

**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:** 12

**Artikel:** Entraînement hivernal du décathlète

**Autor:** Duttweiler, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996380>

### **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:** 18.04.2026

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

# Entraînement hivernal du décathlète

W. Duttweiler

La saison des compétitions s'est achevée il y a quelques semaines ; c'est maintenant le moment ou jamais de préparer la prochaine saison. Il convient qu'à une dure période de compétitions succèdent directement deux à trois semaines de repos et de détente, ce qui ne veut pas dire que l'on doit alors s'abstenir de toute activité physique. Cette pause peut, en effet, très bien permettre une plus grande part de jeu (handball, volleyball, basketball). Durant cette période, l'activité sportive constituera un simple agrément plutôt qu'un moyen en vue d'une fin.

**L'entraînement hivernal :** Le décathlète doit planter en hiver ce qu'il veut récolter en été. Aussi observera-t-il les points suivants :

1. Amélioration de la force musculaire.
2. Amélioration de l'endurance musculaire.

En d'autres termes, le décathlète va s'astreindre à un entraînement de condition physique aussi général que possible.

La variété joue pour lui un rôle tout particulier.

Voilà donc le pourquoi de l'entraînement. Plus difficile est d'en préciser le comment.

Il n'existe pas d'entraînement-type généralement applicable. Tout athlète va s'entraîner selon sa propre constitution, ses goûts et aptitudes, ainsi qu'en fonction du temps dont il dispose.

Les exercices qui suivent constituent d'ailleurs des directives d'une portée générale. Ils tendent à

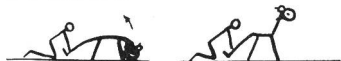
1. offrir un aperçu de la multiplicité des possibilités d'entraînement,
2. représenter une sorte de matière à laquelle se référera l'athlète, et par laquelle il ordonnera judicieusement son entraînement.

## Exercices en vue d'entraîner la force pure

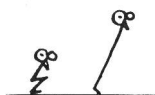
1. Développé au banc  
60—70 % du poids du corps



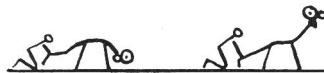
2. Flexion du tronc (en av.)  
5—10 kg



3. Flexion des genoux  
80—100 % du poids du corps



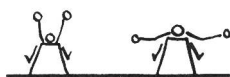
4. Extension du torse (en arr.)  
10—20 kg



5. Bonds en avant  
25 % du poids du corps



6. Balancé latéral des bras  
5—12 kg



7. Montée sur le banc  
50—80 % du poids du corps



8. Saut par-dessus les haies  
5—15 kg



9. Jet de l'haltère  
à une main — à deux mains.



## Exercices en vue d'entraîner la force pure au moyen des poids de son propre corps

Les exercices de musculation ne nécessitent pas absolument un local spécial pourvu de barres à disques.

La plupart des exercices peuvent, en effet, se pratiquer avec un égal succès avec l'aide d'un partenaire ou au moyen de poids improvisés. D'autre part, la majeure partie des salles de gymnastique disposent d'haltères.

1. Appui facial à l'espalier.



2. Flexion du tronc sur plan incliné (aussi avec médecine-ball).



3. Flexion des genoux avec partenaire à califourchon sur les épaules.

4. Bonds sur un plan incliné (aussi par-dessus un banc).

5. Lever les bras latér. (avec chambre à air).



6. Monter sur le banc avec partenaire à califourchon sur les épaules.

7. Sauter par-dessus les haies.

8. Jet de la pierre (grosse pierre).

On appliquera, par séance de musculation, 5—7 exercices divers, que l'on répétera chacun 7—10 fois.

Selon l'état d'entraînement, on exécute toute la série d'exercices 2 à 4 fois par séance d'entraînement. (Important : l'entraînement avec poids ne va pas sans application des règles de la technique).

La barre fixe, les barres parallèles, la corde et les perches constituent d'excellents instruments d'entraînement de la culture physique générale.

## Barre fixe

Flexion des bras

Etablissement en av. en tournant en arr. à l'appui, sans élan

Idem, avec élan

Etablissement en arr. à l'appui, par traction rapide des bras

Idem, avec élan

## Perches

Par la seule force des bras

par balancement

à 2 perches

En se balançant (avec changement de perche)

Par la seule force des bras (à une perche).

## Corde

Grimper normal

Grimper (par la seule force des bras)

Grimper (avec jambes à l'équerre).

## Barres parallèles

Sautiller en appui (aussi à l'appui bras fléchis)

Sauter en appui (idem), etc.

**Endurance :** Par des courses en forêt sous forme de jeu de course (voir Jeunesse forte — Peuple libre n° 9), des courses de train et courses-intervalles en montée.

Le décathlète dispose lui aussi de plusieurs voies pour atteindre le but qu'il s'est fixé.

Parmi les exercices présentés, il choisira donc ceux qui lui conviennent le mieux.

Une chose encore : la plus belle combinaison d'exercices ne suffit pas si elle demeure au stade de la théorie. Et maintenant, décathlète, plein succès dans ton entraînement hivernal !

Traduction : Noël Tamini et Jean Studer



Photo : Hugo Lörtscher EFGS

Nous souhaitons à tous les lecteurs de «Jeunesse forte – Peuple libre»  
une heureuse nouvelle année.

La commission de rédaction