Circuit-training pour chacun

Autor(en): **Wehrle, Walter**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996331

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

enseignant de tous les degrés. N'oublions pas qu'un judicieux entraînement physique de notre jeunesse scolaire a d'heureux effets sur les générations futures. Le père avisé, montrant lui-même le bon exemple à ses enfants, et les encourageant à pratiquer rationnellement les exercices physiques, suscitera en eux la joie, fille de la saine performance, tout en accomplissant une inappréciable besogne. Parvenus à l'âge adulte, des enfants ainsi éduqués seront tout que des êtres efféminés. Eux-mêmes, ils élèveront leurs propres enfants dans le même esprit de sain équilibre entre le développement physique et l'évolution psychique.
(Extrait de l'exposé fait à l'assemblée annuelle de l'ANEP, 1963) Traduction : Noël Tamini

La différence

Dr Roger Bannister, champion d'Europe du 1500 m. en 1954

Un record a-t-il vraiment une importance ? Il me semble parfois qu'il eût mieux valu pour nous de courir sans le contrôle du chronomètre. Personne n'aurait alors pu déterminer le degré de rapidité ou de lenteur d'une course. L'essentiel demeurerait le combat d'homme à homme en vue de la victoire. Mais, jusqu'à maintenant, lorsque la chaleur du combat n'est déjà plus qu'un souvenir, c'est le facteur temps qui constitue le critère de la valeur d'une performance.
Les records ne sont à vrai dire que l'ossature de l'athlétisme ; tels les chiffres pour un mathématicien. Tant qu'on ne les accole pas à un homme, ils n'ont par eux-mêmes aucun pouvoir d'attraction. Certes, ils peuvent enchanter des statisticiens. Peut-être même parmi ces derniers s'en trouve-t-il quelques-uns qui les manipulent avec une satisfaction débordante, compensatrice de leur propre ambition. Il se peut que, d'une manière analogue aux cours notés pour les chevaux, les temps fournissent quelque indication préalable sur la victoire d'un homme. Mais, interrogés au sujet du style du coureur, de la longueur de sa foulée, ils sont muets. D'ailleurs, les performances du discobole ne disent rien non plus de la grâce de son lancer. De même, les temps ne dévoilent rien de la joie que suscite le spectacle de la souveraine maîtrise d'un athlète, de sa puissance dominée et guidée, partiellement innée, partiellement acquise au fil de nombreuses années d'entraînement assidu.
Ce seul contact humain détermine déjà la différence entre l'excitation continue inhérente à la vue d'un coureur à pied et les crispations nerveuses — momentanées — propres aux spectateurs de courses de motocyclettes ou d'automobiles ! Traduction : Noël Tamini

Circuit-training pour chacun

Exposé de Walter Wehrle, Zurich

S'il est en Suisse un mouvement auquel doit s'appliquer l'expression « stade de la porte ouverte », c'est bien le « circuit-training pour chacun », dont le succès ne cesse de croître depuis novembre 1961 et qui, de Zurich, a peu à peu gagné d'autres villes.
A proprement parler, il s'agit plutôt d'une heure d'entraînement physique ou de gymnastique ordinaire, mais qui se pratique dans le cadre d'un circuit-training simple. Procédant d'une manière analogue à ce qui se fait dans la publicité moderne, on a peut-être choisi, pour son pouvoir d'attraction, une dénomination étrangère. Quelques innovations ont ainsi été apportées, qui différencient le « circuit-training pour chacun » de l'habituelle heure de gymnastique, et qui lui donnent ainsi un attrait particulier.
Il s'agit là de la pratique véritablement libre du sport. Comme le dit son nom, chacun peut s'y adonner, hommes ou femmes, jeunes ou vieux, gens entraînés ou non, doués ou non. Le participant n'est pas obligé d'appartenir à une société. La collaboration du participant demeure tout à fait libre. Le moniteur démontre l'exercice et indique la cadence. Les gens âgés ou de faible condition physique font des pauses respiratoires lorsqu'ils le désirent.
En contre-partie, chaque participant verse une somme de 50 ct. par soirée, indemnité qui sert à couvrir les frais de location de la salle de gymnastique, les frais d'ordre administratif et à rémunérer le travail de l'entraîneur. Le concierge chargé du nettoyage s'occupe d'encaisser cette taxe ; il reçoit lui-même une petite indemnité pour la tenue de la comptabilité et pour la remise de l'argent à l'office central. Le contrôle est assuré par le moniteur et par des membres de l'association organisatrice.
Ce qui différencie le plus le « circuit-training » d'une heure ordinaire de gymnastique c'est son accompagnement musical. Tous les participants sont enthousiasmés par le rythme, par la cadence que la musique insuffle aux exercices ; et tous sont d'avis que sans la musique la gymnastique perdrait la moitié de son attrait.
On commence par une demi-heure d'échauffement sur un rythme musical (marche, fox-trott, polka ou valse) ; puis, l'on passe au circuit proprement dit. Il se compose des exercices simples que voici : de la position accroupie sauter à l'extension maximale ; sautiller en appui sur les barres ; de la position couchée dorsale, flexion du torse en avant, mains et pieds se touchant en l'air ; rétablissement en avant à l'appui au reck ; de la position couchée faciale arquer le corps, jambes et bras tendus ; en suspension dorsale à l'espalier lever les jambes à l'horizontale. Les participants commencent en rangées de 6. Chaque exercice est répété 5 fois, puis l'on passe à l'exercice suivant en faisant alors une pause respiratoire de 15 secondes. Ceux qui ont accompli le circuit reviennent dans le rang. On opère donc toujours avec des formations de 6 x 6 personnes. L'heure de la séance est extraordinairement favorable. Elle a lieu en effet immédiatement après le travail ; début à 18 h. 30 et 18 h. 45. Le moment choisi n'est donc pas illogique, comme l'est en soi chez nous l'heure de la gymnastique et de l'entraînement (en général à 20 heures, soit après le souper).
A Zurich, le circuit-training se pratique dans 5 salles de gymnastique. En hiver, on compte en moyenne chaque soir quelque 50—60 participants. Dans d'autres villes, diverses sociétés sportives ont repris cette idée, de telle sorte que le circuit-training s'est répandu également à Kloten, Bâle, Thoune, Baden et Berne.
La propagande se fait d'une manière très judicieuse, au moyen de petites annonces publiées par la presse quotidienne et par la presse sportive. On a remarqué que même les avis les plus courts provoquent une immédiate augmentation des participants.
Traduction : Noël Tamini

(Résumé d'un exposé fait lors du Symposium 1963, à l'EFGS de Macolin).