

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: 26 (1969)
Heft: 2

Rubrik: Entraînement de la forme physique : programme des matières

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: 31.01.2026

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

Entraînement de la forme physique

Programme des matières

(cours central J + S novembre 1968)

Matières	Facteurs de condition physique							
	Endurance	Force				Vitesse	Adresse	Mobilité
		ext. d.	flex. t.	ext. flex. br.	ext. j.			
Gymnastique								
Exercices libres et au sol							X	X
Exercices avec partenaire		X	X	X	X		X	X
Exercices avec la balle							X	X
Medicine-ball		X	X	X	X		X	X
Bâton		X	X	X	X		X	X
Corde à sauter		X	X	X	X		X	X
Corde à grimper - à tirer		X	X	X	X			
Banc suédois		X	X	X	X			
Chambre à air de bicyclette		X	X	X	X			X
Haltère		X	X	X	X			
Poids lourds		X	X	X	X			
Espalier		X	X	X	X			X
Exercices en musique	X						X	
Course								
Sprint						X		
Estafette						X		
Relais	X					X		
Course d'obstacles	X					X	X	
Course à travers champs	X							
Course d'endurance	X							
Course par intervalles	X							
Lancer et jet								
Lancer et jet avec petits poids						X	X	
Lancer et jet avec gros poids		X	X	X	X	X		
Sauter et sautiller								
Formes et sauts libres		X			X		X	
Saut d'obstacles					X		X	
Saut en longueur					X		X	
Corde à sauter	X						X	
Sauter et sautiller avec agrès auxiliaires							X	X
Grimper et gymn. aux obstacles								
Obstacles naturels		X	X	X	X		X	X
Corde + Perche		X	X	X	X	X	X	
Exercices au sol		X	X	X	X		X	X
Exercices aux agrès		X	X	X			X	X
Gymnastique aux obstacles	X			X	X	X	X	X
Sauts avec appui							X	X
Petits jeux								
Jeux de course	X					X	X	
Jeux de poursuite	X					X	X	
Jeux de lancer	X					X	X	
Jeux de cache							X	
Jeux de balle								
Balle-éclair	X					X	X	
Football	X					X	X	
Handball	X					X	X	
Volleyball					X	X	X	
Basketball	X				X	X	X	

Force: ext. d. = extension du dos, flex. t. = flexion du torse, ext. flex. br. = extension et flexion des bras, ext. j. = extension des jambes