

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:	[4]
Artikel:	Pour devenir plus fort [suite]
Autor:	Scheurer, Armin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996296

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](#)

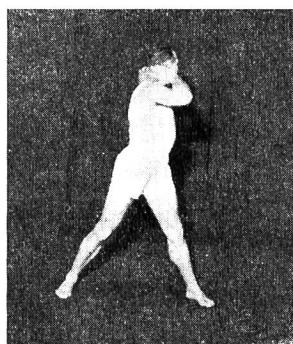
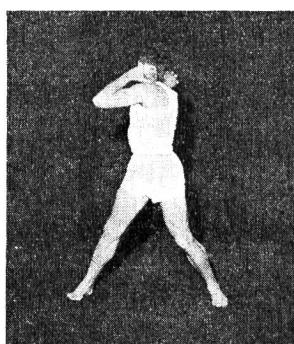
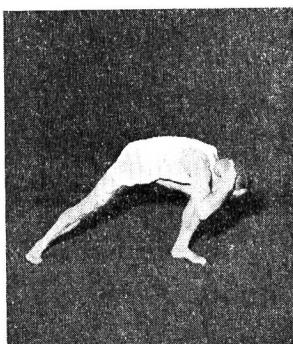
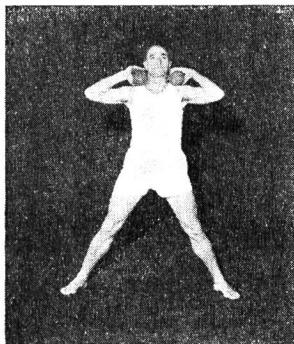
Download PDF: 08.02.2026

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

Pour devenir plus fort

Armin Scheurer, maître du sport diplômé EFGS, Macolin Photo : W. Brotschin, Macolin (suite)

Exercices avec haltère

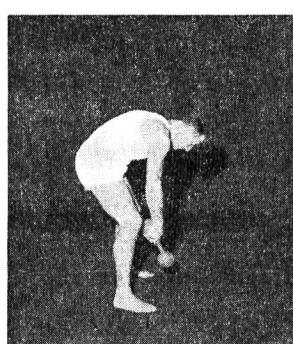
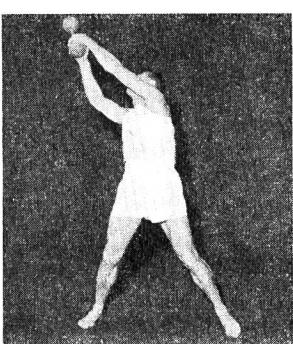
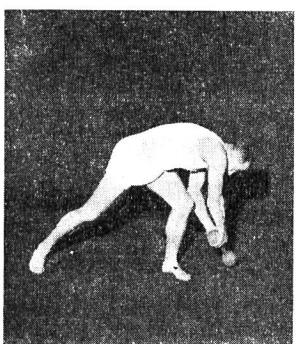


42ème exercice :

Station écartée, haltère derrière la tête, fléchir le genou g. avec $\frac{1}{4}$ de tour, en abaissant le torse sur la cuisse. Même exercice droite.

43ème exercice :

Station écartée, haltère derrière la nuque, tourner le torse à g. et à dr. aussi avec mouvements de ressort intermédiaires.

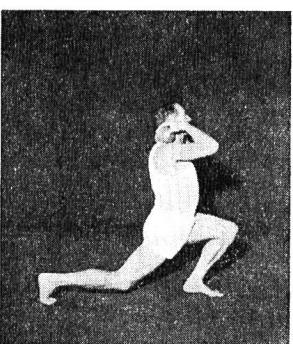
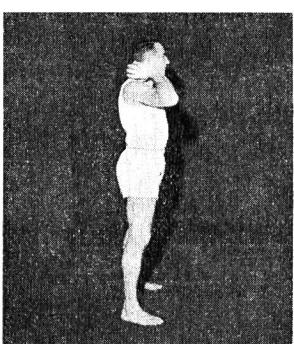
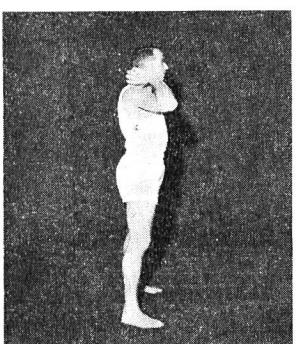


44ème exercice :

Station écartée. Prise d'élan à g. basse et balancer à droite en haut. Même exercice de l'autre côté.

45ème exercice :

Station écartée. Saisir l'haltère avec les deux mains. Prise d'élan derrière le dos, balancer par-dessus la tête et entre les jambes.

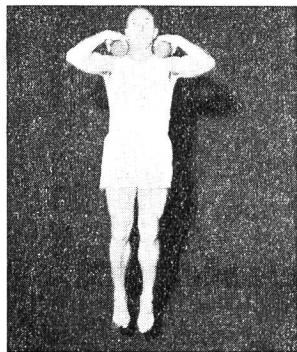


46ème exercice :

Station écartée (normale). Haltère derrière la nuque, fléchir les genoux à fond et se relever.

47ème exercice :

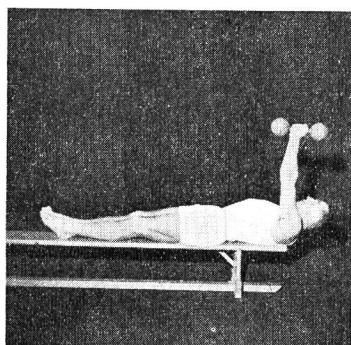
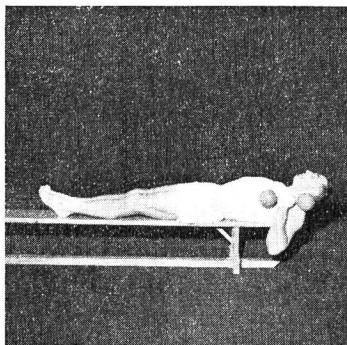
Station normale, haltère derrière la nuque, grand pas en avant, alternativement à g. et à dr. Pour les plus forts, un haltère par main.



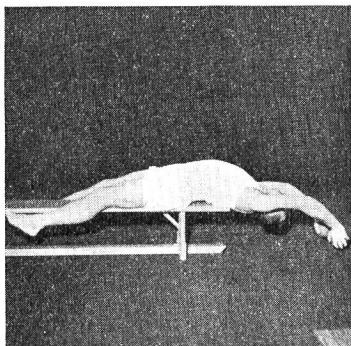
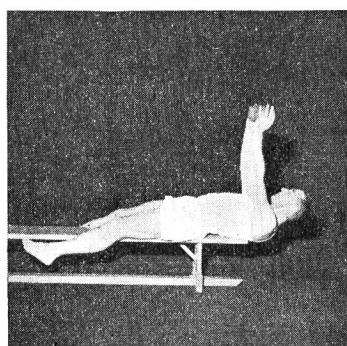
48ème exercice :
Station normale, haltère derrière
la nuque, sautiller sur place,
les deux pieds joints, sautiller sur
une seule jambe, sautiller en station
écartée et transversale.



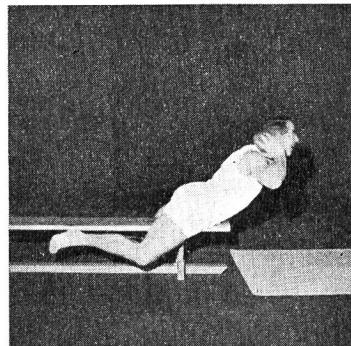
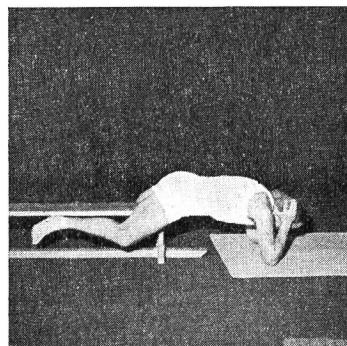
49ème exercice :
Comme l'exercice 48,
mais avec un haltère
dans chaque main.



50ème exercice :
En position couchée dorsale,
sur le banc suédois, lever l'haltère,
alternativement avec le bras g.
et avec le bras dr.



51ème exercice :
En position couchée dorsale,
haltère tenu à deux mains au-dessus
du corps, abaisser les bras tendus
en arrière et revenir
à la position initiale.



52ème exercice :
En position couchée faciale,
à l'extrémité du banc,
haltère derrière la nuque,
lever et baisser le torse.