**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:** 29 (1972)

**Heft:** 5

**Artikel:** Entraînement de la condition physique en musique (Fitness-Musical)

**Autor:** Boucherin, Barbara

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-997152

**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:** 19.10.2025

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

# Entraînement de la condition physique en musique (Fitness-Musical)

Barbara Boucherin

Afin que la valeur du Fitness-musical, en tant qu'exercice de test, puisse être estimée, l'exercice a subi de légères modifications.

La forme actuelle sera exécutée sur 8 temps, ce qui permettra d'employer n'importe quelle musique, à condition que chaque temps ait la valeur de 1 seconde.

Il en résulte quelques avantages:

— Les conditions d'examen sont pour toutes les mêmes (8 temps = 8 secondes = 1 fois Fitness-musical)

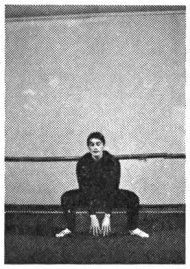
— Lors de l'entraînement, il est possible de choisir un disque plus lent ou de donner le rythme au moyen d'un métronome ou d'un tambourin.

— Plusieurs disques peuvent être utilisés (variation)

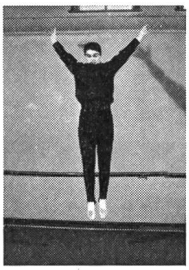
Le Fitness-musical est et reste un essai!

Car des modifications pourront toujours être apportées, principalement dans l'exactitude de l'exécution et l'intensité. Chaque monitrice doit se fixer le but d'exiger une intensité maximum de la part de ses filles.

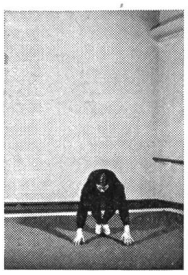
1



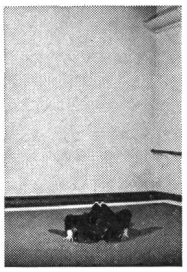
2

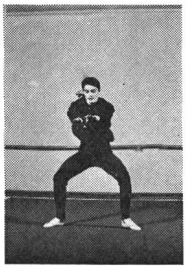


3



4

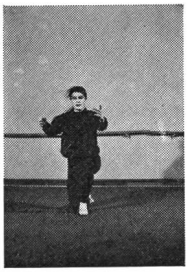




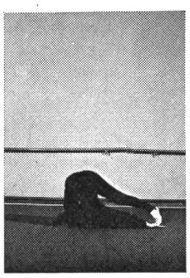
et

Saut à la station écartée, jambes fléchies, en frappant le sol entre les jambes (1), saut extension avec cercle des bras en arrière (2), accroupi (3), à plat ventre (4), demi-tour sur le dos (5), lever les jambes jusqu'à ce que les pieds touchent le sol (6), déplacer latéralement une jambe et rouler en arrière par-dessus l'épaule (7), ramener la jambe, pour poser le pied devant soit et se relever (8) et...

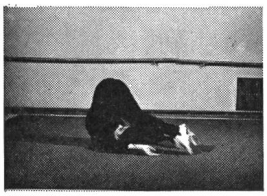
8



7

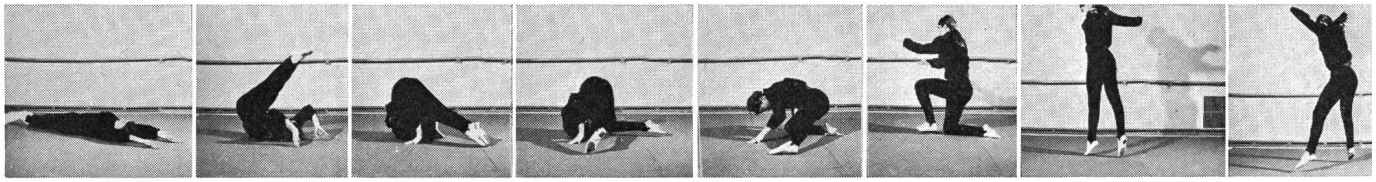
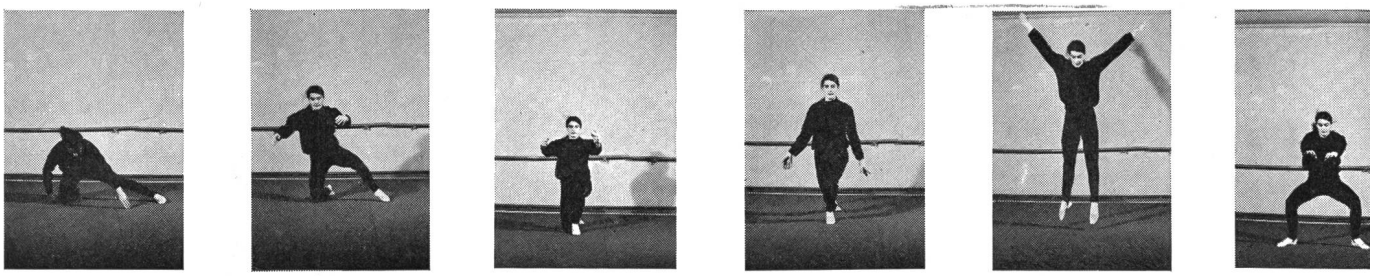


6



5

La phase difficile, déplacer latéralement une jambe et rouler en arrière par-dessus une épaule, est à nouveau présentée. Il est important de toucher, tout d'abord, les deux pieds derrière la tête, puis, après seulement, de déplacer une jambe latéralement.



L'exercice doit s'exécuter de façon ininterrompue. C'est pourquoi, après avoir roulé en arrière et s'être redressée, il est nécessaire de ramener devant soi la jambe qui se trouvait de côté. De cette façon, seulement, on peut sauter directement à la station écartée, jambes fléchies.