# Pour devenir plus fort : exercices spéciaux avec chambre à air de bicyclette et haltères

Autor(en): **Scheurer, Armin / Kolb, Christophe**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996513

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Pour devenir plus fort: Exercices spéciaux avec chambre à air de bicyclette et haltères

Armin Scheurer,
maître de sport dipl.,
EFGS. Macolin

Christophe Kolb,
maître de gymnastique
et de sport dipl.,
EFGS. Macolin

Photos :
Walter Brotschin,
EFGS. Macolin

Dans les No 2 et 3 / 1960 de notre revue, nous avons publié une série d'exercices destinés à fortifier la musculature corporelle, dans le cadre de l'entraînement général. Les exercices spéciaux qui font l'objet des pages suivantes ont un but plus déterminé. Ils ne tendent pas au développement général du corps, mais à fortifier les groupes musculaires plus spécialement mis à contribution dans les diverses disciplines. Ceci ne signifie pas que l'entraînement général soit négligé pour autant. Ce dernier est indispensable pour assurer un développement sain et harmonieux. Les agrès utilisés pour ces exercices nous sont déjà familiers. Nous nous bornerons, aussi pour ces exercices spéciaux, à l'emploi de la chambre à air et de l'haltère, combiné avec des agrès auxiliaires tels que barre fixe, espaliers et banc suédois.
En étudiant de près les divers exercices vous serez, peut-être, frappés par la similitude, voire la parenté des mouvements proposés avec ceux déjà décrits dans nos précédents articles. Pour le choix des exercices, nous devons veiller à ce que leur exécution entraîne non seulement un développement musculaire mais qu'elle permette d'exercer, du même coup, les formes essentielles de mouvements propres à chaque discipline. Cette manière de faire facilite la coordination et l'engagement rationnel de la force musculaire. Dans le travail avec les haltères notamment, la recherche de la moindre résistance dans l'exécution s'impose d'elle-même.
Le maître contrôle constamment la position correcte du corps par rapport aux agrès.

Respiration

L'inspiration et l'expiration doivent aussi être accentuées lors de ces exercices spéciaux, notamment pendant les phases de repos.
Une expiration énergique est tout spécialement importante, mais le rythme de la respiration ne doit pas être relâché, pour autant, pendant les phases de travail.

Remarque:

1. Avant et aussi partiellement pendant, c'est-à-dire au début de l'exercice : inspirer profondément.
2. Lors de chaque effort : retenir son souffle.
3. Lors du relâchement de l'effort : expirer énergiquement.

Dans l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports, en particulier, période pendant laquelle les élèves subissent une évolution physiologique très importante, il importe de rappeler, sans cesse, la nécessité d'une bonne respiration.
Un développement harmonieux et sain de l'organisme ne peut être assuré que par un travail organique et musculaire adéquat.
Les exercices qui suivent ne sont pas conçus pour des athlètes de pointe mais bien davantage pour assurer une saine et virile éducation physique de la jeunesse.

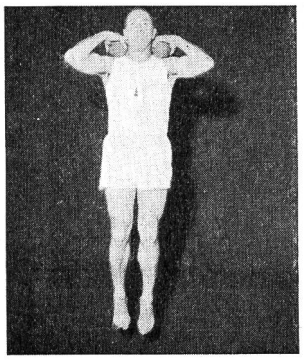
**Application pratique**

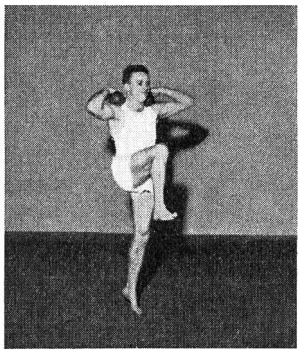
Il vous appartient de grouper judicieusement, pour chaque entraînement et pour chaque discipline, les exercices qui conviennent. N'oubliez pas que dans ces exercices aussi, la plus grande variété est de mise, même si ceux-ci poursuivent le même but. Pensez aussi qu'avant chaque entraînement une mise en train s'impose. La musculature et les ligaments doivent être préparés à l'effort. Un accident est plus vite arrivé que guéri.
Quatre exercices par discipline devraient suffire. Chaque exercice est répété dix fois. Puis une minute de pause et l'on recommence.
Pour les élèves les plus jeunes, une répétition suffit ; les élèves plus âgés et bien préparés physiquement peuvent faire une répétition supplémentaire.
C'est au maître qu'il appartient de déterminer avec doigté le dosage de chaque exercice. Si un exercice est plus difficile, il ne sera effectué que cinq fois, avec une seule répétition. Exemple d'exercices :

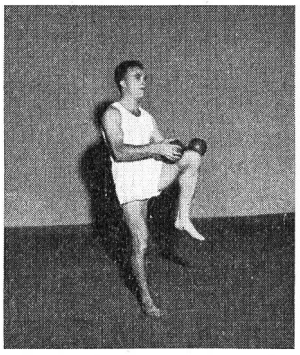
1er entraînement : à) saut Ex. : 2, 4, 8, 10. b) lancer Ex. : 1, 2, 5, 8.

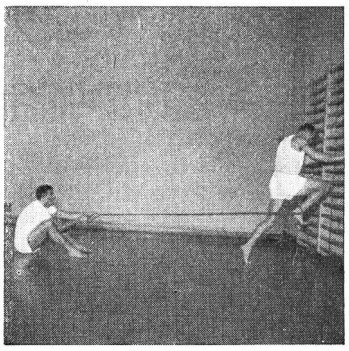
2ème entraînement : a) course Ex. : 1, 5, 6, 11. b) jet Ex. : 1, 3, 9, 11.

Pendant la phase de repos, entre deux efforts, faire de la relaxation active. Nous entendons par là : exercices d'élongation et d'assouplissement de telle sorte que la musculature demeure souple et relâchée en dépit de la grande dépense d'énergie. C'est là qu'intervient aussi, comme déjà mentionné, une respiration profonde et complète avec d'énergiques inspirations et expirations, si possible, dans un air frais et pur. Il en résulte un retour au calme plus rapide et une évacuation plus complète des déchets de la combustion.
Et maintenant : essayez. Beaucoup de plaisir et n'oubliez pas qu'il est inutile de mettre les bouchées doubles !


1

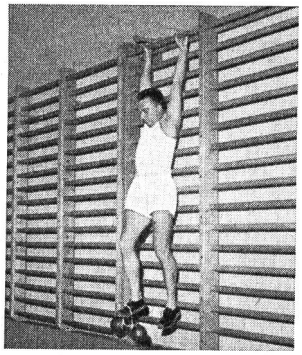

2

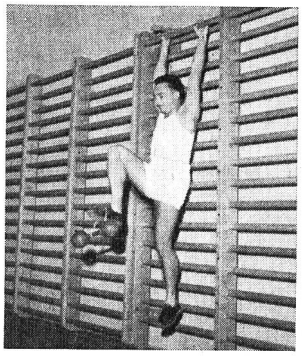

3


4

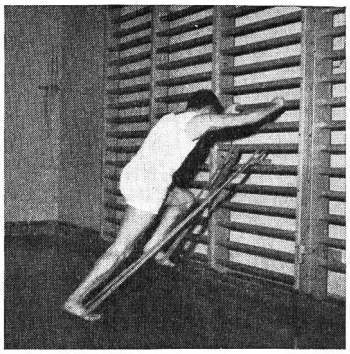
# Course

1 Sautiller sur place, en station écartée et fendue
2 Sursaut avec élévation accentuée de la jambe d'élan
3 Lever un genou en appui sur la pointe du pied
4 Lever le genou avec extension de la jambe d'appui


5a

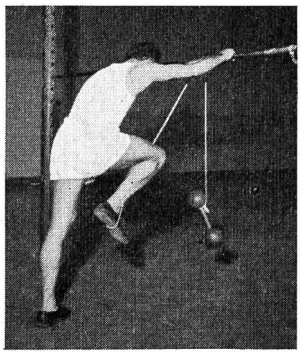

5b

6a

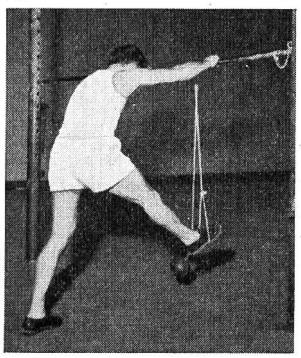

6b

5 Suspendu à l'espalier avec un haltère fixé au pied : lever le genou
6 Courir sur place avec forte extension de la jambe en arrière
7 Même exercice que précédemment en accentuant le mouvement circulaire de la foulée
8 La chambre à air est fixée à la cheville. Flexion et extension de la jambe

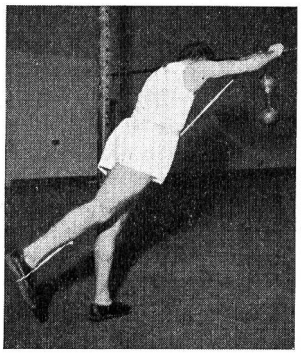
7a



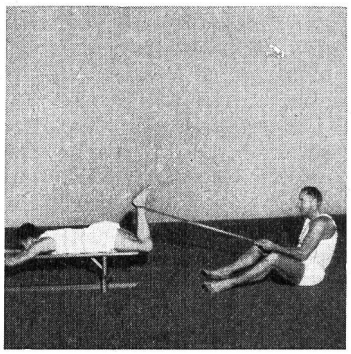
7b

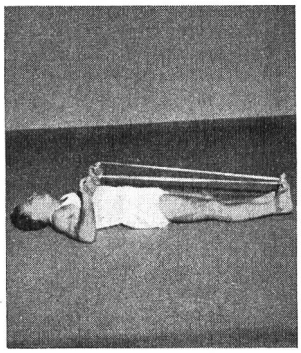


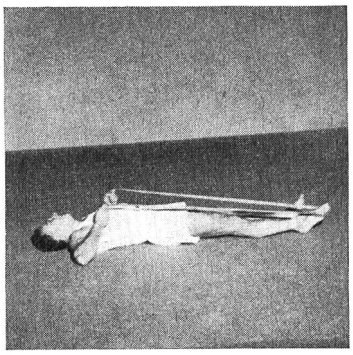
7c

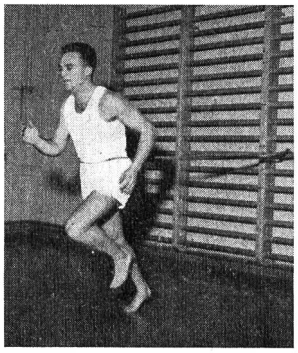


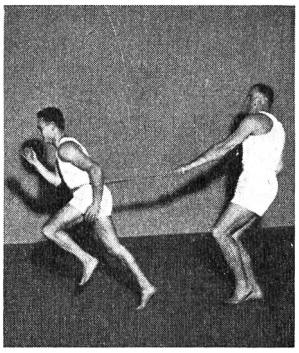
8



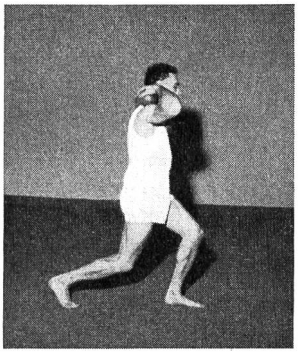

9a

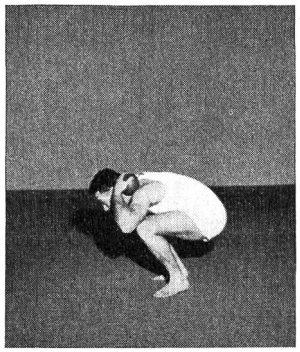

9b

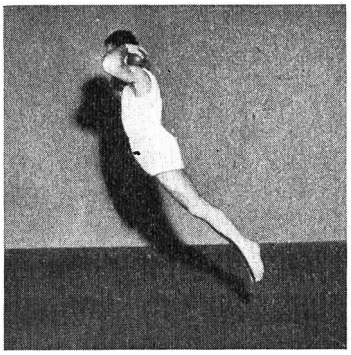

10

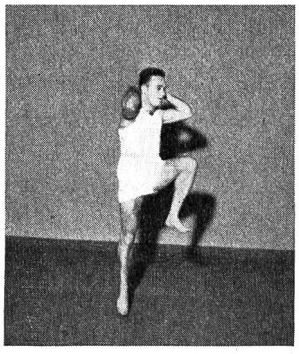

11

9 Fixer la chambre à air à l'extrémité du pied et faire travailler la cheville
10 La chambre à air, passée autour du ventre, est fixée à l'espalier. Courir sur place en marquant l'extension dans la hanche. Bon mouvement de bras.
11 L'attelage : Le partenaire freine la progression de telle sorte que celle-ci puisse s'effectuer sans crispation.


1


2a

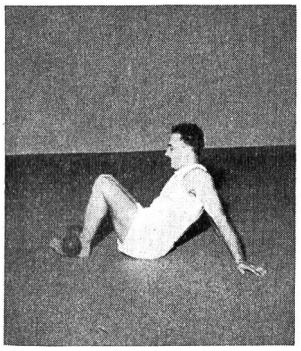

2b


3

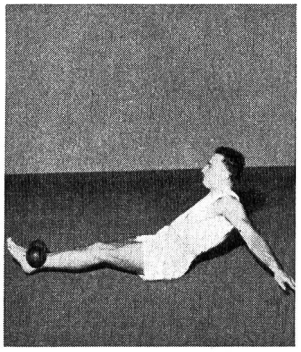
## Sauts

1 Sautiller sur place, aussi en av. en arr. de côté et sur une jambe
2 Saut de grenouille le plus haut et le plus loin possible.
3 Sautiller sur une jambe avec balancement accentué de la jambe d'élan
4 Haltère placé sur le coup de pied. Fléchir et tendre les jambes en les soulevant
5 De la station dorsale : relever le torse, le fléchir en av. et revenir à la position dorsale

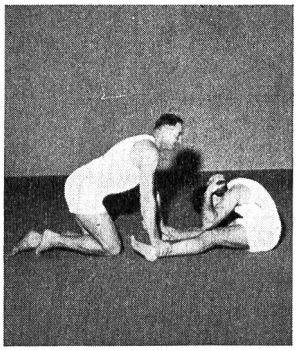
4a



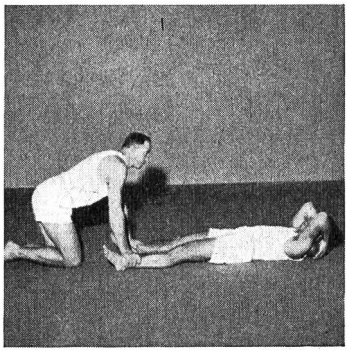
4b

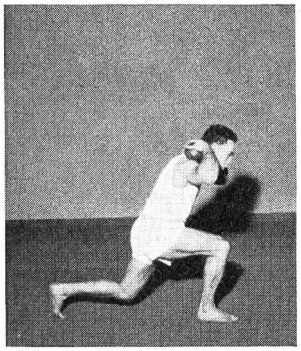


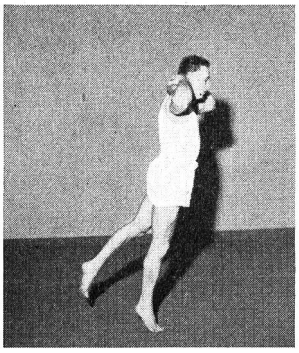
5a

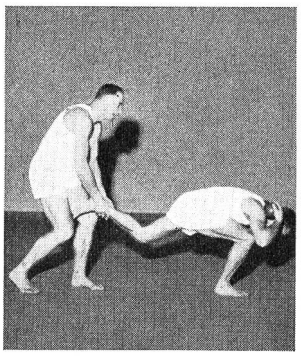


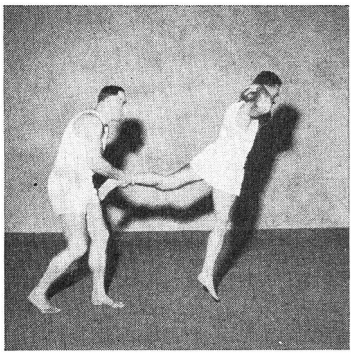
5b




6a


6b

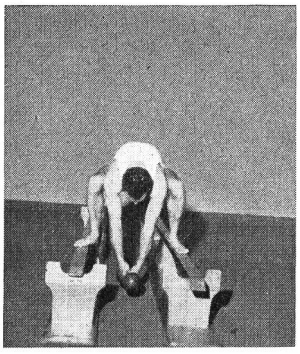

7a

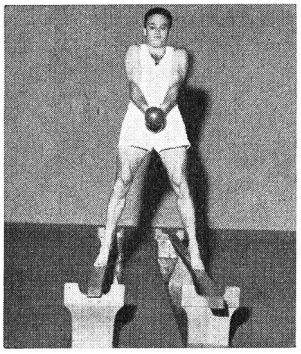

7b

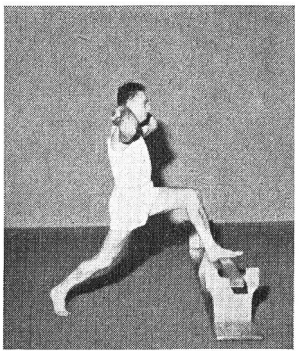
6 Station fendue avec mouvement de ressort et rapide extension en changeant de position fendue

7 En flexion sur une jambe, sauter en hauteur en marquant l'extension de la jambe d'appui

8 En station écartée sur deux bancs : de la position accroupie se redresser sur la pointe des pieds


8a


8b

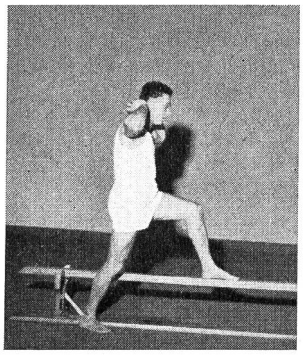

9a

9b

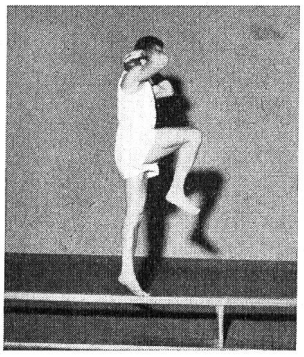
9 Au moyen d'un grand pas, monter sur le banc jusqu'à l'extension complète. Lancer le genou de la jambe d'élan le plus haut possible

10 Monter et descendre du banc avec extension en avant et en haut.

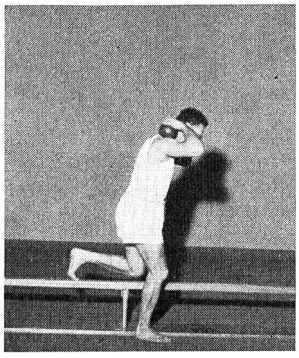
10a



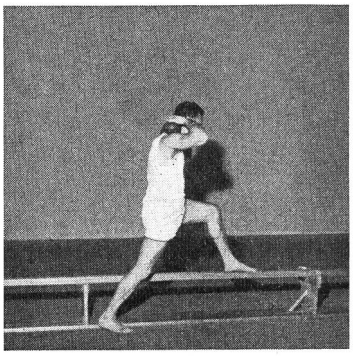
10b

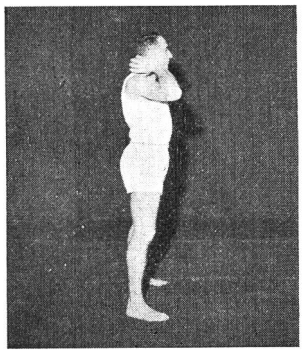


10c

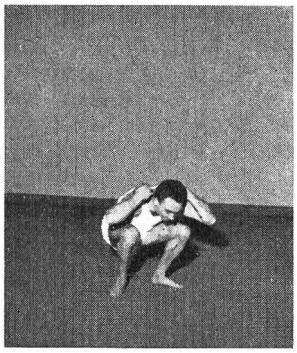


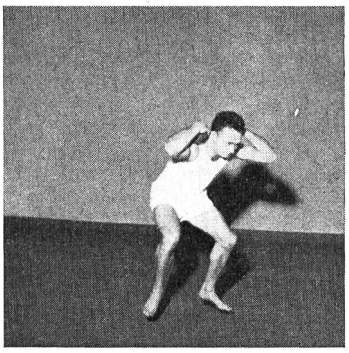
10d




1a

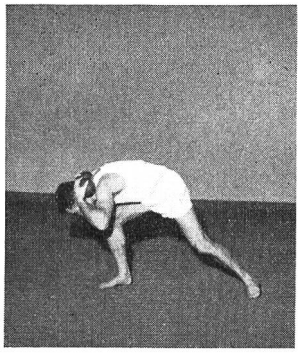
1b

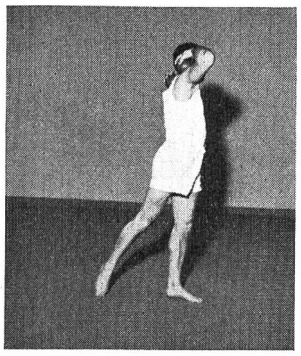

2a

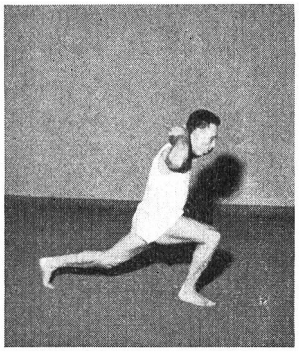

2b

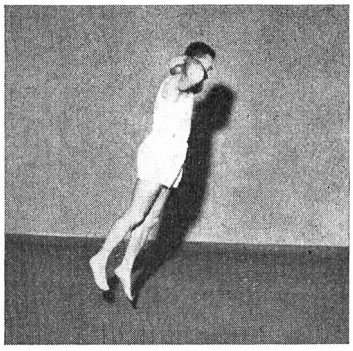
# Jet

1 De la position accroupie, se relever à l'extension sur la pointe des pieds.
2 Sautiller en position accroupie, en av. en ar. et de côté
3 Flexion du torse et du genou oblique en av. jusqu'à ce que la poitrine touche la cuisse. Pendant l'extension, demi-rotation du corps. (jet du boulet)


3a

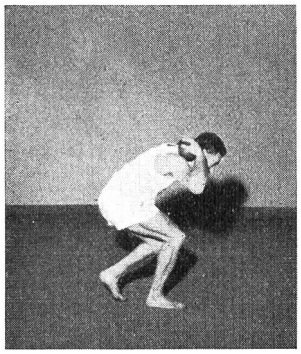

3b


4a

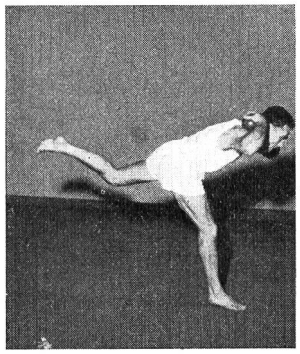

4b

4 Station fendue : sauter avec changement de pied pour retomber à la station fendue
5 Position de départ : Technique O'Brien. Balancers successifs de la jambe d'élan en arrière en ramenant rapidement la jambe d'appui, au ras du sol (phase du sursaut)
6 De la position faciale sur le banc : lever et fléchir le torse (aussi avec mouvement de rotation des épaules)

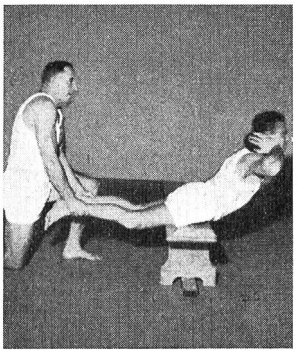
5a



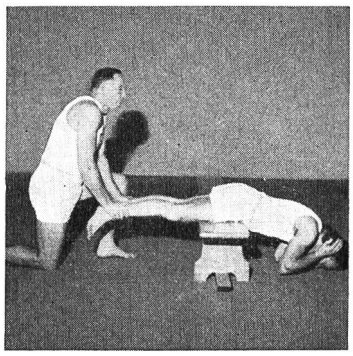
5b

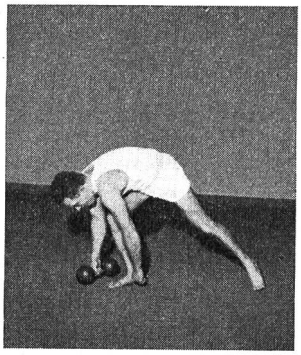


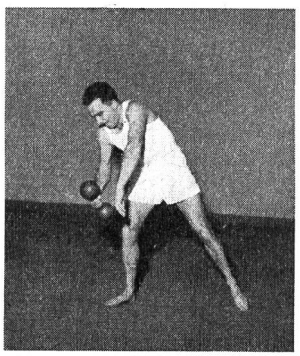
6a

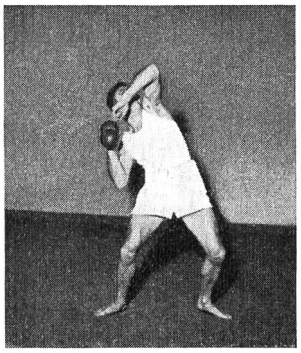


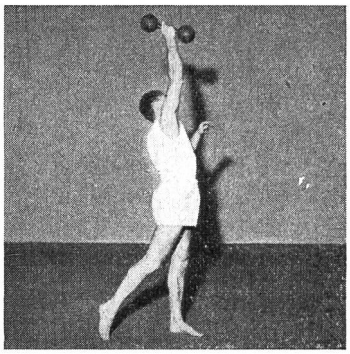
6b




7a


7b

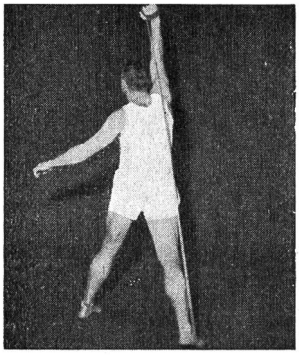

7c

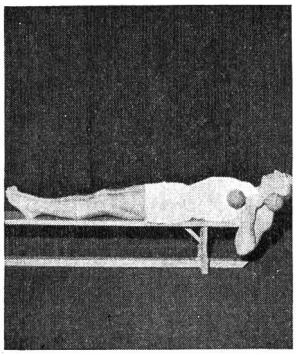

7d

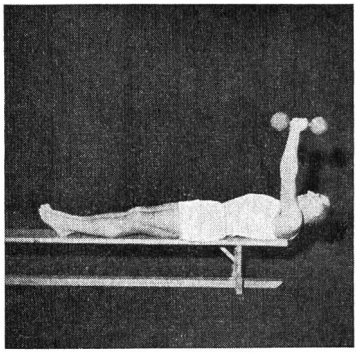
7 Haltère à côté du pied droit (à gauche pour gauchers). Lever et pousser l'haltère au-dessus de la tête, avec demi-rotation du corps.

8 Position initiale du jet de boulet : Extension du corps en position de poussée

8a


8b


9a

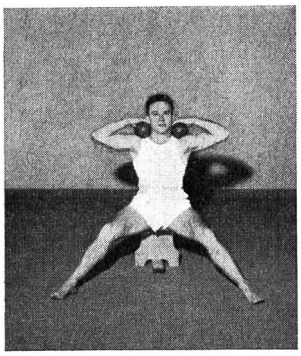

9b

9 Pousser le plus rapidement possible l'haltère contre en haut

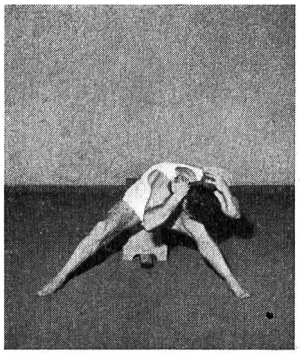
10 Balancement du torse oblique en av. à g. et à dr.

11 Haltère attaché par une ficelle à un témoin : l'enrouler.

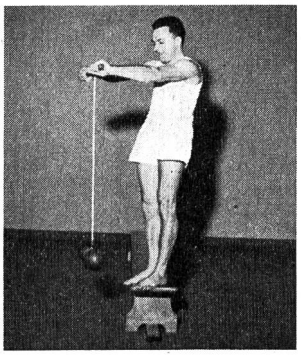
10a



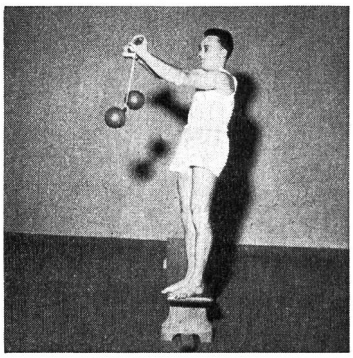
10b

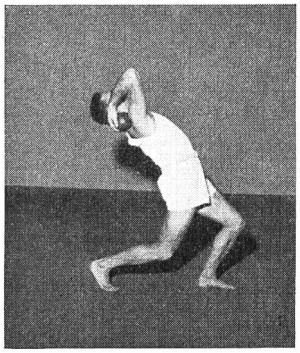


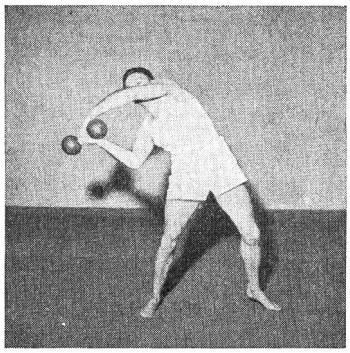
11a

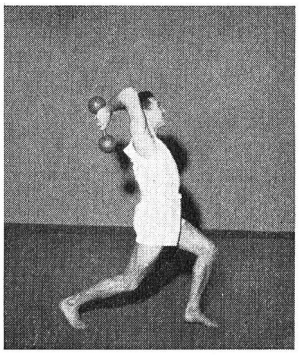


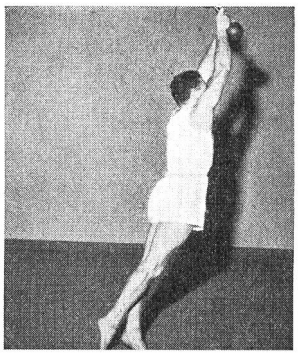
11b




1

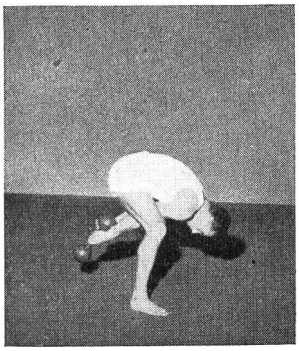

2a

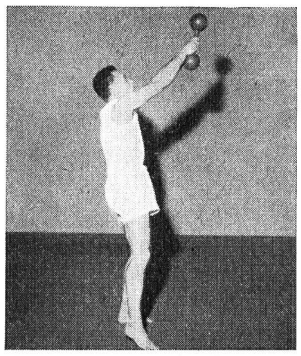

2b

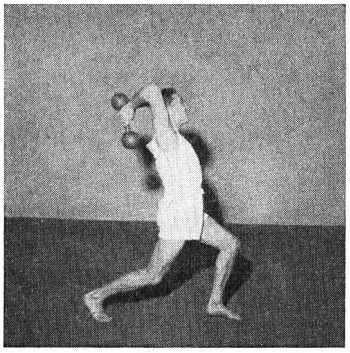

2c

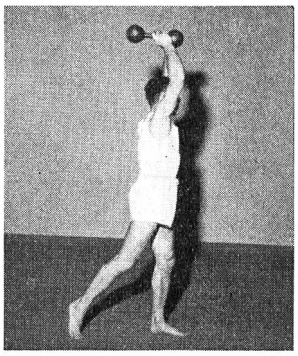
# Lancer

1 Effectuer un pas en arrière avec flexion du torse en ar. (en changeant de pas)
2 Prendre l'haltère avec les deux mains. Elan de côté en arr. ramener l'haltère par-dessus la tête, en marquant bien l'extension
3 Prendre l'haltère avec les deux mains. En position jambes écartées, balancer l'haltère entre les jambes, en faisant un pas en arr. puis le ramener par-dessus la tête, à l'extension


3a

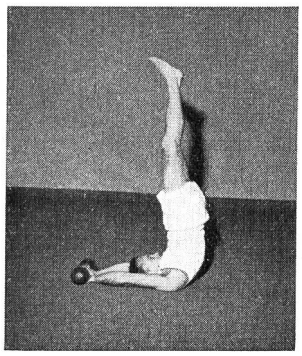

3b


3c

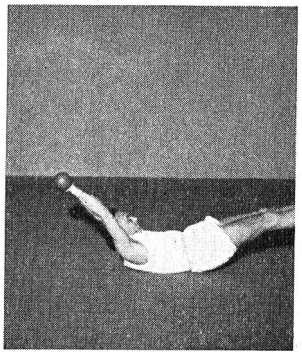

3d

4 De la position en chandelle : Prendre l'haltère avec les deux mains, petit mouvement de bascule et flexion du torse en av. jusqu'à ce que l'haltère touche l'extrémité des pieds
5 Haltère derrière la nuque. Fléchir le corps en arr. et revenir à la position assise

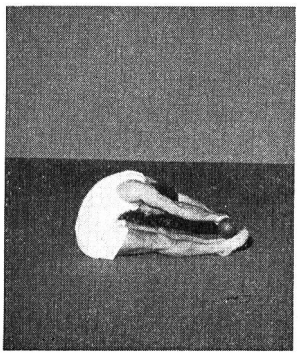
4a



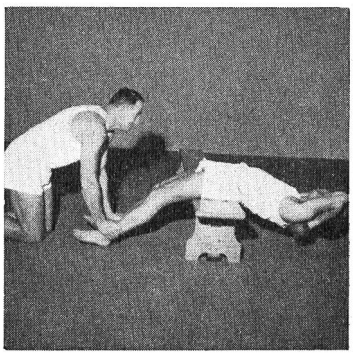
4b

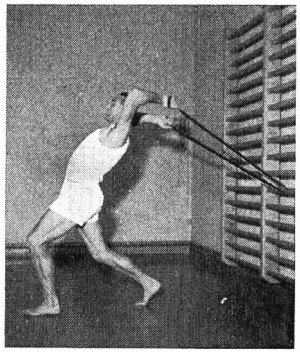


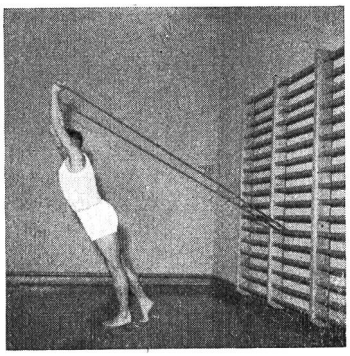
4c

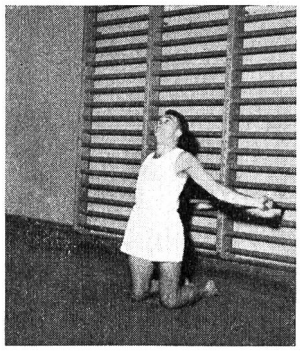


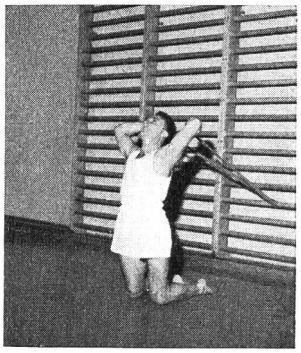
5




6a

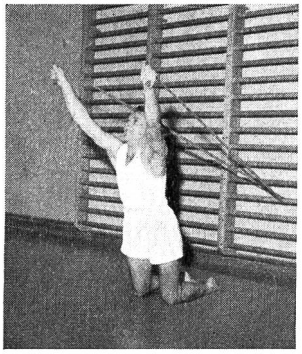

6b

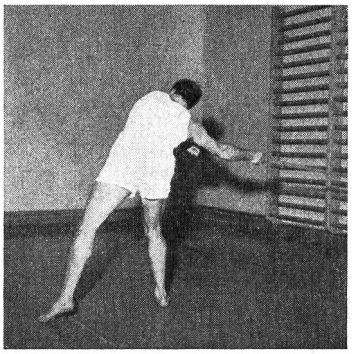

7a

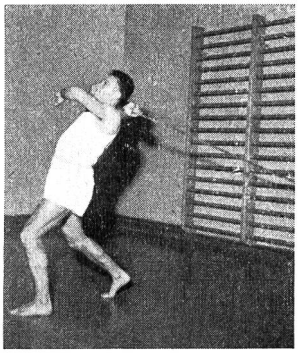

7b

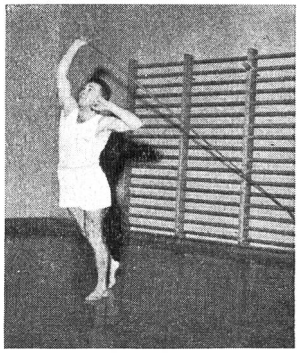
6 La chambre à air est fixée à l'espalier à hauteur de hanches. Mouvement de lancer jusqu'à l'extension complète du corps

7 Même exercice que sous 6 mais en position à genoux


7c


8a

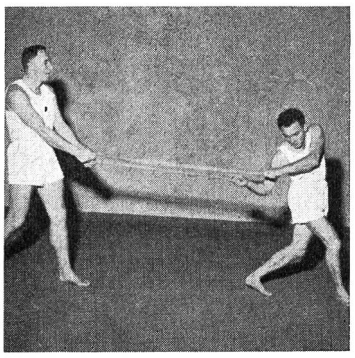

8b


8c

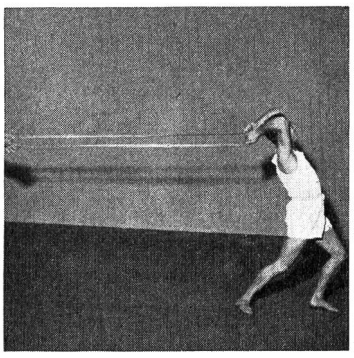
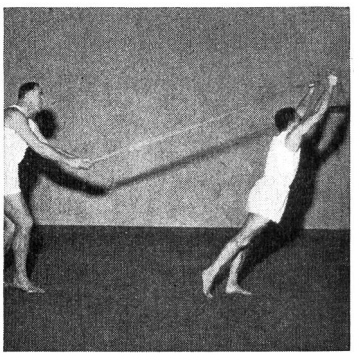
8 Même exercice que sous 6 mais avec une main. (Lancer du javelot)

9 Mouvement de lancer du javelot. Le partenaire règle la résistance.

9a



9b



9c