

**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:** 5

  

**Rubrik:** Entraînement de l'endurance sur un espace restreint : détermination de l'état d'entraînement

### **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:** 01.05.2026

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

frappant de retrouver en tête du classement les mêmes universités pour le sport comme pour les sciences: Harvard avec 16 participants, l'Université de Californie Los Angeles (13), Stanford (11), Southern California (10), Pennsylvania (10), Michigan (8), Princeton, New York, San José, Yale (6). Le coût de cette équipe s'élevait à 2 millions de dollars, ramassés par des donations et des collectes. Amérique — que tu es gâtée!

Ce n'est pas la richesse, l'encouragement par l'Etat et les autorités, ni même un excellent sport scolaire qui en sont la cause, mais plutôt l'attitude prise envers la compétition, les innombrables places de jeu et de sport, les piscines, l'équipement sans pareil des «Colleges» et

des universités. Presque toutes les universités exigent une année de sport obligatoire dans une discipline au choix, et le choix est immense.

De 30 à 35 maîtres de sport dans une université de 100 000 étudiants n'est pas exceptionnel. Nous devons changer l'opinion et équiper nos universités comme il faut. Donner des possibilités d'entraînement, des terrains bien situés du point de vue technique, établir des programmes de compétition intéressants — voilà ce qui aiderait à faire du sport une habitude de la jeunesse et à l'apprécier en tant que jeu. Un jeu sérieux que l'on pourrait continuer à développer.

«Der Bund»  
Trad.: DL

## Entraînement de l'endurance sur un espace restreint

### Détermination de l'état d'entraînement

Du point de vue médico-physiologique, un excellent système circulatoire est le but le plus intéressant d'un entraînement sportif. Et l'endurance organique est le facteur le plus important de la condition physique.

Pour la majeure partie des sports, la course constitue la meilleure possibilité d'entraînement des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire. Or, en hiver tout particulièrement, les possibilités de courir sont limitées. Cependant, on peut pratiquer partout, et même sur un espace restreint, un entraînement intensif, judicieux et systématique de l'endurance.

#### I. Exemples d'entraînement

##### Méthode

Entraînement fractionné charge axée sur:

- temps (15—60 sec. de travail, 1—3 min. de pause)
- distance (par ex. 6 fois ascension et descente d'un escalier)
- nombre d'exercices

##### Exemple d'exercice

- avec partenaire, courir avec corde ou chambre à air de bicyclette
- courir par marches d'escalier
- exercices à mains libres

#### II. Courbe de fatigue selon Carlson (modifiée) comme test et comme méthode d'entraînement

##### Restriction:

Plutôt résistance qu'endurance effective, grande importance de la fatigue locale.

##### Exécution:

Durant 20 sec. sauter sur place aussi vite que possible; compter les contacts du pied droit avec le sol.

20 sec. de pause

10 répétitions

- 5 prises du pouls:
1. avant l'exercice assis
  2. 10 sec. après l'exercice
  3. 2 min. après l'exercice
  4. 4 min. après l'exercice
  5. 6 min. après l'exercice

##### Appréciation:

Inscrire le nombre de contacts (à chaque fois + somme des 10 fois) et celui des fréquences pulsatoires, sous forme de tableau.

Répéter le test, considérer les modifications des fréquences pulsatoires, des contacts à chaque fois et au total.

#### Test de la fonction cardio-vasculaire

#### Test de «Harvard Step» sous deux formes: forme longue et forme brève.

##### But:

Examen de l'adaptation de la circulation et de la faculté de récupération de l'organisme.

##### Exécution:

Sauter sur un banc de **50 cm** de hauteur, en répétant aussi longtemps que possible, mais durant 5 min. au maximum et à un rythme de 30 sauts par min.

##### Mesures de la fréquence pulsatoire:

##### I. Forme brève:

1-1 : 30 min. après l'exercice

##### II. Forme longue:

1-1 : 30

2-2 : 30 après l'exercice

3-3 : 30

##### Application:

Classification possible dans les catégories suivantes: faible — moyen — bon, pour la forme brève; faible — insuffisant — suffisant — bon — excellent, pour la forme longue.

##### Répéter le test!

##### Appréciation:

##### I. Forme brève:

$I = \frac{\text{durée de l'exercice en sec. fois 100}}{5,5 \text{ fois nombre de pulsations selon 1-1 : 30}}$

Tableau:	moins de 50	= faible
	50—80	= moyen
	plus de 80	= bon

##### II. Forme longue:

$I = \frac{\text{durée de l'exercice en sec. fois 100}}{2 \text{ fois somme des pulsations des 3 mesures}}$

Tableau:	moins de 50	= faible
	51—64	= insuffisant
	65—79	= suffisant
	80—89	= bon
	plus de 90	= excellent

Macolin, 29. 1. 68