Entraînement de condition physique moderne

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [2]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

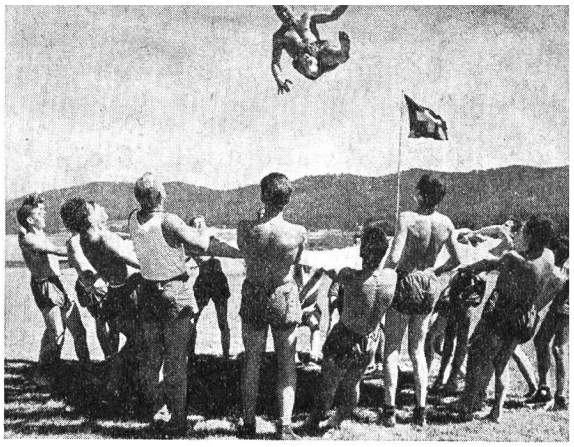
Haftungsausschluss

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.

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

http://www.e-periodica.ch

Entraînement de condition physique moderne



Un nouveau film d'enseignement de l'ANEP et de l'EFGS.

L'exigence d'une meilleure condition physique est justifiée. Il n'est pas étonnant que cette exigence se fasse plus impérative lorsqu'il s'agit du sport de compétition. Mais elle s'adresse aussi, avec raison, à tous nos gymnastes, sportifs, à la jeunesse, aux hommes et aux femmes de notre pays en général.
Les méthodes d'entraînement s'améliorent constamment, grâce aux expériences accrues, mais grâce aussi aux nouvelles découvertes de la science qui, précisément au cours des dernières années, ont apporté à l'entraînement sportif leur si précieux et si important concours.
Afin de progresser d'une manière importante — pour obtenir une meilleure condition, une meilleure santé, une meilleure capacité de performance et finalement de meilleures performances, il importe que les nouvelles découvertes et connaissances ne s'adressent pas uniquement à une élite d'entraîneurs intéressés, mais qu'elles contribuent au bien-être général. Pour y parvenir, on utilise, généralement, les publications ou la longue suite des cours de formation de toute nature. Cela exige un temps énorme. Le film d'enseignement ne remplace pas les voies traditionnelles, il les complète toutefois, il parle plus vite, est plus facilement assimilable et plus direct pour les milliers d'intéressés de notre pays auquel il s'adresse.
Il accélère la diffusion, stimule le désir d'en savoir davantage et la mise en pratique. Ce sont les motifs pour lesquels, il y a une année, la Commission de l'ANEP pour les questions de conditions proposa de réaliser un film sur l'Entraînement de condition physique moderne.
L'Association nationale d'éducation physique et l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport veulent, au moyen du film tourné par la Maison Burlet de Zurich, mettre à la disposition des sociétés et associations un moyen efficace pour l'organisation de leur travail d'entraînement.
Le film « Entraînement de condition physique moderne » se présente comme suit :
La première partie montre des phases de compétitions, avec hautes performances, dans les divers sports. Une bonne préparation physique est partout et toujours la première condition du succès.
Les trois parties suivantes, relativement courtes, mais particulièrement bien illustrées, traitent de thèmes connus mais qui font partie de tout travail de condition : la mise en train, l'exercice de la mobilité et celui de la rapidité.
Suivent les trois chapîtres les plus importants et les mieux traités l'entraînement à l'endurance (en particulier l'entraînement par intervalles), les exercices de musculation (Powertraining) et l'entraînement en circuit.
Au moyen de tabelles graphiques, les principes fondamentaux sont, chaque fois mis en valeur. Les champions de chaque genre de sport illustrent le travail pratique d'entraînement. Des vues de l'entraînement de sociétés et de leçons de gymnastique scolaire permettent de démontrer que les méthodes modernes d'entraînement s'accomodent fort bien de moyens simples et même improvisés adaptés aux circonstances.
Le film se termine par la question de savoir si les efforts faits pour son entraînement se justifient vraiment. Le film ne peut ni ne veut répondre à cette question. Quelques vues de compétition tendent à démontrer que l'athlète bien entraîné tire profit, en toutes circonstances, de sa bonne condition physique.
La direction technique de ce film fut assurée par le Dr K. Wolf et les maîtres de sport de l'EFGS. C'est un film de 16 mm. en couleurs, sonore, d'une durée de projection de 40 minutes environ Prix de location : Fr. 20.—.
Il faut souhaiter que ce film soit largement diffusé dans les sociétés, clubs et associations afin que les principes de l'entraînement conditionnel soient le plus largement connus dans notre pays.
Les demandes de location doivent être adressées, au moins 15 jours à l'avance, au Service des films de l'EFGS à Macolin.

NB. La version française de ce film sera officiellement présentée à la presse romande, en avril prochain, à Lausanne.