

# La lutte contre le cancer

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [2]

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

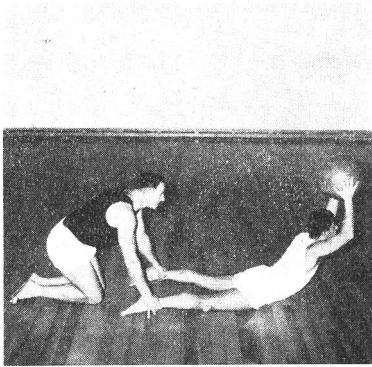
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

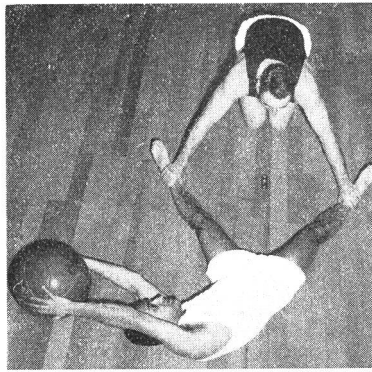
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



3me groupe / 3me exercice :

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

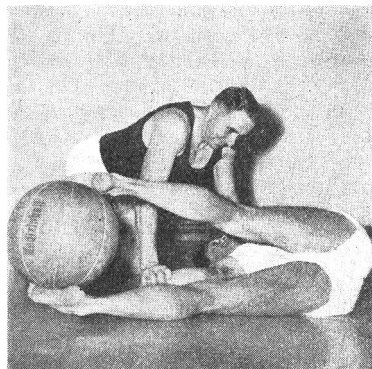
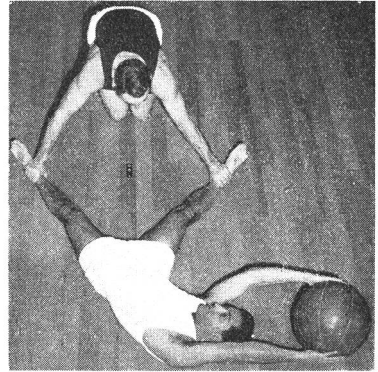
A, flexion du torse en arr. lentement  
et rapidement.



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.

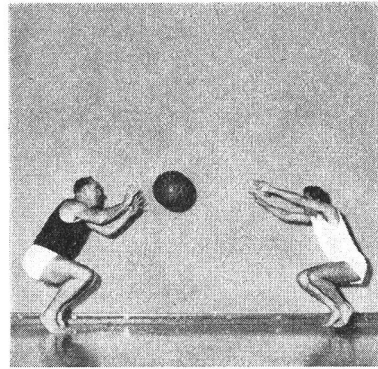


5me groupe / 5me exercice :

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.