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: 10

Rubrik: J+S

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

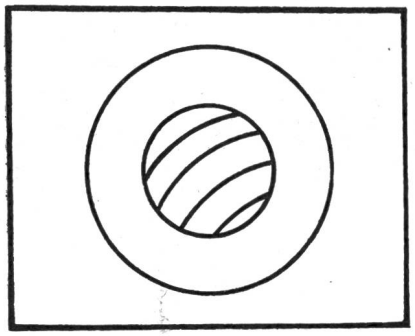
Download PDF: 28.07.2025

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

Branche sportive du basketball

Concerne: Examen de la branche sportive (passes de précision)

Cet exercice est souvent l'objet de discussions lors de l'attribution des points.



Afin de faciliter l'appréciation des points, nous recommandons aux moniteurs de découper dans un carton un cercle de 30 cm de diamètre et de fixer ce carton troué contre la paroi à hauteur adéquate. A l'intérieur de ce cercle on y dessinera un autre cercle de 15 cm (voir fig.). Ainsi, toute balle qui touche le carton est considérée comme essai nul.

Le chef de la branche sportive:
Studer

Qu'est-ce-que la «Fitness», c'est-à-dire la meilleure forme physique?

Lors de la conférence organisée à Macolin sur le thème: «Fitness, une notion et un but», plusieurs savants ont tenté de définir la «Fitness» sur le plan des diverses disciplines. La définition qui fut retenue en fin de compte et acceptée en discussion finale est due au Professeur G. Schœnholzer. Elle a la teneur suivante: «La «Fitness» est un degré équilibré, et si possible durable, de la meilleure — et non de la plus grande — capacité de prestations corporelles dans tous ses éléments: absence de maladie ou de prédisposition à la maladie, aptitude aux performances, bien-être psychique et social, dont l'être humain a conscience et qui le rend apte à réaliser des performances correspondant à ses possibilités personnelles. De leur côté, ces performances doivent être accomplies dans un climat harmonieux de liberté personnelle et collective et de responsabilité.»

Dans la pratique quotidienne, la «Fitness» signifie la santé physique et psychique, doublée de la capacité d'accomplir des performances et de la volonté d'y arriver.

C'est donc seulement lorsque tous ces éléments sont réunis que l'on peut parler d'un entraînement corporel complet en vue d'acquérir la «Fitness».

En premier lieu, il s'agit de développer la circulation du sang, c'est-à-dire d'améliorer les possibilités de la station debout en général et les capacités du cœur, des poumons et de la circulation sanguine lors de performances d'une certaine durée. Les meilleurs exercices à cet effet sont ceux qui entraînent une forte consommation d'oxygène, comme la marche, la natation, l'aviron, etc. Vient ensuite l'entraînement de l'énergie musculaire, à propos duquel il faut distinguer entre la force en général, ainsi que la capacité de rester debout, et l'aptitude de la musculature à accomplir des prestations de quelque durée. En troisième lieu, il faut mentionner l'adresse et la dextérité, par quoi l'on entend la maîtrise du corps et la sûreté dans l'emploi de tous les engins possibles.

Enfin, les facteurs de mise en forme englobent également la rapidité et la capacité de réaction.

Un entraînement pour acquérir la «Fitness» n'est complet que lorsqu'on a tenu compte de tous ces facteurs, c'est-à-dire lorsqu'il a porté sur chacun d'eux. On peut y arriver grâce à des exercices spécifiques, tels que travail avec des poids pour l'entraînement de force pure ou par des exercices combinés: parcours dits de «Fitness», entraînement en circuit, jeux à la balle divers, etc.

Pour s'assurer un succès durable, il est indispensable que l'entraînement en vue d'acquérir la «Fitness»:

1. soit poursuivi régulièrement
   et
2. soit adapté à la condition momentanée et à la constitution du sportif qui s'y astreint.

Société lausannoise de gymnastique féminine

demande

maître ou maîtresse de sport

Entrée de suite ou date à convenir.

Place stable.

Pour tous renseignements téléphoner au numéro 021/20 04 70, A. Lambelet.