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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 17 (1960)

Heft: [2]

Artikel: Pour devenir plus fort

Autor: Scheurer, Armin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996289

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pour devenir plus fort

Armin Scheurer, maître de sport, Macolin. Photographies : W. Brotschin, Macolin.
(Première partie).

Nous savons que chaque sport exige, pour être pratiqué avec succès, plus ou moins de force ainsi que des muscles résistants et bien entraînés. Nous savons aussi que le sentiment de force accroît le bien-être corporel, la confiance en soi et favorise du même coup les bonnes performances. Nous constatons de plus en plus qu'un mouvement techniquement bien exécuté se heurte à des difficultés considérables dès qu'augmentent les exigences de la performance. Ce n'est généralement pas la technique qui fait défaut, mais bien plutôt la force, la puissance d'exécution. C'est pourquoi nous devons essayer de développer cette force en fortifiant la musculature.
Les exercices suivants ont été composés à l'intention des moniteurs de l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports afin de les aider à procurer à leurs élèves une éducation physique saine. Cela ne signifie aucunement que d'autres milieux ne sauraient tirer profit de cet enseignement. Nous pensons, en particulier, aux athlètes légers, aux footballeurs, aux skieurs, aux nageurs, aux boxeurs, etc. Dans tous les cours organisés à Macolin, on constate, d'une manière générale, une puissance musculaire naturelle insuffisante. C'est certainement là la cause essentielle des performances plutôt faibles enregistrées dans les disciplines de courses, de sauts et de lancers. Le développement de la technique et de l'automation dans la vie journalière amenuise, les forces naturelles.
Nous n'avons pas très bien compris la suppression du lever d'haltères dans le programme d'entraînement de l'enseignement post-scolaire de la gymnastique et des sports. Nous avons perdu ainsi un agrès très efficace pour le développement musculaire. Les haltères étaient un des meilleurs moyens de fortifier la musculature des jeunes gens en âge EPGS de même que les membres actifs de toute société de gymnastique et de sport. Mais il existe un autre agrès extrêmement précieux pour développer la force musculaire de nos jeunes ; un agrès bien modeste mais bien connu des cyclistes : la chambre à air de bicyclette. C'est l'agrès le plus simple et dont chacun peut tirer le maximum de profit pour le développement de sa musculature.
Certes nous savons que pour certains exercices spéciaux, tels que les jets et lancers, etc., l'effort musculaire résultant de l'utilisation de la chambre à air exerce un effet contraire à celui souhaité. Cette action contraire ne saurait, toutefois, nuire en aucune façon au renforcement des ligaments et des muscles opéré par les exercices ci-après. Ce que nous recherchons, en premier lieu, c'est un accroissement général de la force corporelle ; la puissance de jet et de lancer nécessaire à certaines disciplines particulières étant acquise au moyen d'agrès ad hoc.
Ce qui est très important, surtout chez les jeunes, c'est de bien règler la respiration. Lorsque l'entraînement musculaire se fait en harmonie avec un développement sain des organes internes (cœur, poumons, etc.) — ce qui découle essentiellement d'une respiration profonde et correcte — on peut parler alors d'un développement général naturel. Comment faut-il respirer ? Avant et pendant l'effort, on inspire, après l'effort, on expire.

Comment faut-il travailler avec les haltères et la chambre à air ?

C'est à vous qu'il appartient, chers moniteurs, de digérer et d'assimiler ce que nous avons préparé à votre intention. Puis distribuez-le à petites doses à vos élèves. Pas question d'effectuer le même soir, les 32 exercices que vous trouverez ci-après. Essayez avec 6 ou 7 exercices par agrès de faire travailler l'ensemble du corps. Tout comme dans l'entraînement par intervalles à la course, le secret du succès réside ici dans la répétition inlassable. Ce n'est qu'à force de répéter les mêmes exercices avec des poids de plus en plus lourds que l'on parvient à augmenter le volume de ses muscles. Les exercices choisis doivent être répétés jusqu'à dix fois chacun. Après un temps de repos proportionné à la force des élèves, on recommence toute la série des exercices jusqu'à ce que chacun d'eux ait été effectué vingt fois.
Ce qu'il y a de bien avec la chambre à air c'est que l'on peut adapter sa résistance à la force des élèves en la prenant plus longue ou plus courte. Cet agrès permet, en outre, de travailler les mêmes exercices avec tous les degrés qu'il s'agisse de filles ou de garçons. Les élèves les plus forts peuvent, pour certains exercices, utiliser deux ou trois chambre à air.

Voici un choix d'exercices : un groupe pour chaque agrès :

1er soir : Exercices avec chambre à air : 1, 3, 6, 11, 16, 27, 31.

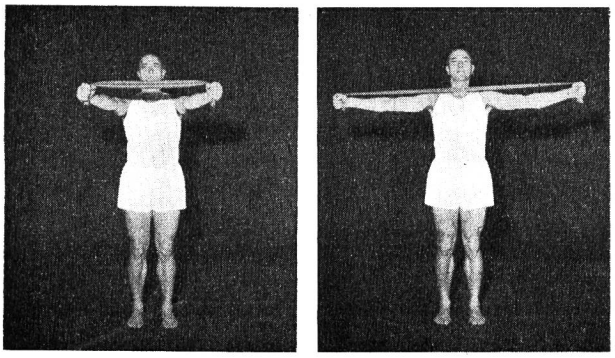
2ème soir: Exercices avec haltères: 1, 5, 6, 10, 13, 15, 20.
Ce qui représente 7 exercices à la chambre à air le premier soir et 7 autres exercices aux haltères le second soir. Si chaque exercice est répété 10 fois par séance et qu'il y ait deux séances par soir, cela donne un total de 140 exercices, ce qui n'est pas si mal pour un début.
Qu'il nous soit permis de préciser une fois encore ceci : par la présentation de ces exercices et leur exécution, nous ne recherchons pas un entraînement musculaire pour un sport déterminé ; il s'agit tout simplement de suggestions destinées à favoriser le développement général de la musculature et de la force musculaire.

Remarques : Sous les images se trouve, à côté de l'exercice a) encore les lettres a, b ou c. Ces lettres indiquent, chaque fois, la position des mains ou des bras pour chaque exercice. De nombreux exercices peuvent, en effet, être effectués avec deux ou trois positions différentes de mains ou de bras. Selon les positions de départ, divers autres groupes de muscles sont mis en action. Les groupes sont répartis comme suit :

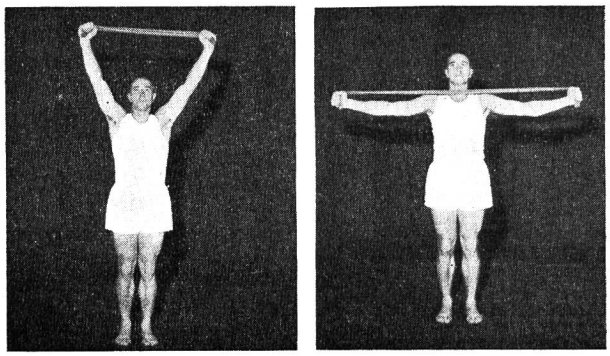
Position de départ a:
dos de la main vers l'extérieur ou en avant.

Position de départ b :
dos de la main vers l'intérieur ou en arrière.

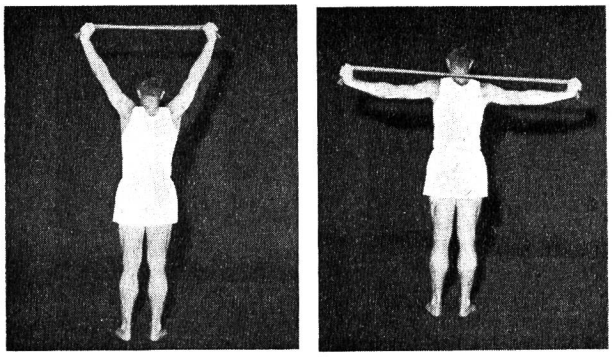
Position de départ c :
dans ce cas, la position de la main peut être celle de a ou b, la seule différence consiste en ceci que la main effectue une demi-rotation au moment de l'exécution du mouvement. (voir exercices 7, 10, 12, etc.)
Pour assurer un bon développement général de la musculature des bras et des épaules, les trois groupes doivent être pris en considération, mais plus spécialement les exercices du groupe c. Nous appelons ces derniers « exercices de rotation en force ». Ils nous paraissent indispensables pour prévenir les blessures ou déchirures musculaires lors des jets et lancers, blessures qui se manifestent souvent aux coudes et aux épaules.



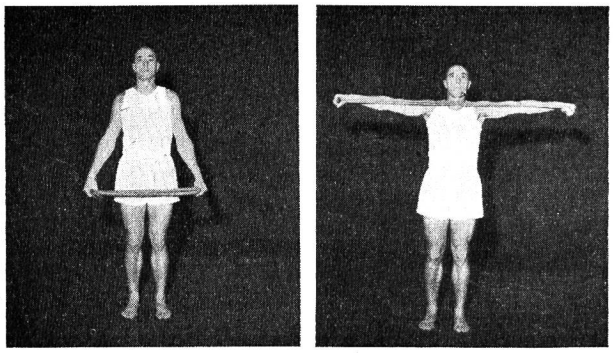
Premier exercice :
Bras en avant,
chambre à air double,
tirer de côté a, b et c.



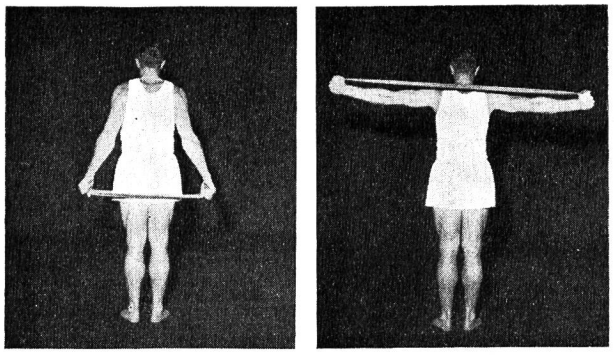
2ème exercice :
Bras en haut, fléchir les bras de côté,
chambre à air passant devant la poitrine
a, b et c.



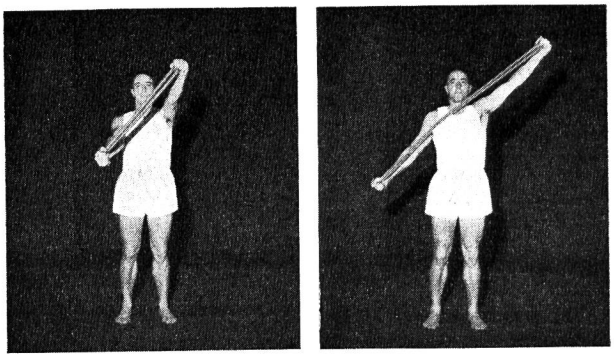
3ème exercice :
Même exercice que sous 2,
mais la chambre à air passe derrière la tête
a, b et c.



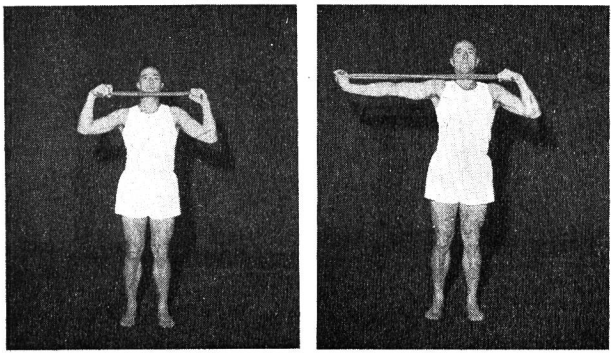
4ème exercice :
Lever les bras de côté
a, b et c.



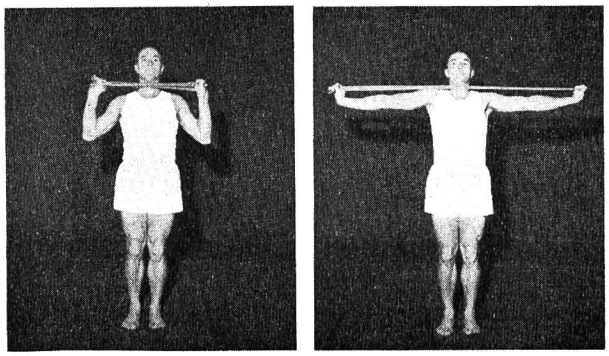
5ème exercice :
Comme sous 4,
mais en faisant passer la chambre à air
derrière le dos. a, b et c.



6ème exercice :
Bras en avant, la chambre à air étant tenue
diagonalement devant le corps
tirer de côté en diagonal. a, b et c.

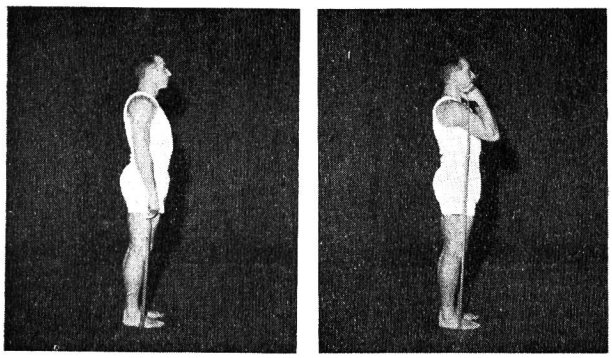


7ème exercice :
Bras en position fléchie
tendre alternativement le bras gauche
et le bras droit. a, b et c.

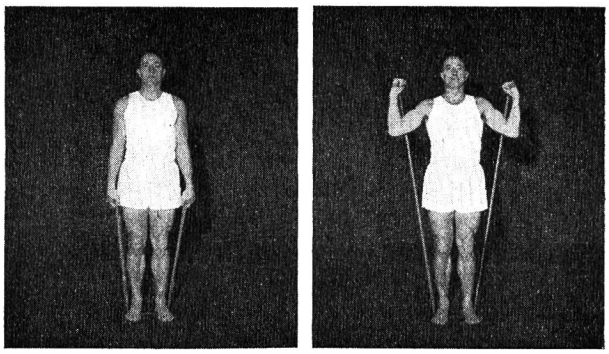


8ème exercice :
Comme sous 7,
mais tendre les deux bras en même temps.
a, b et c.

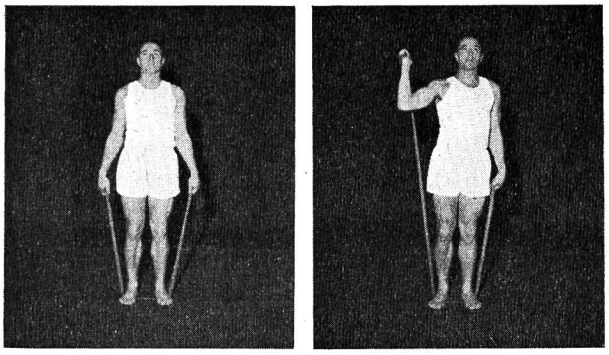
9ème exercice :
Comme sous 7 et 8
mais avec la chambre à air passée
derrière la nuque. a, b et c.



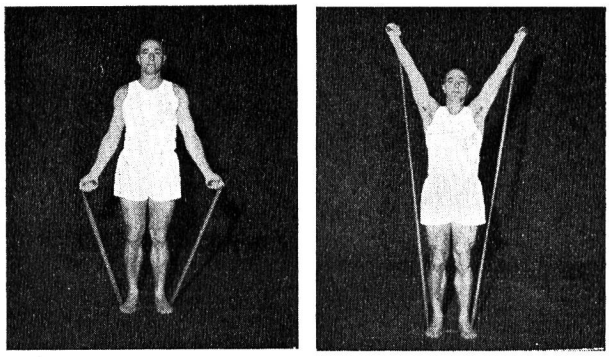
10ème exercice :
Debout sur la chambre à air,
les mains saisissent chacune une extrémité de celle-ci,
flexion des bras. a, b et c.



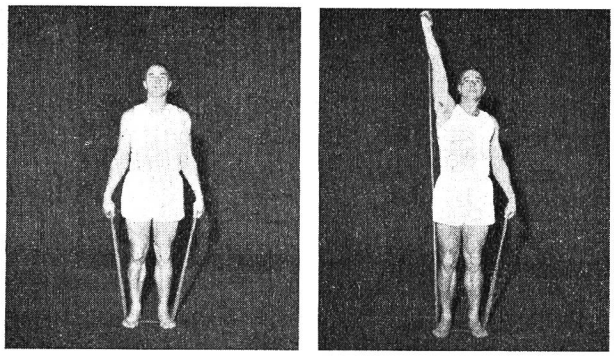
11ème exercice :
Debout sur la chambre à air,
flexion des bras de côté.
a, b et c.



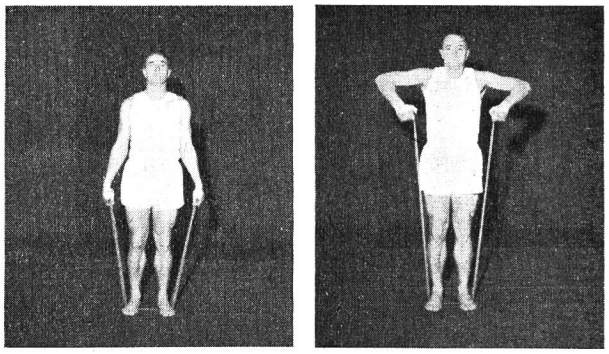
12ème exercice :
Exécuter les exercices 10 et 11,
à gauche et à droite,
l'un après l'autre. a, b et c.



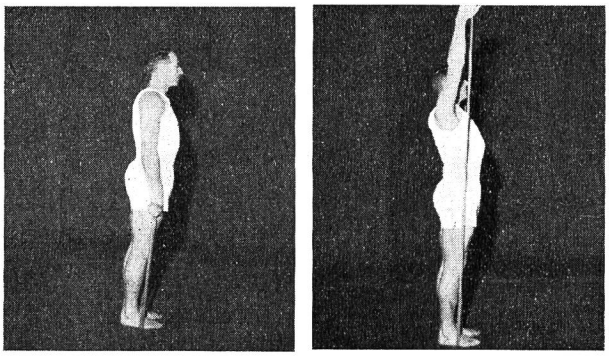
13ème exercice :
Debout sur la chambre à air,
lever les bras tendus de côté en haut.
a, b et c.



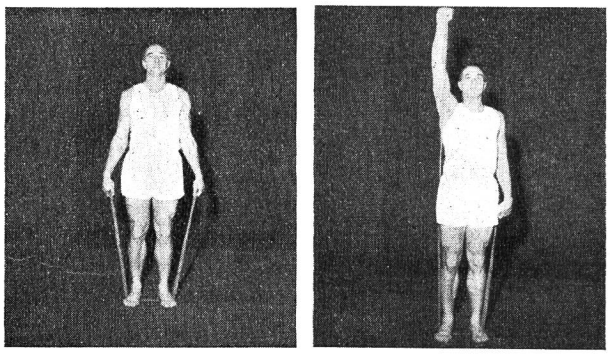
14ème exercice :
Comme sous 13,
mais en levant les bras l'un après l'autre.
a, b et c.



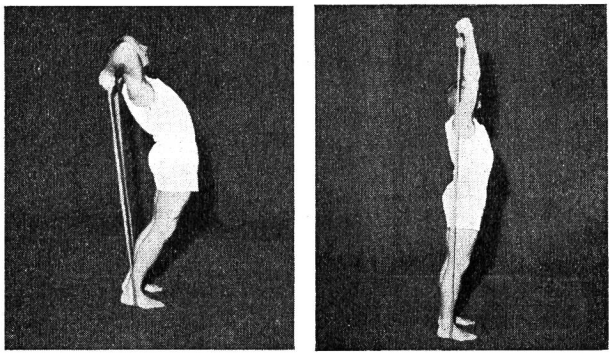
15ème exercice :
Lever les mains jusqu'aux aisselles,
aussi alternativement
à gauche et à droite.



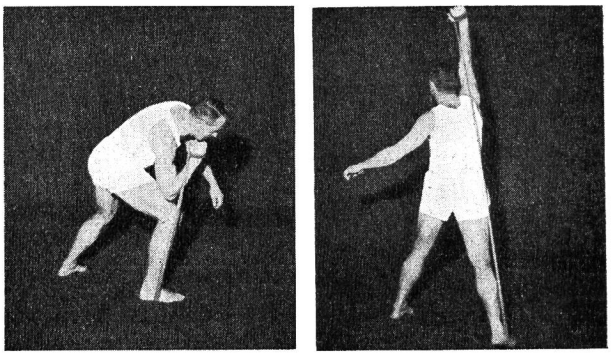
16ème exercice :
Debout sur la chambre à air,
lever les bras en avant en haut.
a, b et c.



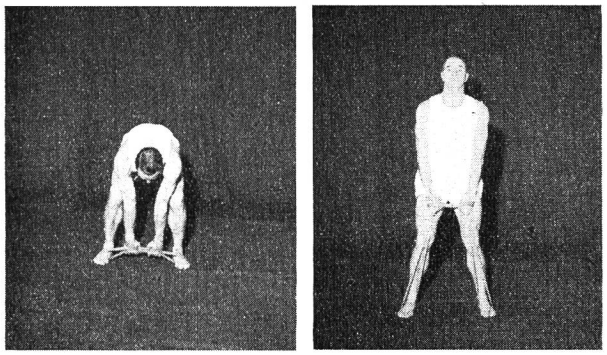
17ème exercice :
Comme sous 16,
mais en levant successivement le bras gauche
et le bras droit. a, b et c.



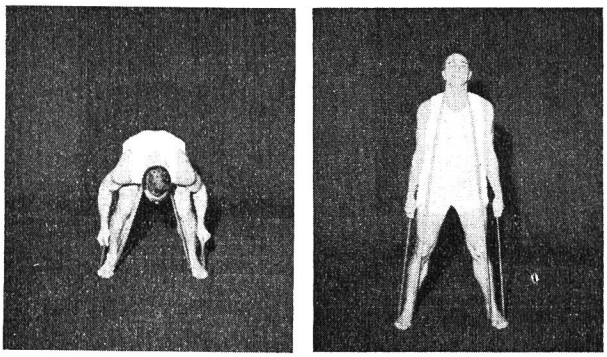
18ème exercice :
Debout (reins cambrés) sur la chambre à air,
mains derrière les épaules, tendre le corps
et les bras, en arrière en haut. a, b et c.



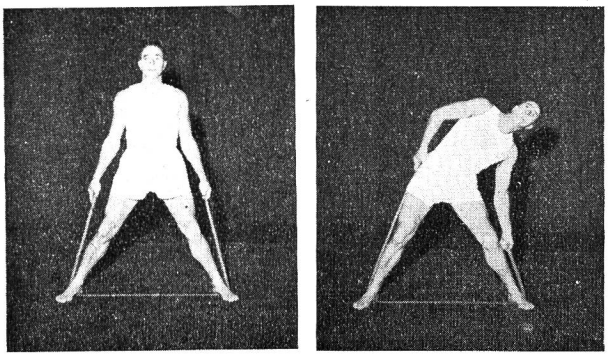
19ème exercice :
Pos. de départ, jet du boulet, j. dr. sur la chambre
à air, les deux extrémités dans la m. dr., extension
complète du corps (position finale de jet).



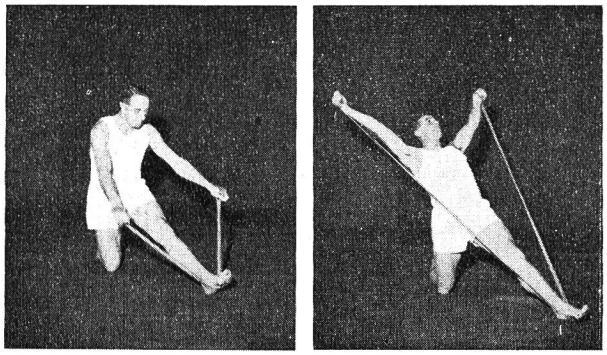
20ème exercice :
En position accroupie sur la chambre à air,
la saisir entre les pieds, se redresser
à la position écartée (2 chambres à air).



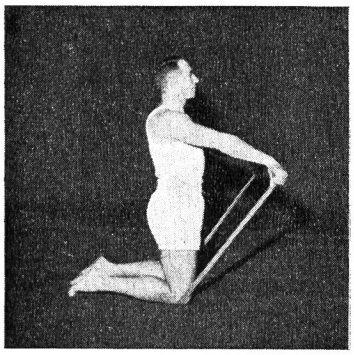
21ème exercice :
En position accroupie sur la chambre à air,
la saisir, la passer derrière la nuque,
se redresser à la position écartée. (2 chambres à air).

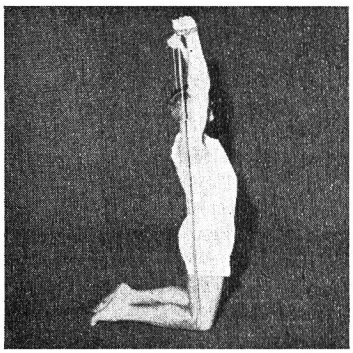


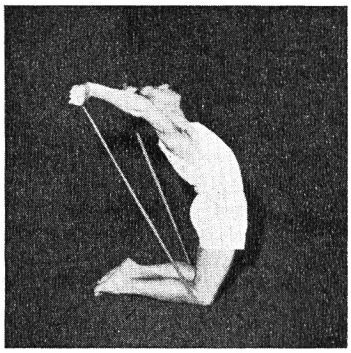
22ème exercice :
En position écartée sur la chambre à air,
la saisir le plus près possible des pieds,
flexion latérale du corps à gauche et à droite.



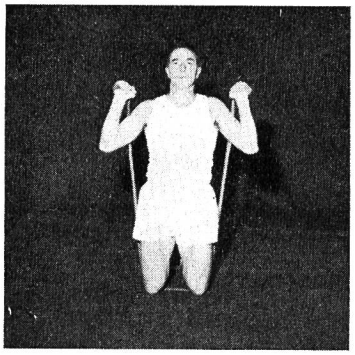
23ème exercice (a) :
Position à genoux sur la jambe droite,
jambe gauche tendue en avant, la chambre à air
passée sous le pied gauche, lever les bras en avant
en haut et de côté en haut. a, b et c.



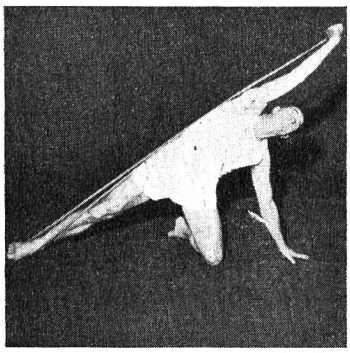




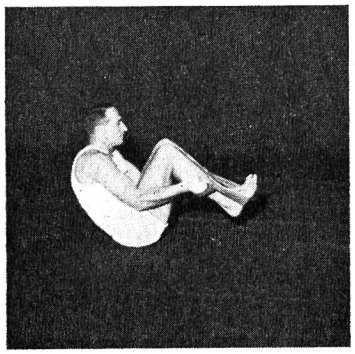
24ème exercice :
A genoux sur la chambre à air,
mouvement circulaire des bras
en avant et en arrière. a, b et c.

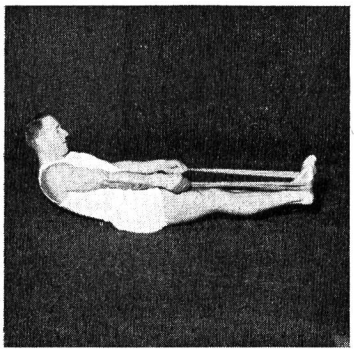


25ème exercice :
A genoux sur
la chambre à air,
bras fléchis,
tendre les bras en haut.



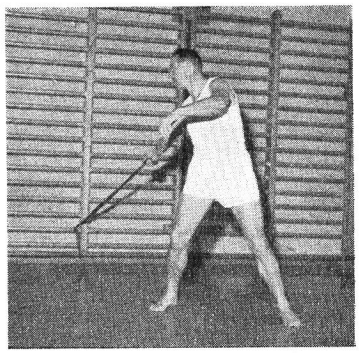
26ème exercice :
En position à genoux
sur la jambe gauche,
jambe droite tendue de côté,
la chambre à air
passée sous le pied droit,
lever le bras tendu, en haut
en s'appuyant sur la main
gauche.
a, b et c.

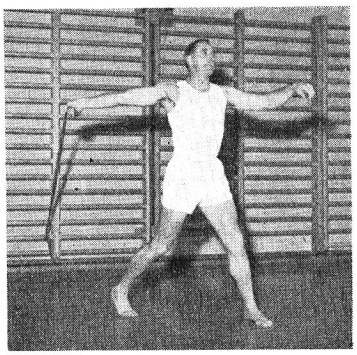


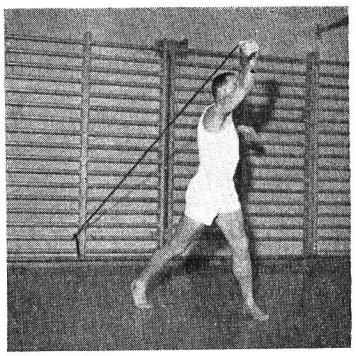


27ème exercice :
Position assise,
jambes fléchies, pieds levés,
la chambre à air passée
sous les pieds,
tendre les jambes et
le corps.
a, b et c.

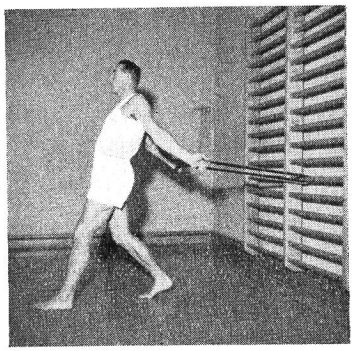
28ème exercice :
Position assise,
jambes fléchies,
chambre à air passée
sous les pieds
et derrière la nuque,
tendre les jambes et le corps
en arrière.
a, b et c.

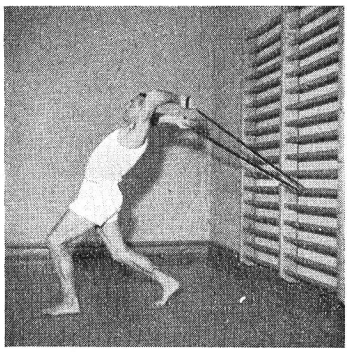




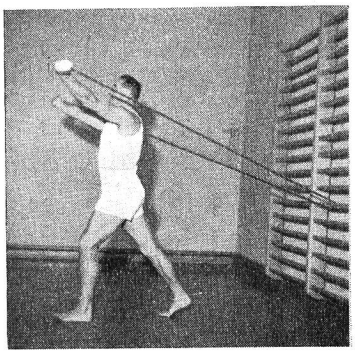


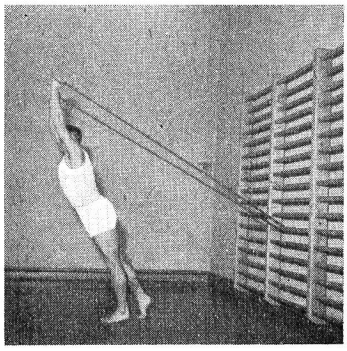
29ème exercice :
En position tendue,
dos tourné aux espaliers.
Rotation du torse bras droit
de côté (disque).



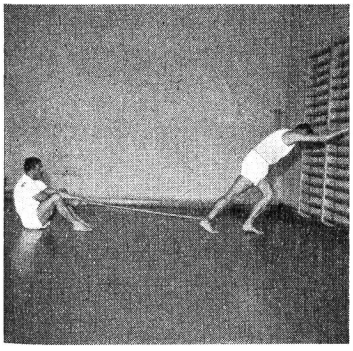


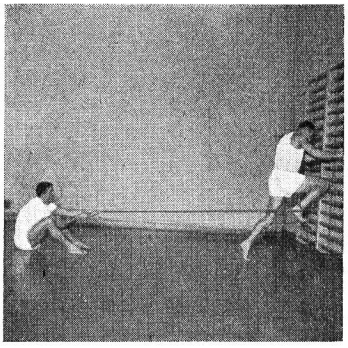
30ème exercice :
Station dorsale latérale,
position tendue, chambre à air
fixée aux espaliers
à la hauteur des hanches,
tirer obliquement les bras
en avant en haut.
a, b et c.





31ème exercice :
Même position que sous 30,
bras fléchis derrière la tête,
tirer en avant en haut,
en tendant les bras.
a, b et c.





32ème exercice :
Station faciale latérale,
prises à hauteur de poitrine,
chambre à air
passée autour du pied arrière,
tirer le genou en avant
en haut,
jambe d'appui tendue.