

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: 20 (1963)

Heft: [2]

Rubrik: Entraînement de condition physique moderne

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

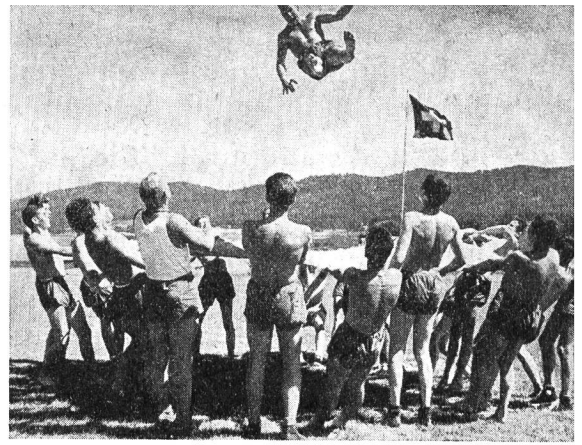
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 04.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 impérieuse 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 chapitres 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'accroissent 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.