

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

### **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:** 11.01.2026

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

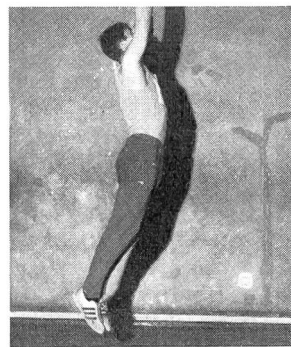
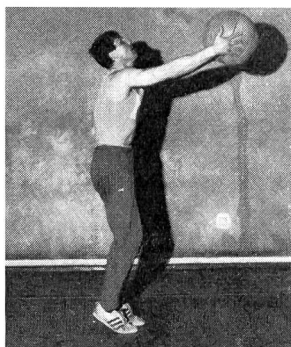
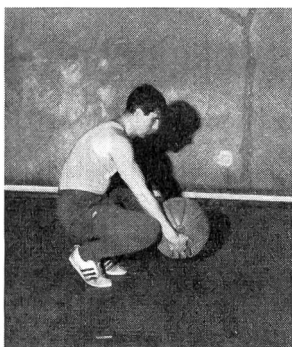
### Gymnastique spéciale et musculation du sprinter (II)

Hermann Roth, Georg Gold

#### Travail de la détente – travail de base – exercices avec partenaire et engin

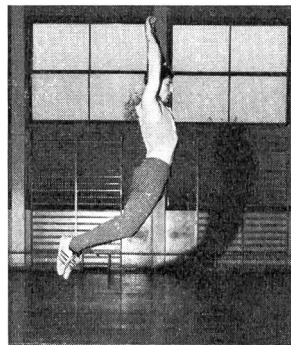
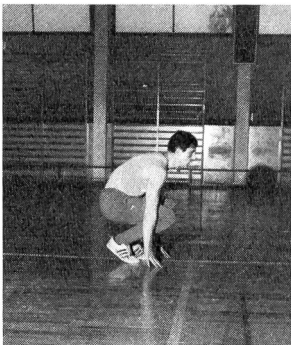
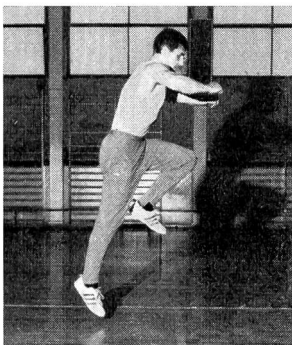
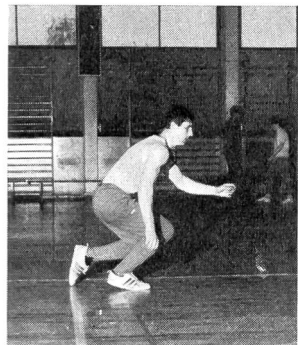
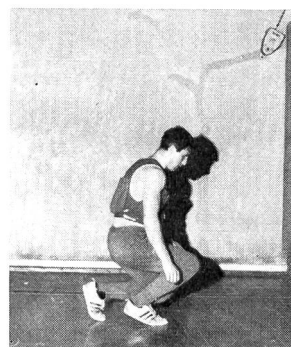
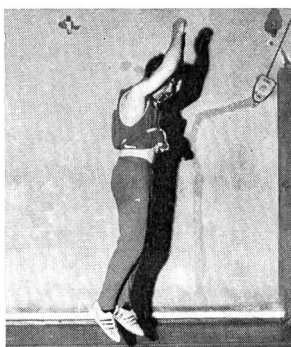
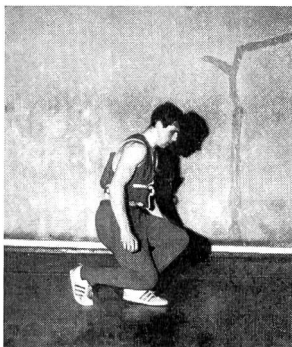
##### Exercice 1

De la pos. accroupie se relever rapidement en lançant le ballon médical (3000 g.) à la verticale. 3 séries de 10 répétitions avec récupération de 1'



##### Exercice 2

Sauts en extension en alternant la poussée d'une jambe puis de l'autre. Poids de la veste: env. 10% du poids de l'athlète. 3 séries de 10 répétitions avec une récupération de 1'



##### Exercice 3

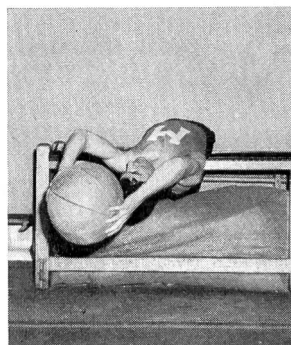
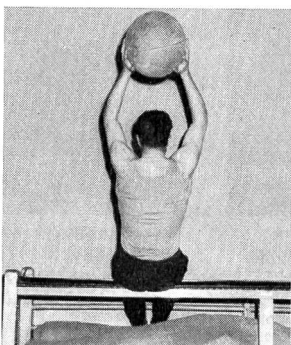
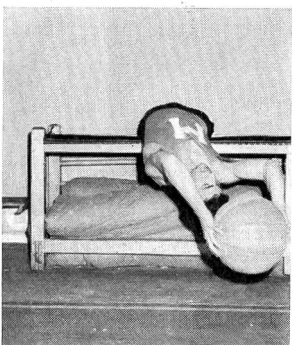
«Sauts de course» sur une distance de 40 m., g., dr., g., etc. avec flexion marquée de la jambe d'appel. 3 séries avec environ 3' de récupération

##### Exercice 4

«Sauts du crapaud» liés sur une distance de 40 m. en partant de la position accroupie. 3 séries avec env. 3' de récupération

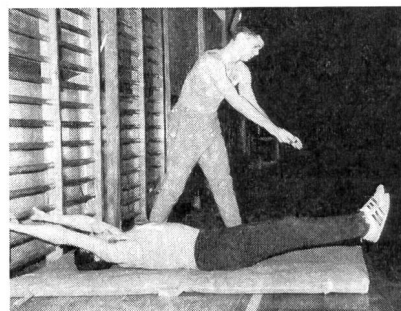
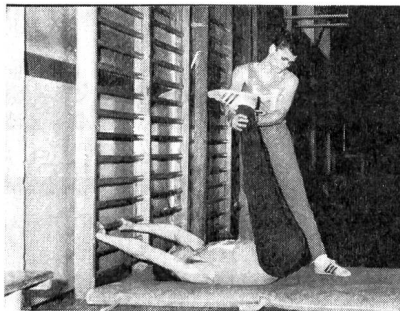
##### Exercice 5

En appui, pieds fixés, de la flexion dorsale latérale (g. ou dr.) se relever rapidement, bras tendus, en pos. assise, avec un ballon médical (3000 g.) dans les mains.



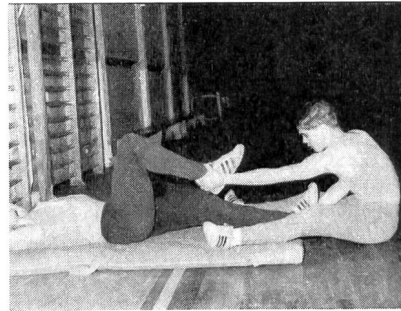
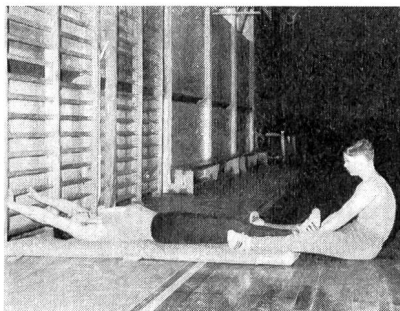
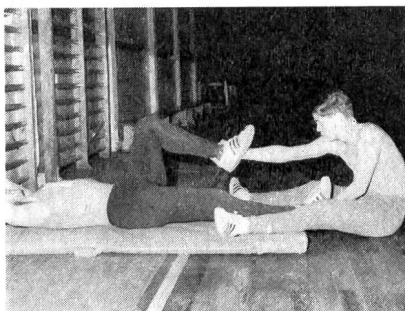
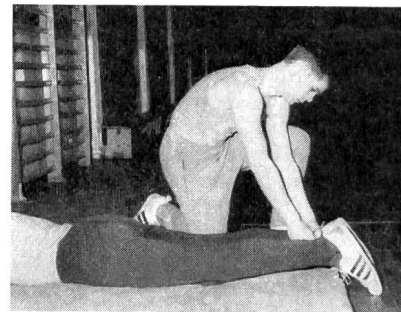
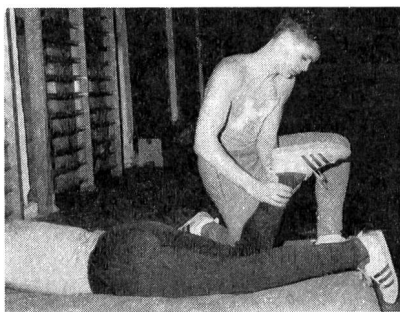
#### Exercice 6

Les jambes jointes de l'exécutant sont poussées avec vigueur en direction du sol par le partenaire. Celui qui est couché freine ses jambes avant le contact avec le sol et les ramène aussitôt à la verticale. 3 séries de 10 répétitions avec une récupération de 2'



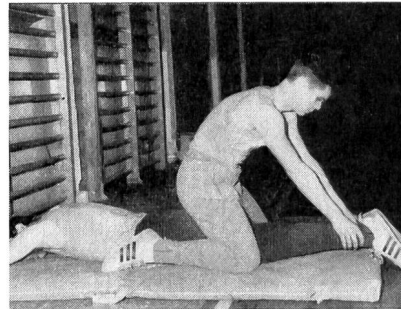
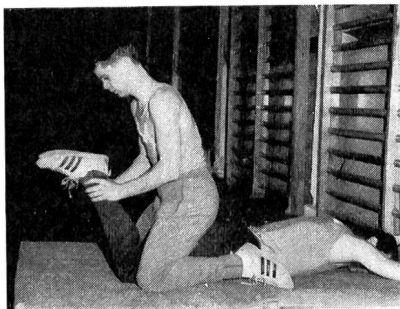
#### Exercice 7

L'exécutant couché au sol à plat ventre cherche à fléchir l'avant-jambe en av. malgré une légère résistance du partenaire. 10 répétitions de chaque jambe. 3 séries avec une récupération de 2'



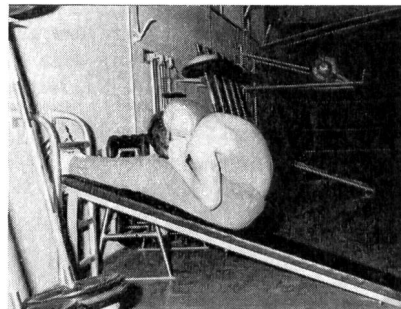
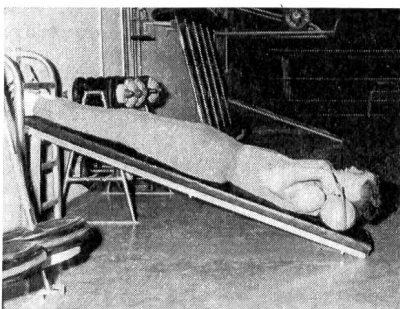
#### Exercice 8

De la pos. couché sur le dos, fléchir alternativement les jambes malgré la résistance du partenaire assis. 10 répétitions pour chaque jambe. 3 séries avec une récupération de 3'



#### Exercice 9

Même exercice que sous 7 mais avec les 2 jambes simultanément. 3 séries de 10 répétitions avec une récupération de 3'



#### Exercice 10

Course en levant les genoux à la poitrine (skeepping) avec résistance d'un partenaire. 3 à 5 répétitions sur une distance de 30 m. selon le degré de fatigue. 3' de récupération entre chaque série.

#### Exercice 11

Couché sur le dos le long d'un plan incliné, avec une charge de 10 kg sur la nuque, relever le buste rapidement et le fléchir en av. sur les jambes. 3 séries de 10 répétitions avec une récupération de 1½ à 2'

# Préparation physique d'un lanceur de javelot

André Michoud

Les qualités du lanceur de javelot sont: vitesse – détente – souplesse – force – technique.

## Préparation physique.

Pendant la période hivernale (décembre à février) la prédominance est accordée à la culture physique sous toutes les formes.

### vitesse:

footing – sprints courts – accélérations

### détente:

course de haies (91.4) – triple saut sans élan – saut en longueur sans élan – tous bondissements.

### souplesse:

culture physique – assouplissement – élongation – relâchement.

### force:

haltérophilie – gymnastique aux engins – travail avec sacs de sable.

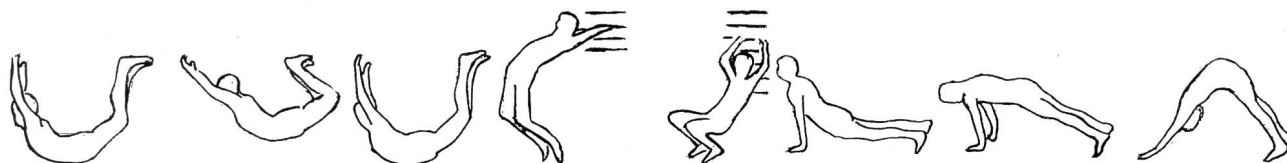
### technique:

prépondérante pour le lanceur de javelot ainsi que pour les autres lanceurs.

## Recommandation importante:

Jusqu'à l'âge de dix-huit ans, un «aprenti athlète» doit être initié à toutes les branches athlétiques: afin qu'il se développe rationnellement.

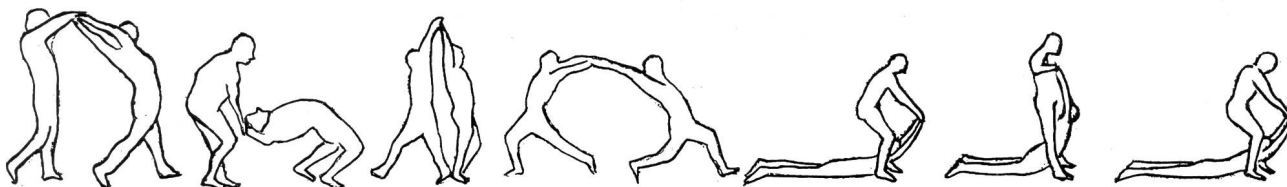
Ce n'est qu'à l'âge de dix-huit ans que le lanceur de javelot pourra donner son plein rendement tant sur le plan technique que sur le plan physique.



1. En appui quadrupédique, jambes et bras en extension (pont élevé). Fléchir les genoux en avant puis se redresser.

2. Accroupi, dos à l'espalier, mains tenant un échelon au-dessus de la tête. Pousser la poitrine en avant en haut et soulever le bassin le plus haut possible.

3. En appui facial, corps relâché, pieds légèrement écartés. Soulever le bassin le plus haut possible.

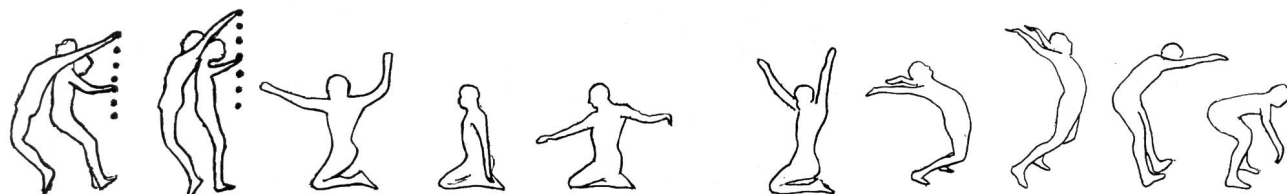


4. Corps arqué, bras dans le prolongement du corps et mains tenues par un aide. Marcher rythme trois foulées.

5. Debout, jambes écartées, bras dans le prolongement du corps et mains tenues par un aide. Incliner le corps en arrière.

6. Deux exécutants debout, dos à dos, pieds parallèles, bras dans le prolongement du corps et prise mutuelle des mains. Simultanément les deux exécutants font un pas en avant en position fendue.

7. Exécutant en position ventrale, bras dans le prolongement du corps. Aide: debout, jambes écartées au-dessus du dos de l'exécutant. L'aide saisit les poignets de l'exécutant et lui soulève le tronc.



8. Exécutant: suspendu dos à l'espalier. Aide: entre l'espalier et l'exécutant, dos à dos, mains tenant un barreau. L'aide étend les bras et les jambes et arrondit le dos pour soulever l'exécutant. L'exécutant doit être complètement relâché.

9. A genoux: circumduction des bras.

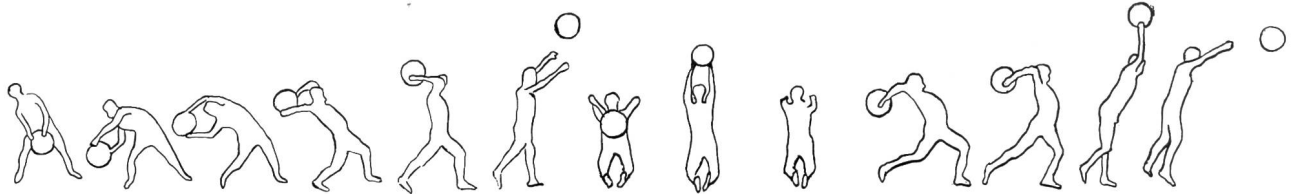
10. Debout, jambes écartées, corps arqué, la poitrine dirigée vers le haut. Se redresser en portant le bassin vers l'arrière et le tronc et les bras vers l'avant.



11. En position dorsale en travers d'un plinth, pieds fixés sous un barreau de l'espalier ou tenus par un aide, bras dans le prolongement du corps: relever et abaisser le torse.

12. Exécutant à genoux, bras dans le prolongement du corps, javelot tenu à deux mains horizontalement. Aide: saisit le javelot. L'exécutant incline le corps vers l'arrière aidé par son partenaire.

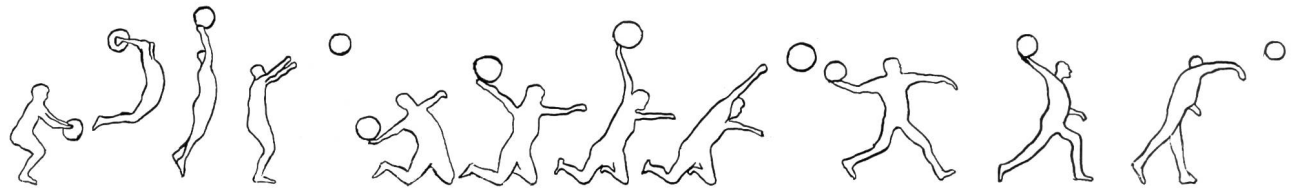
13. Debout, à une certaine distance d'une paroi, jambes écartées. Saisir le médecine-ball à deux mains, fléchir le tronc et toucher la paroi avec le médecine-ball entre les jambes. Se redresser et toucher la paroi avec le médecine-ball au-dessus de la tête (corps arqué).



14. Debout, jambes écartées, médecine-ball tenu à deux mains devant le corps. Exécuter un grand cercle vers l'arrière, passer par-dessus la tête puis lancer; position en fee.

15. A genoux, médecine-ball tenu à deux mains derrière la tête, bras fléchis: lancer en avant.

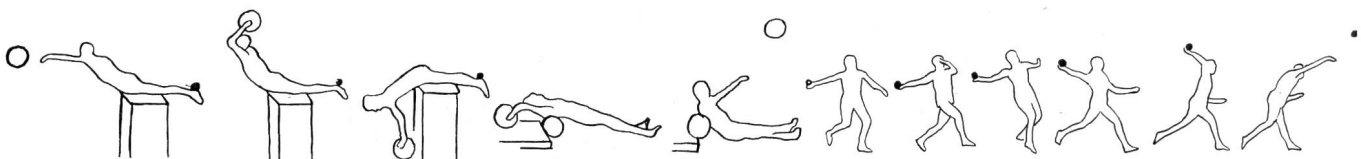
16. Debout en st. fendue, médecine-ball tenu à deux mains, derrière la tête: lancer le médecine-ball en tendant la jambe arrière puis la jambe avant.



17. Accroupi, médecine-ball tenu à deux mains devant le corps: sauter en suspension, corps arqué puis lancer.

18. A genoux, médecine-ball tenu d'une main, bras tendu vers l'arrière: lancer le médecine-ball par-dessus l'épaule.

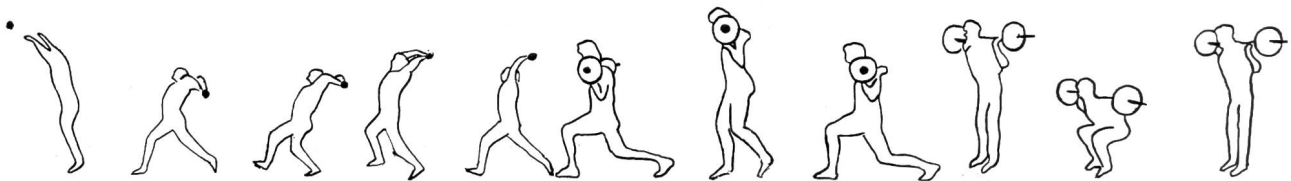
19. Debout en st. fendue, médecine-ball tenu d'une main, bras tendu en arrière: lancer par-dessus l'épaule avec extension des jambes.



20. En position ventrale en travers du plinth, pieds fixés sous un barreau de l'espalier ou tenus par un aide: saisir le médecine-ball, se redresser et lancer.

21. Couché, dos appuyé sur un médecine-ball, bras dans le prolongement du corps. Saisir le médecine-ball à deux mains, redresser le torse et lancer.

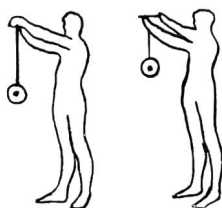
22. Lancer le poids (1 kg. à 4 kg.) au rythme de trois foulées.



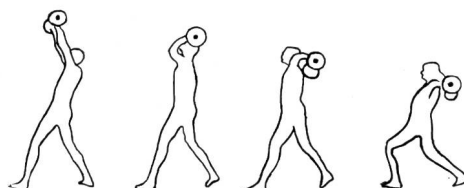
23. Debout en sta. fendue, poids tenu à deux mains, bras fléchis derrière la tête: faire un pas en avant et lancer.

24. Debout, barre à disque sur les épaules derrière la nuque: grande fente en avant, alternativement gauche et droite.

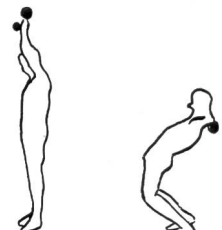
25. Debout, barre à disque sur les épaules, derrière la nuque: flexion et extension des jambes (squats).



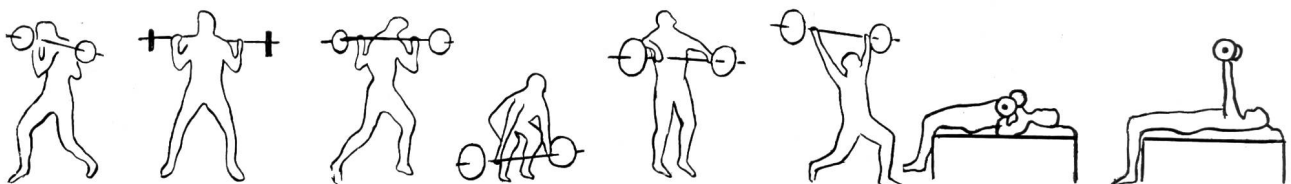
26. Bobine Andrieu. Saisir l'axe avec les deux mains, bras tendus: enrouler et dérouler la courroie.



27. Debout en sta. fendue, genoux fléchis, barre derrière la nuque, bras fléchis: tendre les bras vers le haut avec extension des jambes.



28. Autre variante de l'exercice précédent. Debout pieds parallèles légèrement écartés, barre derrière la nuque, bras fléchis, corps arqué: se redresser en tendant les bras vers le haut.



29. Debout, jambes écartées, barre à disques sur les épaules, derrière la nuque: rotation du torse (les pieds ne se déplacent pas).

30. Arraché style en fente.

31. Développé couché. (Suivant l'écartement des mains, le résultat est différent.)