Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11-13 février 1965 : Parcours d'entraînement avec engins (Circuit training)

Autor(en): **Scheurer, Armin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996400

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

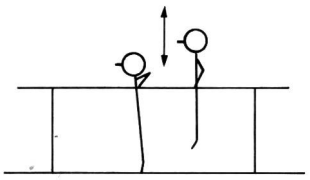
Cours central pour directeurs et instructeurs de cours cantonaux de répétition, 11–13 février 1965

Parcours d'entraînement avec engins (Circuit-training)

Armin Scheurer (Traduction : A. M. — N. T.)

1er exercice : Bras et épaules

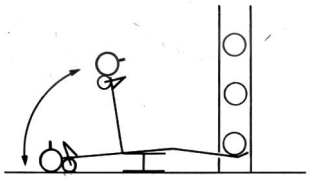
En appui à l'extrémité des barres parallèles : fléchir et tendre les bras.



A 3×
B 5×
C 7×
3 séries

2e exercice : Flexion de la colonne vertébrale en avant (musculature abdominale).

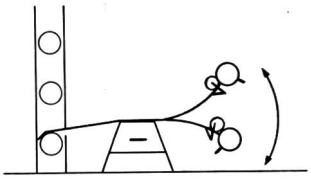
Assis sur un banc suédois (plinth), les pieds fixés sous une barre fixe (espaliers) : fléchir le torse en avant. Idem avec poids à la nuque (selon force et âge des élèves).



A 10× sans
B 10× avec boulet de 4 kg
C 10× avec boulet de 5 kg
3 séries

3e exercice: Flexion de la colonne vertébrale en arrière (musculature dorsale).

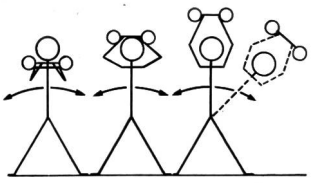
Comme 2, mais couché à plat ventre sur le banc ou le plinth : lever le torse en arrière ; idem, avec poids à la nuque (selon force des élèves).



A 10× avec boulet de 5 kg
B 10× avec boulet de 7 kg
C 10× avec haltère de 12 kg
3 séries

4e exercice : Flexion latérale de la colonne vertébrale (muscles transverses).

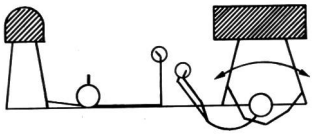
Grande station écartée, haltère ou sac de sable sur les épaules : fléchir le torse à gauche ou à droite en gardant les jambes tendues.



A
B 10× avec haltère de 12 kg
C
3 séries

5e exercice : Circumduction de la colonne vertébrale

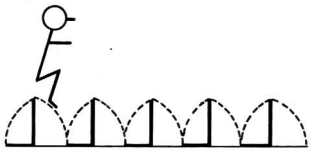
Couché sur le dos, jambes jointes, levées à la verticale. Balancer les jambes à gauche et à droite. Selon les aptitudes des élèves, l'exercice est exécuté avec un medicine-ball (jusqu'à 3 kg) entre les pieds. Afin de fixer le torse au sol, on saisit des deux mains les pieds d'un cheval ou d'un mouton.



A 10× sans
B 10× avec ballon lesté de 1 kg
C 10× avec ballon lesté de 2 kg
3 séries

6e exercice : Exercice pour les jambes

Sautiller par-dessus 6 haies, avec ou sans saut intermédiaire. Déterminer la hauteur des haies en fonction des aptitudes des élèves. L'exercice s'accomplit également avec des charges : medicine-ball, sac de sable, haltère, etc.



Saut de haies
A 3× avec sursaut intermédiaire
B 3× sans sursaut intermédiaire
C 3× en saut de grenouille
3 séries

Principes de travail

1. Comme il s'agit d'un parcours d'entraînement pour joueurs, on choisira les exercices pas trop difficiles et les poids pas trop lourds.
2. Le choix des exercices doit être tel que toutes les parties du corps soient mises à contribution.
3. Le nombre de répétitions de chaque exercice, de même que la composition du parcours, sont fixés selon les aptitudes des élèves.

4. **Formes d'exécution**

4. 1. Au temps : Le nombre de répétitions étant fixé pour chaque exercice, le parcours entier sera chronométré. Il s'agit alors de veiller à l'exécution correcte et précise de chaque exercice.

4. 2. Sous forme d'entraînement par intervalles : une minute de travail, puis une minute de repos. Ou bien : exécuter chaque exercice 10 fois, puis intercaler une pause d'une minute. Dans ce cas, on prendra soin d'augmenter les charges («body building»).

5. **Buts recherchés par le circuit-training**

5. 1. Acquérir une condition physique de base à l'aide d'exercices simples et au moyen des engins à disposition de chacun.

5. 2. On ne tend pas seulement à améliorer la force musculaire ; l'appareil circulatoire, les poumons et le cœur sont aussi fortement mis à contribution.

5. 3. Entraînement de la résistance, de l'endurance et en forçant la musculature à travailler malgré la fatigue (toxines).

5. 4. Afin de développer au maximum les forces organiques (appareils circulatoire et respiratoire, métabolisme), on renonce aux pauses. On utilise des poids plus légers et l'on recourt à de nombreux exercices de résistance à son propre corps.

5. 5. Si l'on désire développer tout particulièrement la force musculaire, il faudra adopter des poids beaucoup plus lourds et intercaler des temps de récupération (voir 4. 2. : «body building»).

6. Le circuit d'entraînement doit rester simple et à la portée de chacun. Donc : pas d'exercices d'agilité et pas d'installations compliquées.