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: 10

Artikel: Teste de condition physique pour coureurs d'orientation

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996425

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: 27.07.2025

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

Test de condition physique pour coureurs d'orientation

André Metzener

Exercice No 1 : saut à la corde

— Courir sur place en levant les genoux.

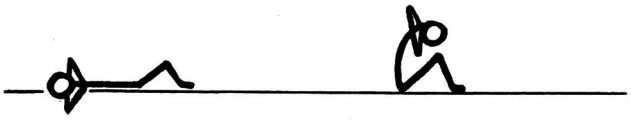
— Effectuer 1 saut par tour de corde (ou 1 tour de corde par pas sauté).

Conditions : hommes et dames :

2 fois 1 minute, avec une minute de pause intercalée.

Résultat : Nombre total de doubles pas effectués pendant les 2 minutes.

Exercice No 2 : musculature abdominale



Position de départ : couché sur le dos, mains croisées derrière la nuque, genoux tirés aussi loin en arrière qu'il est possible de garder les pieds à plat sur le sol. Exécution : Fléchir le torse en avant pour toucher les genoux avec le front, mais sans lever les pieds du sol, et en gardant les mains croisées derrière la nuque.

Conditions :

Hommes : — Séries de 10 mouvements
— Départ toutes les 30 secondes.

Dames : — Séries de 8.
— Départ toutes les 30 secondes.

Résultat : Nombre total d'exécutions.

Exercice No 3 :

flexions-extensions des bras en appui facial

Position de départ : appui facial, bras tendus, mains posées à largeur d'épaules, doigts dirigés en avant.

Exécution : Le corps doit rester rectiligne et bien tenu. Le ventre ne doit pas toucher le sol. Fléchir et tendre rapidement les bras.

Conditions :

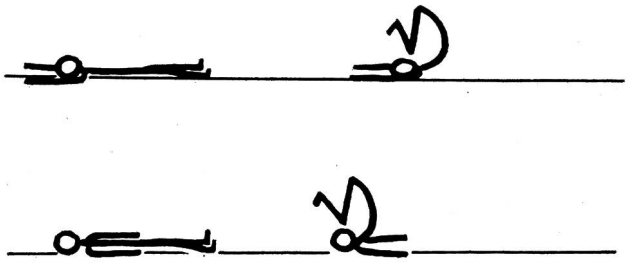
Hommes : — Séries de 10 mouvements
— Départ toutes les 30 secondes.

Dames : — Séries de 6 mouvements
— Départ toutes les 30 secondes.

(Jusqu'à ce que l'on n'arrive plus à effectuer 10 mouvements pendant les 30 secondes).

Résultat : Nombre total des mouvements exécutés. (Par ex. : 3 séries complètes plus 4 mouvements = 34 points.)

Exercice No 4 : pour la musculature abdominale



Position de départ :

Hommes : position couchée dorsale, bras allongés en arrière.

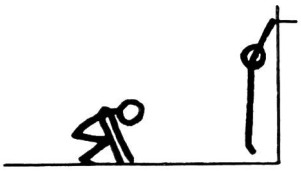
Dames : position couchée dorsale, bras au sol le long du corps.

Exécution : « grouper », c'est-à-dire lever les genoux fléchis jusqu'à ce qu'ils touchent le front. Puis retour en position couchée dorsale, mais sans laisser les pieds toucher le sol.

Conditions : le plus grand nombre possible d'exécutions (jusqu'à ce qu'on ne puisse plus lever les genoux).

Résultat : nombre total de mouvements exécutés.

Exercice No 5 : saut de grenouille



Emplacement : une paroi, ou un mur, où l'on a tracé une ligne comme suit :

hommes : 25 cm.

dames : 20 cm. au-dessus de la hauteur totale, un bras levé.

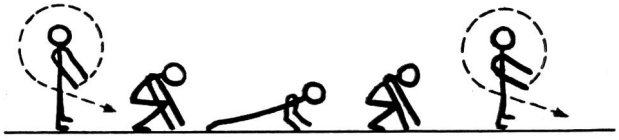
Position de départ : accroupi, mains touchant le sol.

Exécution : saut par extension complète, une main devant toucher la ligne.

Conditions : sauter sans arrêt jusqu'à ce qu'on n'arrive plus à toucher la ligne.

Résultat : nombre de sauts.

Exercice No 6 : exercice combiné (ou composé)



Position de départ : debout.

Exécution :

1. cercle des bras en av. en haut, et de côté en bas, pour :
2. s'accroupir, mains touchant le sol,
3. lancer les jambes en arr., pour se mettre en appui facial,
4. retour à la position accroupie,
5. se lever, cercle des bras... et ainsi de suite.

Conditions : aussi vite que possible, sans interruption, jusqu'à ce qu'on ne puisse plus.

Résultat : nombre des exécutions complètes.

NB. Un test est destiné à constater les progrès. Comme tel, il devrait être effectué tous les 10 jours, et les résultats notés sur une feuille de contrôle.

Nous conseillons de considérer les 6 exercices de ce test comme un tout composant un circuit. L'intervalle ou pause entre chaque exercice doit être fixé avant le contrôle. Par exemple : 2 minutes.

Test pour coureurs d'orientation

Feuille de contrôle

Nom .....

Prénom .....

Année de naissance .....

Domicile .....

Dates					
Exercices	Points				
1. Saut à la corde 1 pas par tour. 1 min.-1'-1 min. N. de doubles-pas.					
2. Musculature abdominale Séries de 10 (D 8) toutes les 30 sec. Nombre de flexions :					
3. Flexions en appui facial Séries de 10 (D 8) toutes les 30 sec. Nombre de flexions :					
4. Musculature abdominale Nombre d'exécutions :					
5. Sauts de grenouille Ligne H : HT + 25 cm Ligne D : HT + 20 cm. Nombre de sauts :					
6. Exercice combiné Nombre d'exécutions complètes :					
Total de points :					

Les stages de moniteurs EPGS

en novembre, décembre et janvier

No 42	8.—13. 11.	CFM	Instruction de base I Cours de ski.	30 part.	fr.
No 45	13.—18. 12.	CFM	ski I, Montana	20 part.	fr.
No 46	19.—24. 12.	CFM	ski alpin, Montana	40 part.	fr. et all.
No 47	19.—24. 12.	CFM	fond à skis, Macolin	20 part.	fr. et all.
No 1	3.—8.1.66.	CFM	ski I	25 part.	fr.

NB. Nous attirons l'attention des intéressés sur la grande nouveauté de l'hiver 1965/66 : l'introduction d'un cours de ski alpin et d'un cours de fond à skis. La tendance est à une certaine spécialisation, donc à une amélioration dans plusieurs domaines.
Dès l'hiver 1965/66 entre en vigueur une modification des prescriptions qui instaure l'organisation de cours et d'examens de fond à skis. Il apparaît donc que l'EPGS ne se contente pas seulement de fournir du bon matériel (skis de fond et souliers adéquats) mais aussi répond à la nécessité de former des moniteurs spécialisés dans cette branche.
Comme de coutume : renseignements et inscriptions auprès des bureaux cantonaux.