs (20)  
5. 6. Cours central de nage de sauvetage, Société suisse de sauvetage (60)  
6.—11. 6. Semaine de travail de gymnastique et de sport, Ecole cantonale de Zurich (20)  
10.—12. 6. Cours central de directeurs de cours de condition physique, Fédération suisse de ski (20)  
11.—12. 6. Cours de préparation pour entraîneurs, Association bernoise de football (30)  
11.—12. 6. Cours d'entraînement de polyathlon moderne, SIMM (25)  
11.—12. 6. Cours de préparation pour nageurs et nageuses d'élite, Fédération suisse de natation (30)  
11. 6. Cours d'entraînement de l'équipe nationale de gymnastique artistique, SFG (15)  
13.—18. 6. Camp d'entraînement de l'équipe nationale, ASF (30)  
15.—22. 6. Camp d'entraînement de l'équipe nationale mexicaine, ASF (20)  
18. 6. Cours d'entraînement de l'équipe olympique de gymnastique artistique, SFG (25)  
18.—19. 6. Cours principal pour candidats au diplôme d'entraîneurs, ASF (100)  
20.—25. 6. Cours central pour juniors, ASF (20)  
25.—26. 6. Cours central d'instruction pour joueurs de balle à la cordeille, Fédération sportive suisse des groupements corporatifs (30)  
25.—26. 6. Cours d'instruction de base, Fédération sportive suisse des silencieux (20)  
25.—26. 6. Stage de jeunes plongeurs, Fédération suisse de natation (20)  
25.—26. 6. Cours de moniteurs de natation, Fédération suisse de natation (20)  
25. 6. Cours d'entraînement de l'équipe olympique de gymnastique artistique, SFG (15)  
26. 6. Cours régional de directeurs d'entraînement de football, Satus (15).

## Bibliographie

- Fédération Internationale de Gymnastique. Précis de Terminologie gymnastique. Genève, F. I. G., 1959. — 8°. 32 p. fig. Abr 3190
- Fraser, D.; Gordon, H. Championne Olympique. Les revers de trois médailles d'or. Paris, Ed. Plon, 1965. — 8°. 303 p. 8 tab. — Fr. 16.10. A 5136
- Dawson, B. The complete Book of Dry-Land Exercices for Swimming. London, Pelham, 1955. — 8°. 137 p. fig. — Fr. 17.50. A 5120
- École d'Entraînement Physique Militaire d'Antibes. Bulletin de liaison et d'information. 1965, No 28 ss. Antibes, Bureau des Etudes E. E. P. M. — 4°. — polycop. — trimestriel. APq 191
- Essai de doctrine du sport. Partie générale. Publ. par: Haut Comité des Sports. Paris 9e, ca. 1964. — 4°. 67 p. polycop. Abrq 1229
- Gander, A. Mesures, dimensions et formes des engins de concours masculins et féminins. Publ.: Fédération Internationale de Gymnastique. Chiasso, chez l'auteur, 1965. — 8°. 36 p. ill. fig. Abr 3182
- Hollmann, W. Körperlisches Training als Prävention von Herz-Kreislaufrkrankheiten. Stuttgart, Hippokrates-Verlag, 1965. — 8°. 148 S. Abb. — Fr. 24.25. A 5137
- Jacobs, D. Die menschliche Bewegung. Ratingen, Henn, 1962. — 8°. 372 S. 16 Taf. — Fr. 46.15. A 5147
- Lacombe, M. Précis d'anatomie et de physiologie pour les infirmières. 3e édition. Paris, Lamarre-Poinat, 1964. — 4°. 167 et 124 p. fig. — Fr. 37.30. Aq 451
- Positional Skills and Play — Goalkeeper. An F. A. Book. Wakefield, Educational Productions Ltd., 1960. — 8°. 33 p. fig. — 2.6. Abr 3177<sup>1</sup>
- Positional Skills and Play — Full-Back. An F. A. Book. Wakefield, Educational Productions Ltd., 1960. — 8°. 33 p. fig. — 2.6. Abr 3177<sup>2</sup>
- Poulin, R. Rugby. Jeu et entraînement. Paris, Ed. Amphora, 1964. — 8°. 223 p. fig. — Fr. 17.60. A 5141
- Revue belge de thérapeutique physique = Belgisch Tijdschrift voor Fysische Therapie. 32e année, 1965, No 1 ss. Bruxelles, J. Vergauwen, 15, rue des Platanes. — 8° ill. — trimestriel. AP 173
- Rexa, T. Frauen und Mädchen in Körperfunktion und Sport 1964—1965. Bratislava, Dokumentationsstelle der Fak. für Körperfunktion und Sport der Univ. Komensky, 1965. — 4°. 27 S. vervielv. Abrq 1241
- Schirmer, F. Zehnkämpfer. Training und Wettkampf. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 152 S. ill. — Fr. 22.85. A 5124
- Simond, G.; Charest, M. En forme pour skier. Montréal, Education Physique, Sports et Loisirs, 1965. — 8°. 90 p. fig. — Dollar 1.00. Abr 3186
- Le sport universitaire dans les pays en voie de développement. Séminaire de la FISU 18—20 août 1965, Budapest, 1965. — 4°. 51 p. polycop. Abrq 1222
- Thomas, R. Musculation au service de tous les sports. Paris, Ed. Amphora, 1965. — 8°. 163 p. fig. — Fr. 17.60. A 5142
- Vegez, A.; Huisman, D. Psychologie. Paris, Nathan, 1965. — 8°. 256 p. ill. — Fr. 8.35. A 5143
- Wischmann, B. Methodik der Leichtathletik. Ein Weg für alle Altersstufen unter Zugrundelegung bisher gewonnener wissenschaftlicher Erkenntnisse. 2., überarb. und erw. Aufl. Frankfurt a. M., Limpert, 1965. — 8°. 316 S. Abb. — Fr. 28.65. A 5140.