

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	28 (1971)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	La médaillée d'or des JO 1968 : Vioria Viscopoleanu

### 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

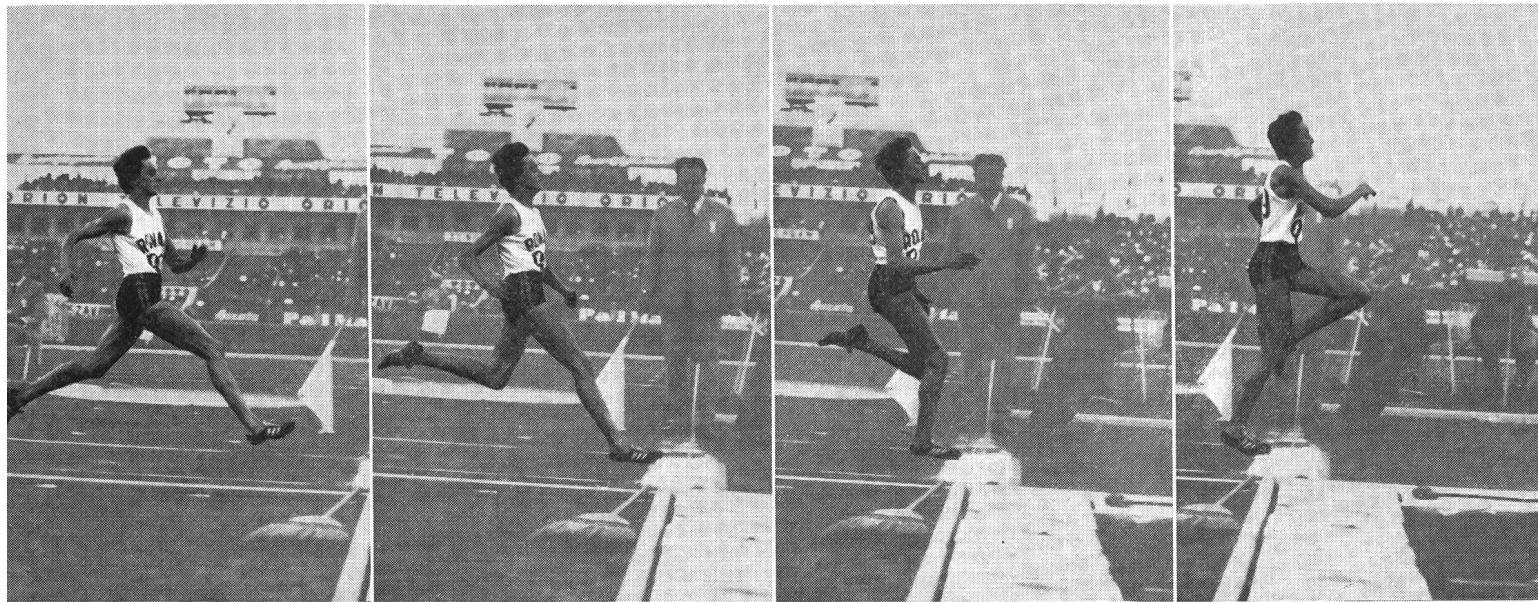
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



2

3

4

## **La médaillée d'or des JO 1968 Vioria Viscopoleanu**

La Roumaine, qui a été filmée ici lors de son record du monde de 6,82 m, est née en 1939, mesure 1,65 m et pèse 50 kg. Elle court le 100 m en 12 secondes et l'on dit qu'elle s'entraîne toujours avec beaucoup d'assiduité.

Nous sommes avant tout intéressés par l'extraordinaire et difficile travail aux poids durant la période de préparation à la compétition.

Nous vous indiquons lapidairement quelques éléments de son entraînement.

Echauffement avec un haltère de 20 kg.

Squats 5 x 50 kg, 5 x 45 kg, 3 x 55 kg, 2 x 65 kg, 1 x 75 kg, 1 x 85 kg, 2 x 55 kg, 4 x 45 kg, 5 x 35 kg.

Demi-Squats: 5 x 65 kg, 5 x 85 kg, 5 x 85 kg, 5 x 65 kg, 5 x 45 kg.

Extension et flexion des chevilles avec charge: 40 x 55 kg, 40 x 25 kg.

Sauts en extension de la position genoux mi-fléchis: 10 x 55 kg, 10 x 45 kg, 10 x 45 kg.

Sauts en station fendue: 4 séries 50 x 50 kg, 2 séries 50 x 25 kg.

Sauts sur une jambe avec légère flexion des genoux: 4 séries 10 x 10 kg.

Pas sautés: 5 x 20.

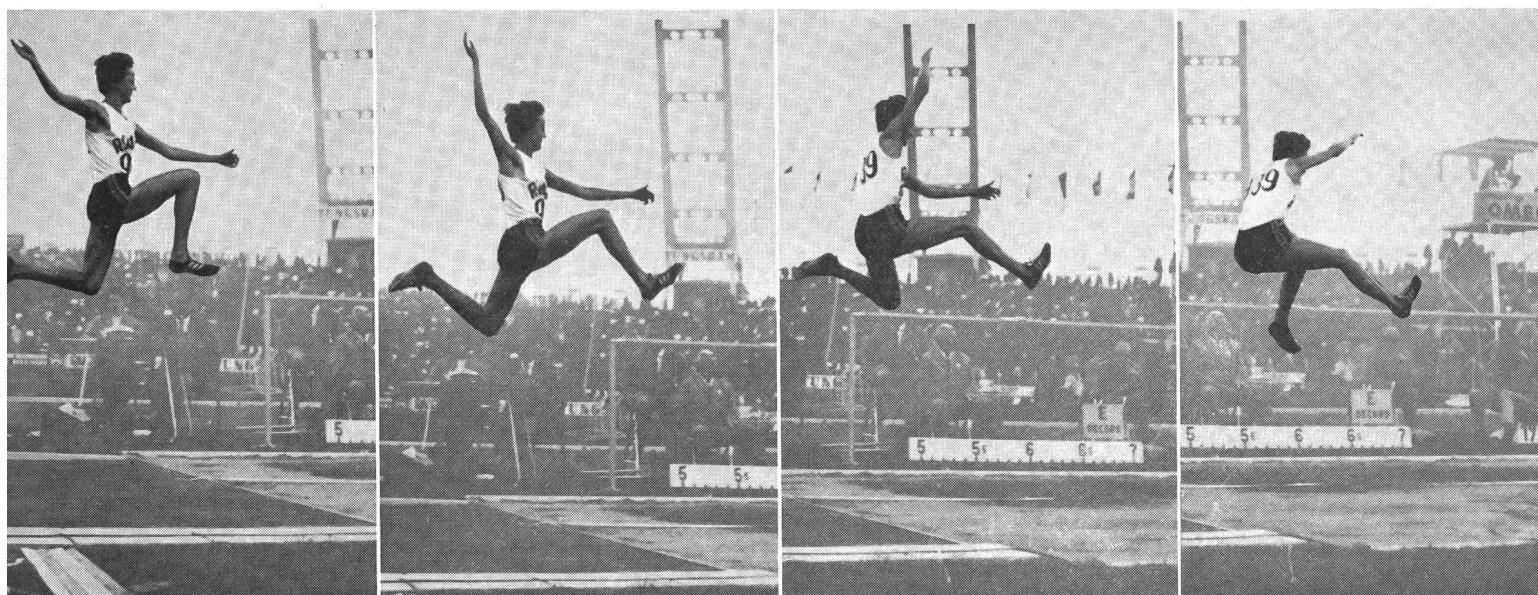
Exercices pour la musculature abdominale avec semelles de plomb.

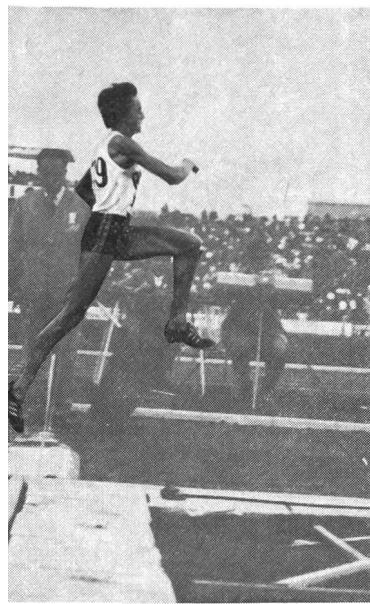
Sauts en extension avec sac de sable.

10

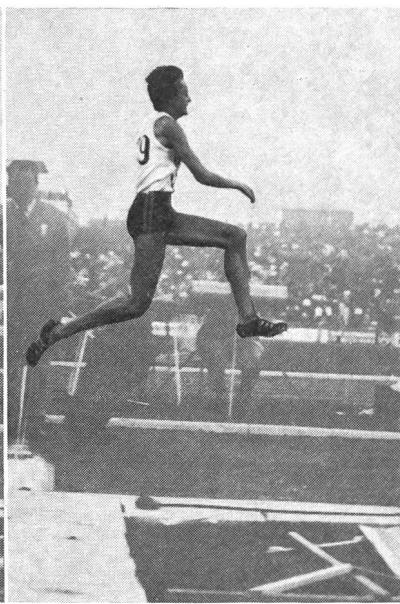
11

12





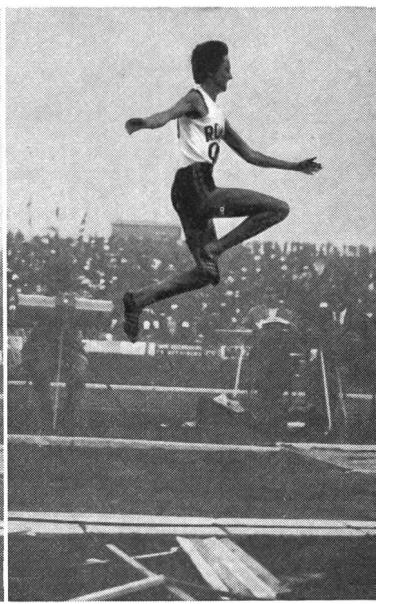
5



6



7



8

Durant la période de compétition, elle ne fait apparemment pas de travail systématique aux poids. Elle se contente de gymnastique, de sprints sur 80 m, 50 m, de courses d'accélération, d'exercices d'appel avec longueurs d'élan variables, d'exercices d'atterrissement, de travail de renforcement de la cheville, de triples sauts sans élan.

L'observation des photos de ce saut en ciseau nous révèle que la tenue du corps dans sa dernière foulée d'élan a été modifiée: le tronc s'est redressé afin de permettre une attaque de la poutre d'appel avec la jambe presque tendue en avant et sur toute la semelle. L'athlète s'efforce de passer rapidement par-dessus la poutre d'appel en effectuant un déroulement du pied jusqu'à la pointe tout en gardant la tête bien équilibrée et les épaules souples.

Le genou opposé est fortement tiré, puis lancé en avant, tandis que le bras opposé permet de tenir le corps en équilibre.

L'on remarque que dans la phase ascensionnelle le tronc reste bien redressé, ce qui lui permet d'effectuer son ciseau (et son mouvement circulaire équilibrer des bras).

Son mouvement groupé à la suite du ciseau lui permet de balancer ses jambes et ses bras en avant, tandis que la réception se fait sur les talons et que l'athlète se rétablit en fléchissant les genoux en avant.

Il nous paraît particulièrement opportun, une nouvelle fois, de présenter l'entraînement inhabituel auquel l'athlète doit se soumettre pour l'obtention d'une médaille d'or.

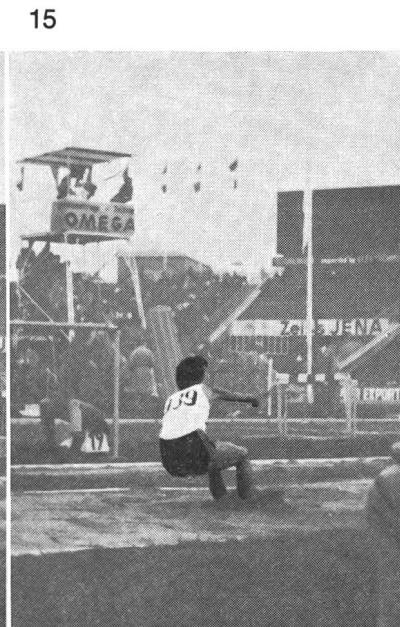
Série d'images Elfriede Nett



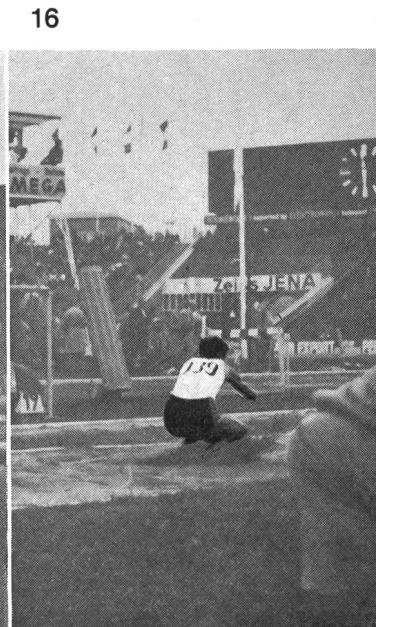
3



14



15



16