

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: 21 (1964)
Heft: 2

Artikel: Circuit-training pour chacun
Autor: Wehrle, Walter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996331>

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: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 main-

tenant, 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 reek ; 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, Thoun, 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).