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: 22 (1965)

Heft: 1

Artikel: Formes mixtes, isométriques et isotoniques, de l'entraînement musculaire

Autor: Schneiter, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996384

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: 26.07.2025

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

Formes mixtes, isométriques et isotoniques, de l'entraînement musculaire

C. Schneiter

I. **Dans un travail donné**

1. Le plus récent et le meilleur appareil de Bob Hoffman se nomme précisément « Isometric — Isotonic Super Power Rack ». Le nom lui-même indique déjà qu'il y a combinaison de formes isométriques et de formes isotoniques.
   Les poids les plus lourds sont soulevés à 5—10 cm. de leur support (chevilles inférieures) et opposés durant 6—12 secondes à une résistance (chevilles supérieures). Ce travail s'effectue une fois par jour, à la puissance maximale.
2. Le Super Power Rack permet d'appliquer une méthode à base de mouvement limité. Les deux chevilles sont fixées à 30 cm. au maximum l'une au-dessus de l'autre. Comparativement à la première méthode, la part du travail dynamique est ici sensiblement accrue. On travaille durant 6 secondes, puis on observe une pause de 6 secondes. Le travail lui-même se compose de répétitions entrecoupées de pauses.
3. Le système 3 x 10 secondes.
   Par exemple fléchir les genoux avec charge de 60 %
   10 sec. fléchir, en 3 positions (haute, moyenne, basse) avec arrêt de 1—2 sec. à chacune
   10 sec. se relever, mêmes arrêts
   10 sec. pause.

II. **Dans un programme journalier**

Counsilman, le fameux entraîneur de natation américain, recommande la méthode suivante : par exemple développer 20 kg.

A. isométrique, position moyenne,
   6 sec. de travail
   6 sec. de pause
   20 répétitions.
B. intermédiaire, lever 10 sec., pause 10 sec.,
   10 répétitions
C. isotonique, 30—50 répétitions.

Counsilman exécute quelques exercices selon ce système. Il affirme avoir encore trop peu d'expérience en la matière et assure que le dosage ne correspond pas encore à l'idéal. Il estime toutefois que l'application de cette méthode a grandement contribué aux succès de ses nageurs.

III. **Dans un programme hebdomadaire**

Bob Hoffman recommande de pratiquer l'entraînement isométrique durant 4—5 jours et l'entraînement isotonique durant 1 jour. Ce rapport, 5 isométriques : 1 isotonique, permet toutes les variantes jusqu'à 1 isométrique : 5 isotoniques.

Par exemple, les cas de Conolly 3:1, ou de Gubner 1:3. Le dosage est fonction des buts envisagés, de l'athlète lui-même et du temps disponible.

Traduction : Noël Tamini

* * *

Intervalle ou fractionné ? Nuances

(Tiré de : Athlétisme No 114 de mars 1964.)

Entraînement par intervalles signifie alternance d'efforts et de repos relatifs.

Entraînement fractionné signifie recherche du rythme de compétition sur une fraction de la distance d'une épreuve.

Toujours le tabac . . .

Un groupe de psychiatres américains s'est intéressé à l'étude de l'utilisation du tabac chez les étudiants et ses rapports avec l'intelligence et la maturation.

L'étude de 6810 étudiants de la ville de Newton, dans le Massachusetts, a montré que, dans l'ensemble, chez des sujets âgés de 12 à 17 ans, le quotient intellectuel des non-fumeurs était plus important que celui des fumeurs et que les quotients intellectuels les plus bas s'observaient chez les étudiants qui fumaient beaucoup. Les succès universitaires ont été statistiquement plus nombreux chez les non-fumeurs. La différence est surtout frappante chez les garçons. On n'a pas observé de différence dans l'utilisation du tabac suivant la classe sociale.

Feuillets SNJ

Tabac et petite enfance

« Pensez à ceci : un bébé vient de naître, délire de la famille. Rien n'est assez digne de lui et l'on ne sait comment lui témoigner son adoration. Père et mère, sans compter l'oncle Alfred, entourent son trône ; et, comme pour encenser la divinité, tous trois avec l'inconscience de l'automatisme emplissent la chambre des ronds nuageux de leurs cigarettes. Ils vous écharperaient si on les accusait d'être capables de mettre du poison dans le biberon du bébé : mais d'en mettre dans l'air qu'il respire, c'est tout naturel. Comment renoncer à une habitude ?

Ce recul de la conscience se traduit par une dépravation précoce chez ceux qui ne sont pas bridés par d'autres habitudes inculquées par l'éducation. M. Marambal a trouvé une proportion élevée de fumeurs parmi les enfants condamnés pour vol. »

Dr J. Poucel.

Bibliographie

Médecine sportive pour tous

par le Dr Rudolf Dubs, Winterthour

Aux Editions Jean Frey S. A., Zurich, vient de paraître l'édition française de « Médecine sportive pour tous ». Ce guide, qui fait partie de la série des publications de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin, rencontre depuis plusieurs années un succès considérable, l'ouvrage en langue allemande comptant actuellement déjà quatre rééditions.

« Médecine sportive pour tous » passe en revue ce que tout sportif doit connaître de son corps, des lésions et traumatismes dus aux sports, de l'alimentation et des soins corporels. Ce manuel, format de poche, devrait se trouver continuellement en mains de tous ceux qui pratiquent un sport.

Vient de paraître

Le « Guide Blanc » 1965

Voici 30 ans que le « Guide Blanc » apporte aux skieurs suisses et étrangers les ressources de sa riche documentation. Pour l'hiver 1964-1965 Pierre du Tagui a consacré un chapitre à la nouvelle station de Bruson dont les millions de visiteurs de l'Expo 64 ont déjà fait connaissance au centre de la thématique du secteur « Terre et Forêt ». L'on y trouve également des précisions sur les nouvelles installations des Dappes (à la Dôle) ainsi que de judicieuses indications sur les améliorations apportées dans les stations de Verbier, Montana, Villars, Zermatt, Davos, etc., cela non seulement par le texte, mais aussi par des croquis constamment mis à jour. De plus, dans cette nouvelle édition, plusieurs pages et dessins ont été consacrés à la signalisation des pistes selon une normalisation qui tend à s'implanter sur le plan international, comme pour les routes. Enfin, des planches panoramiques, de belles illustrations, une carte générale de la Suisse, des tickets-rabais, etc. enrichissent encore cette publication.

Envoi franco à nos lecteurs contre versement de Fr. 3.— au compte de chèques postaux I 6551 (Golay-Genève), sans oublier de nettement stipuler l'adresse et le numéro postal svp.

* * *

Prochainement à l'EFGS

Du 11 au 13 février : Cours central pour directeurs et instructeurs des cours cantonaux de répétition.
Du 17 au 20 février : Cours de base réservé aux moniteurs de la Fédération suisse des éclaireurs.
Du 15 au 20 mars : Cours fédéral de moniteurs I (base).
Du 20 au 25 avril : Cours de chefs d'excursions à skis.